



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

TEMA:

MANUAL EDUCATIVO DE NUTRICIÓN PARA FORTALECER EL ASPECTO BIOPSIOSOCIAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA DIGNO A. NÚÑEZ DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2012-2013.

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

AUTORA: DOLORES JAQUELINE VÉLEZ CEDEÑO

TUTOR: MSc. HAROL CASTILLO DEL VALLE

LA LIBERTAD – ECUADOR

AGOSTO-2013



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

TEMA:

MANUAL EDUCATIVO DE NUTRICIÓN PARA FORTALECER EL ASPECTO BIOPSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA DIGNO A. NÚÑEZ DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2012-2013.

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

AUTORA: DOLORES JAQUELINE VÉLEZ CEDEÑO

TUTOR: MSc. HAROL CASTILLO DEL VALLE

LA LIBERTAD – ECUADOR

AGOSTO - 2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación: MANUAL EDUCATIVO DE NUTRICIÓN PARA FORTALECER EL ASPECTO BIOPSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA DIGNO A. NÚÑEZ DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2012-2013, elaborado por **Dolores Jaqueline Vélez Cedeño**, 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, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente,

.....

MSc. Harol Castillo del Valle

Tutor

AUTORÍA DE TESIS

Yo, **Dolores Jaqueline Vélez Cedeño**, portadora de la cédula de ciudadanía N° **1309094165**, Egresada de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Parvularia, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena declaro que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, cuyo título es:

MANUAL EDUCATIVO DE NUTRICIÓN PARA FORTALECER EL ASPECTO BIOPSIOSOCIAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA DIGNO A. NÚÑEZ DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2012-2013.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del trabajo son responsabilidad del autor.

Dolores Jaqueline Vélez Cedeño

1309094165

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez
Decana de la Facultad
de Ciencias de la Educación e Idiomas

MSc. Ana Uribe Veintimilla
Directora de la Carrera de Educación Parvularia

MSc. Harol Castillo del Valle
Profesor Tutor

MSc. Mayra Madrid Molina
Docente de Área

Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.
Secretario General-Procurador

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi madre, por brindarme su apoyo incondicional para emprender este gran sueño anhelado, motivándome día tras día con sus sabios consejos.

A mis hijas Yadira, Karla y Doménica, ya que formaron parte en todo este proceso, gracias a su comprensión pude realizar este gran reto, el de forjarme una vida universitaria para posteriormente investirme como una profesional ante la sociedad.

Dolores Jaqueline

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios todopoderoso, por dotarme de sabiduría y darme las fuerzas necesarias para enfrentar todas las adversidades que se presentaron en mi vida universitaria.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindarme la oportunidad de integrar a esta noble familia universitaria; a los docentes, quienes compartieron momentos de alegría y tristezas junto a cada uno de nosotros, incentivándonos en no abandonar lo que iniciamos y así cumplir nuestro objetivo trazado.

A la Lcda. Blanca Bravo Herrera Directora de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez, de igual manera a la Lcda. Sandra Matías González, profesora del primer año, quienes hicieron posible realizar el presente trabajo investigativo dentro de la noble institución.

Gracias a todos

Dolores Jaqueline

ÍNDICE GENERAL

Contenido	Págs.
Portada.....	ii
Aprobación del Tutor.....	iii
Autoría de Tesis.....	iv
Aprobación Tribunal de Grado.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General.....	viii
Índice de Tablas.....	xiv
Índice de Gráficos.....	xvi
Índice de Cuadros.....	xviii
Resumen ejecutivo.....	xix
Introducción.....	1
 CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	
1.1.Tema.....	3
1.2.Planteamiento del problema.....	3
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 del objeto de investigación.....	10
1.3. Justificación.....	11
1.4. Objetivos.....	13
1.4.1. General.....	13
1.4.2. Específicos.....	13

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Investigaciones previas.....	14
2.2. Fundamentación filosófica.....	15
2.2.1. Fundamentación psicológica.....	16
2.2.2. Fundamentación pedagógica.....	16
2.2.3. Fundamentación sociológica.....	17
2.2.4. Fundamentación Legal.....	18
2.2.4.1. Constitución Política de la República del Ecuador.....	18
2.3.2. Ley orgánica de Educación Intercultural.....	20
2.3.3. Código de la niñez y la adolescencia.....	20
2.3.4. Plan Nacional del Buen Vivir.....	22
2.4. Categorías fundamentales.....	23
2.4.1. Alimentación también es educación.....	23

2.4.2. Nutrición y salud.....	24
2.4.3. Papel de la nutrición.....	25
2.4.4. Los nutrientes esenciales.....	26
2.4.4.1. Las proteínas.....	26
2.4.4.2. Las grasas.....	26
2.4.4.3. Grasas saturadas.....	27
2.4.4.4. Grasas polisaturadas.....	27
2.4.4.5. Grasas monosaturadas.....	27
2.4.4.6. Hidratos de carbono.....	28
2.4.4.7. Agua.....	28
2.4.5. Alimentación en la etapa de crecimiento.....	29
2.4.6. Los minerales.....	30
2.4.7. Las vitaminas.....	32
2.4.8. Las fibras.....	36
2.4.9. Alimentación variada.....	37
2.4.10. Los grupos de alimentos.....	39
2.4.11. Pirámide alimenticia para niños.....	40
2.4.12. La alimentación de los niños de preescolar.....	42
2.4.12.3. Loncheras nutritivas.....	44
2.4.12.4. La hora del almuerzo.....	46
2.4.12.5. El refrigerio de la tarde.....	47

2.4.12.6. La cena o merienda.....	47
2.4.13. La desnutrición.....	47
2.4.13.1. La anemia.....	48
2.4.13.4. Comidas con alto contenido de hierro.....	49
2.4.13.5. Rótulos nutricionales y anuncios de alimentos.....	50
2.4.15. Hábitos de higiene que practicamos en la alimentación.....	51
2.4.16. Manipulación adecuada de los alimentos.....	52
2.4.16.1. Recomendaciones para manipular los alimentos.....	53
2.5. Hipótesis.....	53
2.6. Señalamiento de variables.....	54
2.7. Glosario.....	55

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque investigativo.....	58
3.2. Modalidad de la investigación.....	59
3.3. Nivel o tipo de investigación.....	61
3.4. Población y muestra.....	62
3.5. Operacionalización de variables.....	64
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	67
3.7. Plan de recolección de la información.....	68

3.8. Plan de procesamiento de la información.....	69
3.9. Análisis e interpretación de resultados.....	69
3.10. Conclusiones y recomendaciones.....	89

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1. Datos informativos.....	92
4.2. Antecedentes de la propuesta.....	92
4.3. Justificación e importancia.....	93
4.4. Objetivos.....	94
4.4.1. General.....	94
4.4.2. Específicos.....	94
4.5. Fundamentación.....	95
4.5.1. Fundamentación Filosófica.....	95
4.5.2. Fundamentación Pedagógica.....	95
4.5.3. Fundamentación Psicológica.....	96
4.5.4. Fundamentación Sociológica.....	96
4.6. Metodología, plan de acción (actividades de la propuesta).....	88
Portada del Manual Educativo de Nutrición.....	99
Administración.....	146
4.7.1. Organigrama estructural.....	146

4.7.2. Organigrama funcional.....	147
4.7.2.1. Funciones del director.....	147
4.7.2.2. Funciones del profesor.....	147
4.7.2.3. Funciones de los padres de familias.....	147
4.8. Previsión de la evaluación.....	148

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos.....	150
5.1.1. Humanos.....	150
5.1.2. Materiales.....	151

MATERIALES DE REFERENCIAS

Cronograma de Actividades.....	152
Bibliografía.....	154
Anexos.....	156
Oficios, comunicaciones y certificaciones.....	158
Modelo de Encuestas.....	160
Entrevista	163
Croquis.....	164
Fotos.....	165
Ficha	166

ÍNDICE DE TABLAS

	PÁG.
Tabla N° 1: Población.....	62
Tabla N° 2: Muestra.....	64
Tabla N° 3: Encuesta ¿El aspecto biopsicosocial de su hijo/a depende de la nutrición?.....	70
Tabla N° 4: Encuesta ¿Lleva periódicamente a su hijo al médico?.....	71
Tabla N° 5: Encuesta ¿Con qué frecuencia le da leche y frutas a su hijo/a?	72
Tabla N° 6: Encuesta ¿Prepara legumbres y hortalizas en la alimentación de su hijo/a?.....	73
Tabla N° 7: Encuesta ¿La lonchera de su hijo contiene carbohidratos?.....	74
Tabla N° 8: Encuesta ¿Cuantas veces al día se alimenta su hijo/a?.....	75
Tabla N° 9: Encuesta ¿Sabe la cantidad de carbohidratos, que debe dar a su hijo/a?.....	76
Tabla N° 10: Encuesta¿Conoce usted la tabla nutricional?.....	77
Tabla N° 11: Encuesta¿La institución cuenta con material para incentivar la nutrición?.....	78
Tabla N° 12: Encuesta ¿Con el manual se fortalecerá el aspectobiopsico social de su hijo/a?.....	79
Tabla N° 13: Encuesta ¿Ayudaría a su hijo/a cuidar su salud?.....	80

Tabla N° 14: Encuesta ¿Qué tipo de actividades quiere que contenga el manual?.....	81
Tabla N° 15: Encuesta ¿El aspecto biopsicosocial de los estudiantes depende de la nutrición?.....	82
Tabla N° 16: Encuesta ¿Qué tipo de alimentos consumen los estudiantes en el recreo?.....	83
Tabla N° 17: Encuesta ¿Conoce usted la tabla nutricional?.....	84
Tabla N° 18: Encuesta. ¿La institución posee material para incitar la adecuada nutrición?.....	85
Tabla N° 19: Encuesta. ¿El manual fortalecerá el aspecto biopsicosocial de los estudiantes?.....	86
Tabla N° 20: Encuesta. ¿Ayudaría a cuidar la salud de sus estudiantes?	87
Tabla N° 21: Encuesta. ¿Qué tipo de actividades quiere que contenga el manual?	88

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	PÁG.
Gráfico N° 1: La pirámide alimentaria.....	35
Gráfico N° 2: Encuesta ¿El aspecto biopsicosocial de su hijo/a depende de la nutrición?.....	70
Gráfico N° 3: Encuesta ¿Lleva periódicamente a su hijo al médico?.....	71
Gráfico N° 4: Encuesta ¿Con qué frecuencia le da leche y frutas a su hijo/a	72
Gráfico N° 5: Encuesta¿Prepara legumbres y hortalizas en la alimentación de su hijo/a?.....	73
Gráfico N° 6: Encuesta¿La lonchera de su hijo contiene carbohidratos?.....	74
Gráfico N° 7: Encuesta ¿Cuántas veces al día se alimenta su hijo/a?.....	75
Gráfico N° 8: Encuesta ¿Sabe la cantidad de carbohidratos, que debe dar a su hijo/a?.....	76
Gráfico N° 9: Encuesta¿Conoce usted la tabla nutricional?.....	77
Gráfico N° 10: Encuesta ¿La institución cuenta con material para incentivar la nutrición?.....	78
Gráfico N° 11: Encuesta ¿Con el manual se fortalecerá el aspecto biopsicosocial de su hijo/a?.....	79
Gráfico N° 12: Encuesta ¿Ayudaría a su hijo/a cuidar su salud?.....	80
Gráfico N° 13: Encuesta ¿Qué tipo de actividades quiere que contenga el Manual?.....	81

Gráfico N° 14: Encuesta ¿El aspecto biopsicosocial de los niños/as depende de la nutrición?.....	82
Gráfico N° 15: Encuesta ¿Qué tipo de alimentos consumen los estudiantes en el recreo?.....	83
Gráfico N° 16: Encuesta ¿Conoce usted la tabla nutricional?.....	84
Gráfico N° 17: Encuesta ¿La institución posee material para incitar la adecuada nutrición?.....	85
Gráfico N° 18: Encuesta ¿El manual fortalecerá el aspecto biopsicosocial de los estudiantes?.....	86
Gráfico N° 19: Encuesta ¿Ayudaría a cuidar la salud de sus estudiantes?...	87
Gráfico N° 20: Encuesta ¿Qué tipo de actividades quiere que contenga el manual?.....	88

ÍNDICE DE CUADROS

	PÁG.
Cuadro N° 1: Causas y consecuencias.....	5
Cuadro N° 2: Los minerales.....	31
Cuadro N° 3: Vitaminas liposolubles.....	33
Cuadro N° 4: Vitaminas Hidrosolubles.....	34
Cuadro N 5: Operación de variables.....	65
Cuadro N° 6: Operación de variables.....	66
Cuadro N° 7: Recursos.....	86
Cuadro N° 8: Presupuesto.....	87
Cuadro N° 9: Guía de alimentos para niños de 5-6 años.....	105
Cuadro N° 10: Menú modelo.....	106
Cuadro N° 11: Previsión de la Evaluación.....	148



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

TEMA: MANUAL EDUCATIVO DE NUTRICIÓN PARA FORTALECER EL ASPECTO BIOPSIOSOCIAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA DIGNO A. NÚÑEZ DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2012-2013.

**Autora: Dolores Jaqueline Vélez Cedeño
Tutor: MSc. Harol Castillo del Valle.**

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio investigativo se propone un Manual Educativo de Nutrición para fortalecer biopsicosocialmente a los niños y niñas, fue planteado en base a un diagnóstico previo efectuado en la Unidad Básica Digno A. Núñez situada en el Sector Brisas de Mar Bravo, del cantón Salinas, donde se evidenció la problemática en la inadecuada alimentación que tienen los niños y niñas, sobre todo en el momento de ingerir sus alimentos, aspecto que incide en su bajo rendimiento de aprendizaje y en su propio desarrollo físico e integral, para esto se formuló de qué manera la inadecuada alimentación incidiría en su aspecto biopsicosocial, el cual fue el objetivo principal para llevar a cabo la investigación. Procediendo con esto se verificó si existían investigaciones previas de acuerdo a esta problemática, las cuales serían tomadas como fundamento para fortalecer este estudio, se consideró aspectos filosóficos, pedagógicos, psicológicos, sociológicos y legales para direccionarla a conseguir un mejor planteamiento de la solución, por lo que se diseñó una hipótesis para ver si la elaboración y aplicación del manual incidiría en el fortalecimiento del aspecto biopsicosocial de los infantes. Para conocer estos aspectos se procedió a poner en práctica la metodología con un enfoque inductivo-deductivo y una modalidad de factibilidad y un tipo de investigación descriptiva, de campo y bibliográfica, en lo que se identificó a la población muestral a los cuales se les aplicó la encuesta como técnica investigativa para recopilar la información, la misma que se la tabuló, interpretó y analizó para tener un criterio más concreto para formular la propuesta, en la que se ubicaría los aspectos más relevantes para darle solución a la problemática encontrada, para esto se contó con los recursos institucional, humanos, materiales y económicos para aplicar la propuesta, toda la investigación esta evidenciada para su veracidad.

Palabras claves: Alimentación, Biopsicosocial, Manual educativo, Nutrición y Salud.

INTRODUCCIÓN

La nutrición durante la infancia es básica para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, ya que constituye la base para su bienestar físico e integral en el futuro. Proveerlo de una alimentación equilibrada, garantiza grandes beneficios físicos, psicológicos y la prevención de muchas enfermedades que provienen de una mala e inadecuada alimentación. De acuerdo al planteamiento en buscar la solución más acorde a esta problemática se ha procedido a buscar toda la información valedera e importante que permita ser más puntual al plantear una propuesta que pueda contribuir al bienestar de la niñez y la sociedad.

La presente investigación está estructurada sistemáticamente de acuerdo al orden lógico del plan de investigación presentada por la Universidad Estatal Península de Santa Elena, consta de varios capítulos que se describe en el orden siguiente:

Capítulo I, se refiere al marco textual de la investigación, en él se encuentra el tema, el planteamiento del problema, que dan paso al planteamiento de la propuesta y determinar los objetivos con los que se van a trabajar en el desarrollo de la investigación.

Capítulo II, se refiere al marco teórico, en él se encuentran las investigaciones previas y fundamentaciones filosóficas, pedagógicas, psicológicas, y sociológicas sustentadas a través de la investigación bibliográfica.

Capítulo III, se establece el diseño metodológico, se aplican técnicas de investigación, se determina la investigación, se identifica el tipo de investigación, que permitirán resolver la información obtenida.

Capítulo IV, se plantea la propuesta, la misma que es un Manual Educativo de Nutrición, que va dirigido a los docentes y padres de familias, el cual va a tener un importante aporte en el desarrollo biopsicosocial de los niños y niñas del primer año de educación básica. Justificados de acuerdo a los objetivos y fundamentaciones, que permitieron aplicar la metodología y plan de acción.

Capítulo V, está estructurado por el marco administrativo, los recursos humanos, y materiales que se utilizaron en el proceso del trabajo de investigación.

También se han situado los materiales de referencias, como las fuentes bibliográficas, y anexos que dan credibilidad a la presente tesis investigativa.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema.

Manual Educativo de nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas de primer año de Educación Básica de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2012-2013.

1.2. Planteamiento del Problema.

Los maestros tienen como objetivo principal fomentar la utilización de la tabla nutricional y así cuidar la salud física y mental de los niños y niñas.

Son varias las razones por las cuales se va a realizar esta investigación, pero la más importante se relaciona con la inadecuada alimentación en el Ecuador y que exige la urgente necesidad de reorientar la enseñanza-aprendizaje, poniendo en práctica nuevos enfoques educativos activos, tomando como punto de referencia la educación nutricional que conforma la parte fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Dentro de la provincia de Santa Elena, se ha detectado problemas de desnutrición infantil, donde los casos más vulnerables afectan a las zonas

rurales, esto debido al poco cuidado en la alimentación, por escasos recursos económicos, los cuales fueron descritos por el INEC. En el año 2007, donde:

La desnutrición crónica en talla/edad, llegó al 16,9 %,

La desnutrición crónica en peso/edad. Llegó al 10,4,

Y la desnutrición aguda llegó al 2,1 %, y esto ha afectado a las instituciones educativas, donde los niños y niñas presentan carencia de retentivas en el aprendizaje, desmereciendo a la integridad de estos y estas.

El cantón Salinas, provincia de Santa Elena, tiene zonas rurales vulnerables a este problema y se hace necesaria la implementación de programas de ayudas para que este problema social no afecte en su totalidad a la educación de los y las infantes.

El propósito de esta investigación evidenciará una problemática social que afecta directamente a la niñez de la comunidad educativa Básica Digno A. Núñez, ofreciendo alternativas sencillas de solución que mejoraran la salud y el bienestar de cada uno de los niños y niñas, determinando los problemas que afectan a la educación y la enseñanza-aprendizaje. Se plantean la elaboración del Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas de primer año de educación básica de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2012-2013.

La investigación realizada y contrastada con los directivos del plantel, hacen que se le dé prioridad a esta problemática y por lo tanto el presente trabajo tiene como objetivo trabajar con el Manual Educativo de Nutrición en beneficio de los niños y la niñas que se educan en este prestigioso plantel.

El hecho investigado en la institución educativa busca satisfacer las necesidades existentes del desconocimiento de la adecuada nutrición en la comunidad en estudio, que permitan conocer en profundidad la complejidad e importancia de este aspecto que incide en el rendimiento educativo de los estudiantes. Todas estas respuestas se van a viabilizar, mediante el estudio profundo y sistematizado de los causales (**Ver Cuadro N° 1**) originarios del problema investigado.

CUADRO N° 1 Causas y consecuencias

CAUSAS	CONSECUENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> •Escasez de alimentos y nutrientes en la dieta diaria. •Escaso control médico para medir talla y controlar peso al niño. •Descuido parcial o total de los padres que trabajan. •Insuficiente capacitación de los docentes en el área de salud alimenticia. •Poco interés de las autoridades en dictar charlas sobre alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> •Niños mal alimentados con anemia. •Niños desnutridos •Desconocimiento de los padres sobre la buena alimentación. •Personal docente no capacitado en el área de la salud. •Desinterés de las autoridades de dictar charlas sobre la alimentación

Fuente: U. E. "Digno A. Núñez

Elaborado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño

1.2.1. Contextualización.

El presente proyecto educativo se desarrolla en la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez” del cantón Salinas de la provincia de Santa Elena, en el sector Brisas de Mar Bravo en la Av. Pichincha, la Av. El Oro y Cuenca y calle 2da. Yagual Orrala de la provincia de Santa Elena en el periodo 2012-2013. En la institución educativa es importante desarrollar programas que beneficien a la nutrición infantil, pues depende de esto que los niños y niñas crezcan sanos y saludables para asimilar el aprendizaje escolar que a diario cada docente imparte.

En la actualidad no hay un cuidado permanente sobre la alimentación que realizan los niños y niñas en el receso escolar, muchos de los alimentos que ingieren, no contienen los nutrientes, proteínas y demás componentes beneficiosos para el organismo.

Al no contar con un Manual sobre Nutrición dentro de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez, se hace difícil educar a los niños y niñas en materia nutricional, por lo que resulta entonces de suma importancia la implementación del manual de nutrición propuesto, que traerá grandes beneficios en la salud y alimentación escolar.

El manual es útil para que los y las docentes aparte de realizar su enseñanza-aprendizaje en las materias básicas, puedan inducir a los niños y niñas a elegir

los alimentos a ingerir, el manual trae consigo los beneficios nutricionales que contiene cada alimento.

1.2.2. Análisis crítico.

La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro-sistémico, y por tanto garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

En el ámbito educativo se han realizado numerosos estudios sobre el control nutricional para fortalecer el factor biopsicosocial de los niños y niñas, dando como resultados muchos beneficios derivados de planteamientos propuestos, pero cabe recalcar que los planteamiento se pierden con el pasar del tiempo y a la vez se vuelven obsoletos los programas antes planteados, por lo que muchas familias se sienten perjudicados por discontinuidad en el proceso de consistencia de algún tipo de proyecto en beneficio de la instrucción educativa, tales discontinuidad al sistema de ayuda saludable en el área nutricional ha perjudicado en especial a la sociedad infantil.

La aplicación del Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas del primer año de educación básica de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2012-2013, beneficiará de manera directa al aprendizaje de los niños y niñas, y de manera indirecta a los entes incluyentes, que forman parte de este problema social.

El manual también será de ayuda para la comunidad educativa de la institución Digno A. Núñez, porque por medio de él, se podrá guiar como enfrentar las situaciones que se presentan en el aula.

1.2.3.- Prognosis.

Incidir a los problemas ocasionados y derivados de la dieta inadecuada de los infantes, hace que esta propuesta tenga viabilidad en el momento de su ejecución, que a la vez mejora la enseñanza-aprendizaje, y el factor biopsicosocial de los niños y niñas de la institución educativa.

El Manual Educativo de Nutrición, traerá beneficios, no solo en la institución, sino a un conglomerado de factores adyacentes, que dependen de como los niños y niñas evolucionen mientras se ejecuta la propuesta.

Tales factores como: la educación, el nivel socio afectivo, y conductual, serán mejorados con la actuación y aplicación de la propuesta en bienestar de los niños y niñas.

1.2.4.- Formulación del problema.

¿De qué manera incide la inadecuada alimentación en el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas del primer año de educación básica de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, periodo 2012-2013?

1.2.5.- Preguntas Directrices.

¿Cómo influye el poco conocimiento de una adecuada alimentación, en el desarrollo biopsicosocial de los niños y niñas?

¿Cómo afecta a los niños y niñas el poco conocimiento que tienen los representantes legales de la inadecuada alimentación?

¿Qué importancia tiene la nutrición en el proceso enseñanza – aprendizaje.

¿Cómo podemos mejorar la nutrición en los niños y niñas en la edad de preparatoria?

¿Se logrará erradicar el consumo de alimentos chatarras en el próximo año lectivo?

¿De qué manera ayudará el Manual Educativo de Nutrición en el fortalecimiento biopsicosocial de los niños y niñas de primer año de educación básica de la Unidad Básica “Digno A. Núñez”?

1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación.

El trabajo de investigación referente al Manual Educativo de Nutrición, se circunscribe en la Unidad Educativa Digno A. Núñez , del cantón Salinas de la provincia de Santa Elena, tomando como referencia a los estudiantes del primer año de educación básica, correspondiente al año lectivo 2012-2013, en vista de no existir un buen tratamiento sobre la alimentación y nutrición infantil; en lo que será el manual propuesto quien cubra las necesidades sociales, educativas y económicas de la institución y su contexto; el trabajo abarca todos los elementos del plantel y del entorno, tales como:

Humanos, materiales, técnicos, financieros, infraestructura y otros aspectos involucrados en la investigación.

Campo: Educativo

Área: Pedagógica

Aspecto: Salud – Nutrición

Tema: Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas de primer año de educación básica de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2012-2013.

Problema: Inadecuada alimentación que incide en el aspecto biopsicosocial.

Delimitación Temporal: La investigación se realizará durante los meses de junio a diciembre del año 2012.

Delimitación Poblacional: Total de población 80, constituidos por: docentes, autoridades, padres de familia, niños y niñas de la Unidad Básica “Digno A. Núñez” del cantón Salinas de la provincia de Santa Elena.

Delimitación Espacial: Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez. Ubicada en el sector Brisas de Mar Bravo del cantón Salinas de la provincia de Santa Elena.

Delimitación Contextual: La presente investigación se realiza en la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

1.3.- Justificación.

Una de las razones que justifica el presente proyecto es:

Buscar nuevas orientaciones como: dieta balanceada y ejecutar un Manual Educativo Nutricional para los niños y niñas.

Informar sobre el contenido científico acerca de la nutrición que cambiará los hábitos en la alimentación de los niños, niñas y representantes legales para mejoramiento de la calidad de vida.

Uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual es la escasa difusión sobre la correcta nutrición que deben tener los niños y niñas desde los

primeros años de vida, condición prevenible al cambiar adecuadamente los hábitos alimenticios.

En la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez, es conveniente cuestionar que la poca enseñanza y práctica de los procesos alimenticios incide, en el desarrollo sus habilidades y destrezas de los mismos.

Frente al problema planteado, los educadores se encuentran sumamente preocupados de ver cómo incide la inadecuada alimentación de los niños y niñas, por lo que ellos coinciden al observar la realidad en el proceso educativo y se sienten obligados en buscar nuevas estrategias y dar soluciones a este problema.

Las personas que se preocupan por llevar una vida saludable, conocen la relación existente entre la alimentación, la salud y la calidad de vida. Como el hombre actual carece del instinto orientador natural, necesita suplirlo con una buena información sobre sus necesidades nutricionales y cómo debe ser en la práctica diaria el equilibrio alimentario.

Al reconocer la **importancia** de la nutrición de los niños y niñas y fomentar una vida saludable al valorar la salud como un bien para la comunidad educativa es el anhelo del ente investigador.

El proyecto es **factible**, al contar con el apoyo institucional y de los actores que comprenden la comunidad educativa, además el aporte económico, sobre todo espiritual de parte de la investigadora.

1.4.- Objetivos.

1.4.1- General.

- Investigar la incidencia de la inadecuada alimentación en los niños y niñas de primer año de educación básica de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez a través de la observación directa y de fuentes documentales, evidenciando los problemas que afectan al aspecto biopsicosocial de los escolares.

1.4.2.- Específicos.

- Diagnosticar la incidencia que provocan la inadecuada alimentación en la educación infantil.
- Promover la educación de los hábitos alimenticios, mediante la aplicación del Manual Nutricional, para madres, padres, niños, niñas, y docentes.
- Socializar con los directivos, docentes y padres de familia la metodología que se llevara a efecto en la investigación.
- Realizar talleres y charlas sobre nutrición dirigidos a padres de familias para que tengan conocimientos básicos de la alimentación.
- Diseñar un manual educativo de nutrición para el fortalecimiento biopsicosocial de los niños y niñas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigaciones previas.

De la complejidad de definir a la nutrición, varios filósofos, psicólogos, pedagogos y sociólogos han dado numerosas definiciones a través de los tiempos.

La alimentación durante la historia se ha convertido en un referente de las civilizaciones. Desde el hombre primitivo que tenía que cazar y guardar ese alimento debajo de la tierra para conservarlo, hasta nuestros días que la alimentación se ha constituido en comidas rápidas, por el poco tiempo o peor aún por desconocimiento de su importancia.

Para Salas-Salvado, Jordi, García-Lorda, Pilar, Sánchez Ripollés, José María, Alonso, Margarita, (2005) considera:

La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas

sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital.

2.2.- Fundamentación filosófica.

Una primera dimensión en el tratamiento de la salud es la que comprende los procesos de alimentación y de nutrición, que Alonso y Domingo (1998) definen del siguiente modo: “La alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos, componen la dieta necesaria para la nutrición”.

La nutrición, por otra parte, comprende el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos un cierto número de sustancias que han de cumplir tres objetivos: aportar energía, proporcionar los materiales para la formación de estructuras, y también sustancias necesarias para la regulación. La nutrición es, por lo tanto, una actividad interior e involuntaria desde el punto de vista fisiológico, sólo alterable por razones patológicas; la alimentación, en cambio, es exterior, variada y voluntaria, influida socialmente por la herencia cultural con alimentos mitificados y otros demonizados, unos asociados a unas clases socioeconómicas y otros a patrones particulares de belleza corporal, donde los niños y niñas no podrán ser discriminados por su apariencia física. Influida personalmente por los caracteres organolépticos, es decir, por la forma, el color, el sabor o la presentación de los mismos.

Estos aspectos son los que ejercen, con frecuencia, una influencia a la hora de escoger unos alimentos sobre otros mayor que las recomendaciones de los especialistas. Pero la alimentación, dado su carácter voluntario y relacionado con el modo de vida, es también educable.

Es importante recalcar que la educación interviene primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.

2.2.1.- Fundamentación psicológica.

El aporte de las investigaciones psicológicas genéticas referente al cuerpo, cada órgano es importante y necesario, es decir: un cuerpo desnutrido no puede funcionar con la misma normalidad y grado óptico.

Dentro de los aspectos psicológicos, la teoría de Cass dice que: “El cuerpo dispone de prioridad absoluta a la hora de absorber los nutrientes de los mismos y frecuentemente los déficits nutricionales se dejan sentir en los aspectos psicológicos del individuo”.

2.2.2. Fundamentación pedagógica.

Toda propuesta educativa por más simple o compleja que sea, debe establecer las estrategias sobre las cuales basará su fundamento pedagógico. Según Raúl Betancourt (1993) define a la estrategia educativa como:

Una meta humana orientada a una meta intencionada, consciente y de una conducta controlada, con la cual se relacionan conceptos referentes a planes, tácticas y reglas dentro del campo educativo; es decir teniendo en vista la meta, se debe determinar cómo actúa el docente y de qué manera controla las acciones consecuentes para llegar al estudiante.

El maestro debe propender a que la enseñanza de la educación para la salud genere un cambio de actitud del individuo hacia los problemas de salud y formar hábitos en prevención y protección de la salud individual, familiar y comunitaria.

Los conocimientos, las actitudes, los hábitos y las prácticas se forman y se consolidan en los años formativos de la niñez por la acción conjunta del hogar y la escuela; por consiguiente, el maestro no debe ser el simple transmisor de conocimientos relacionados con la salud, sino que debe estar en la capacidad de detectar las situaciones anormales que se presenten en los alumnos para dar soluciones inmediatas a problemas que se ocasionen a nivel físico, mental y social.

2.2.3. Fundamentación sociológica.

Según Cecilia Díaz Méndez (2005), considera: “La comida no solo se usa para satisfacer la necesidad de alimentarse. A través de ella se aprehenden normas y conductas sociales mediante las cuales los individuos participan y se incorporan a la vida social”.

En todo ser humano la alimentación es primordial, satisfaciendo las necesidades fisiológicas, sin embargo a través de la alimentación las personas se integran a la sociedad, mediante los comportamientos que estos demuestran al comer siendo parte del individuo.

Enseñar normas y conductas que se les enseña a los niños en el acto de comer, son claves para mantener una buena comunicación, y se las deben ir graduando a medida que las van asimilando. Es muy importante que cuando los niños se sirvan los alimentos, se les inculque la importancia de comer reunidos y compartir los alimentos cuando la ocasión lo amerite.

2.2.4. Fundamentación Legal.

El presente estudio investigativo se sustenta en las siguientes leyes que se detallaran a continuación.

2.2.4.1. Constitución Política de la República del Ecuador

Sección quinta: Educación

Capítulo II: Derechos pág. 18

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la

política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad de inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.

Las personas las familias y la sociedad tienen derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Sección Séptima: Salud.

Título II: Derechos pág. 19

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustenten el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; el acceso permanente y oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva.

La presentación de servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, preocupación y biotécnica, con enfoque de género y generacional.

2.3.2. Ley orgánica de Educación Intercultural. Registro oficial N° 417 del 31 de marzo del 2011.

Art. 41.- Coordinación interinstitucional.- La Autoridad Educativa Nacional promoverá la coordinación entre las instituciones públicas y privadas competentes en el desarrollo y protección integral de los niños y niñas desde su nacimiento hasta los cinco años de edad. Dicha Autoridad desarrollará mecanismos que permitan a la educación inicial complementar y articular transversalmente los programas de protección, salud y nutrición.

2.3.3. Código de la niñez y la adolescencia.

Libro primero. Los niños, niñas y adolescentes como sujeto de derecho.

Título 1: Definiciones.

Art. 1.- Finalidad.- El Código dispone sobre la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a todos los niños, niñas y adolescentes que viven en el Ecuador, con el fin de lograr su desarrollo integral y el disfrute pleno de sus derechos, en un marco de libertad, dignidad y equidad.

Art. 26.- Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral. Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de

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

Capítulo II Derechos de supervivencia.

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

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

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

6. Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios;

7. Atención con procedimientos y recursos de las medicinas alternativas y tradicionales;

8. El vivir y desarrollarse en un ambiente estable y afectivo que les permitan un adecuado desarrollo emocional;

2.3.4. Plan Nacional del Buen Vivir.

Objetivo 2: Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

El desarrollo de capacidades y potencialidades ciudadanas requiere de acciones armónicas e integrales en cada ámbito.

Mediante la atención adecuada y oportuna de la salud, se garantiza la disponibilidad de la máxima energía vital; una educación de calidad favorece la adquisición de saberes para la vida y fortalece la capacidad de logros individuales y sociales; a través de la cultura, se define el sistema de creencias y valores que configura las identidades colectivas y los horizontes sociales; el deporte constituye un soporte importante de la socialización, en el marco de la educación, la salud y también de la acción individual y colectiva.

La acumulación de energía vital requiere una visión preventiva de la salud, en la que un elemento básico es la adecuada nutrición, en particular, desde la gestación hasta los cinco primeros años. La actividad física y el deporte son elementos dinamizadores de las capacidades y potencialidades de las personas y contribuyen a la salud integral, física y psicológica.

Políticas 2.1. Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales.

Meta 2.1.1: Reducir en un 45% la desnutrición crónica en el 2013.

Estos son los objetivos, metas que se espera alcanzar en este año, en beneficio de la niñez ecuatoriana.

2.4. Categorías fundamentales

2.4.1 Alimentación también es educación.

Para que los niños y niñas crezcan y se desarrollen en forma adecuada deben tener una alimentación correcta. Si el niño y la niña no cuentan con una alimentación correcta tiene mayor probabilidad de padecer ciertas enfermedades y presentar dificultades en el fortalecimiento biopsicosocial. En la edad de 5 años son importantes los hábitos alimenticios por lo que se debe tener especial cuidado en los alimentos que se les dan, en los distintos tiempos de comidas. Los niños en esta edad requieren 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda o

cena y dos colaciones; es decir un alimento entre una comida y otra, por ejemplo: una fruta, una pequeña porción de verduras picadas, flan, gelatina, arroz con leche, entre otros.

2.4.2 Nutrición y salud.

Muchas enfermedades dependen de la manera de la alimentación, ya sea con una buena alimentación se puede prevenir o atenuarse sus consecuencias. Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia. Además la mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización de células (como parte de bloques constituyentes, de hormonas o de la cascada de señalización hormonal), deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal. Así, como ellos regulan en gran parte, la expresión de genes, las hormonas representan un nexo entre la nutrición, los genes son expresados, en nuestro fenotipo. La fuerza y naturaleza de este nexo están continuamente bajo investigación, sin embargo, observaciones recientes han demostrado el rol crucial de la nutrición en la actividad y función hormonal y por lo tanto en la salud. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [(WHO: 1996)], más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales. Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente nutrición, ya sea en cantidad, por

exceso o defecto, o por mala calidad: como es la anemia, aterosclerosis, algunos tipos de cáncer, obesidad, desnutrición, etc.

2.4.3. Papel de la nutrición.

La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo, que la simple actitud de suministrarle alimentos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento negativo. Los padres deben estar conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no solo se les proporciona determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad. Se debe elegir los alimentos que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuantos le ofrece a la hora de comer. Durante el periodo escolar la comida desempeña un papel importante en al menos tres áreas de su desarrollo que son:

Físicamente.- Constituye el dominio motor y la coordinación del cuerpo, ojos las manos, la boca y garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y de hablar.

Mentalmente.- La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues, los hábitos adquiridos en la niñez, influyen decisivamente en las configuraciones de futuras dietas. Además una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de las percepciones sensoriales, lo cual aumenta su capacidad de memoria.

Emocionalmente.- La comida es un momento privilegiado para el niño y niña que obtienen seguridad y aprenden a amar y ser amado. Durante este periodo se debe tratar de integrar al niño y niña la alimentación familiar, es decir, hacer que vaya consumiendo las mismas comidas que sus padres y hermanos. A medida que progresa en edad, va desarrollando sus habilidades motoras, que le dará en la etapa escolar independencia al comer y habilidades para seleccionar alimentos.

2.4.4. Los nutrientes esenciales.

2.2.4.1. Las Proteínas: Las proteínas son importantes para los niños y niñas porque ayudan al desarrollo de sus músculos y a la reparación de sus tejidos. Es muy importante que ellos sepan que deben comer proteínas, saber cuáles son y donde las pueden encontrar. Muchos alimentos contienen proteínas, pero las mejores fuentes son: la ternera, las aves, los pescados, huevos, los productos lácteos, los frutos secos, los cereales y las legumbres, sobre todo las rojas.

2.4.4.2. Las grasas: Son consideradas los combustibles del organismo, regulan la temperatura por medio de los ácidos grasos esenciales presentes en algunos aceites vegetales, como los de canola, girasol y oliva.

Tienen funciones muy importantes, por ejemplo, la formación y mantenimiento del sistema nervioso central del niño, desarrollo intelectual y físico. Consumida en forma adecuada pueden prevenir enfermedades relacionadas con el corazón y las arterias.

2.4.4.3 Grasas saturadas: Por lo general son sólidas y están presentes en alimentos de origen animal como la nata o la crema de leche, las carnes y la piel de pollo.

2.4.4.4. Grasas poli saturadas: Están representadas por dos ácidos grasos, esenciales característicos de algunas plantas y sus semillas. Se encargan de proteger contra los depósitos de grasas en los organismos. Los más conocidos son el omega 3, también llamados alfa-linolénico, que se encuentran principalmente en el aceite de maíz y girasol, y el omega 6, denominado linolénico, presente en la canola y la soya.

2.4.4.5. Grasas mono insaturadas: Necesarias en la protección de enfermedades cardiovasculares, más conocido es el de oliva.

Su aceite graso más representativo es el omega 9, que eleva los niveles de colesterol bueno (colesterol protector).

Muy recomendado por los profesionales de la salud, especialmente si no se somete a temperaturas muy altas, porque se satura. Los lípidos deben aportar entre el 30 y el 40% de la energía total, suponiendo las grasas saturadas menos del 10%, la ingesta de colesterol.

Es importante aportar una cantidad de ácidos grasos poli saturados suficientes para evitar el déficit de ácidos grasos esenciales pero sin pasar del 10% del aporte calórico total. Se debe tener en cuenta estas recomendaciones al momento

de utilizar las grasas, y sobre todo ver en la información nutricional de los empaques o embaces.

2.4.4.6. Hidratos de carbono: Nutrientes por excelencia, se almacenan como energía en el hígado y los músculos para ser liberada en la actividad diaria. Son básicos para el crecimiento del niño y cuando se practica cualquier deporte. Desde el punto de vista nutricional deben ser los de mayor consumo, en especial si se comparan con las proteínas y las grasas. La recomendación diaria por nutrientes es de: 60% de carbohidratos, 12% de proteína y 28% de grasa, la mayoría que están presente en la dieta provienen de alimentos de origen vegetal. El único azúcar de origen animal está en la leche y la lactosa.

2.4.4.7. Agua: Todos los seres humanos necesitan el agua para sobrevivir, sin agua el cuerpo dejaría de funcionar correctamente. Más de la mitad del cuerpo humano, es agua, y una persona no puede sobrevivir sin agua, más de unos pocos días.

El escolar debe tomar 1 litro y medio de agua al día, sobre todo en este periodo, las necesidades de agua son de 70 a 110 cc/kg/día. Esta es la única bebida indispensable.

El resto de las bebidas contienen exceso de azúcar y deben consumirse ocasionalmente y con moderación.

Los tónicos y las colas son excitantes, al igual que el té y el café, se desaconsejan en menores de 12 años ya que contienen exceso de azúcar. También se necesita agua para digerir bien los alimentos y para eliminar los productos de desecho. Es importante recalcar que hay que tomar suficiente agua para purificar los riñones e hidratarse.

2.4.5. Alimentación en la etapa del crecimiento.

La nutrición en la etapa del crecimiento es importante para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta etapa es fundamental.

La nutrición es un proceso complejo que comprende el conocimiento en el mecanismo, mediante los cuales los seres vivos utilizan e incorporan los instintos para desarrollar y mantenerlos tejidos y obtener las energías necesarias para realizar sus funciones. Por esta razón, es necesario priorizar la alimentación sana para un desempeño y crecimiento sobre todo en esta etapa de los niños.

El quinto año de vida: Los niños de 5 años por lo general están cursando el primer año de educación básica, que los prepara para el gran “salto” hacia la educación primaria.

Es una época de afianzamiento de muchos conocimientos y de gran excitación por la adquisición de nuevas responsabilidades. También es la etapa donde imitan a sus padres y maestros, adoptando sus cualidades positivas como

modelo. Esta imitación constituye un elemento muy valioso porque puede ser una gran herramienta para inculcar hábitos saludables.

Etapa nutricional.- El estado nutricional correspondería a las situaciones de organismos resultantes de dicho proceso, consecuencia del equilibrio entre aporte y consumo de nutrientes.

Por ello, es preciso tanto en condiciones de salud como de enfermedad, incluir la evaluación nutricional dentro de una valoración completa del niño y niña, ya que el crecimiento constituye el indicador más fiable de salud, este periodo por los que cursan los infantes es de suma importancia para los mismos no tengan dificultades en su desarrollo.

Aporte adecuado de nutrientes.- El aporte adecuado de nutrientes en el niño es un factor decisivo para conseguir el estado de salud adecuado y un desarrollo en peso y estatura óptima.

Así, el aporte el correcto de nutrientes debe cubrir en el niño las necesidades de su organismo en calorías, principios inmediatos, sales, enzimas y otros factores genéticos. Por eso es muy importante saber cuál es la cantidad de nutrientes que se les debe dar a los niños para su óptimo desarrollo.

2.4.6 Los minerales.

Los minerales son sustancias químicas que se encuentran en el organismo formando parte de dientes, huesos, sangre y tejidos.

Son indispensables en todas las etapas de la vida, pero muy especialmente durante la niñez, ya que los ayuda a crecer, a desarrollarse y a estar sano.

Todos los minerales, a pesar de estar presentes en pequeñas cantidades (se miden en unidades como los mg o mkg) son esenciales para los estímulos neurovasculares y el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo, tanto fuera como dentro de las células. Al igual que las vitaminas deben ser adquiridos a través de los alimentos porque el organismo no es capaz de producirlo.

Los minerales(**Ver Cuadro N° 2**)no pueden sintetizarse en el organismo por lo que deben de obtenerse totalmente a través de la dieta que se consume. El hierro, el zinc y el calcio son los 3 minerales más importantes para el crecimiento del niño y niña.

CUADRO N° 2

LOS MINERALES

Algunos minerales importantes		
Nombre	Para qué sirve	Fuentes alimenticias
Calcio	Ayuda ala formación de huesos y dientes fuertes.	Yogurt, leche, queso, frijoles, tofu, salmón, vegetales verdes.
Potasio	Ayuda a tu cuerpo a obtener energía; ayuda al corazón los músculos, y los nervios; mantienen el equilibrio de agua en las células.	Banana, naranja, mantequilla, de cacahuate, papas, carne, vegetales.

Hierro	Beneficia a los glóbulos rojos.	Hígado, carne, pollo, frijoles, pescado, huevos, cereales integrales.
Fósforo	Forma los huesos, los dientes y las células.	Leche, huevos, cereales integrales, carnes, aves, frijoles, queso, nueces, semillas.
Sodio	Mantiene el equilibrio de agua en las células; contribuye al funcionamiento muscular.	Sal de mesa, sal de soya, la mayoría de los alimentos.
Zinc	Ayuda al crecimiento; ayuda a sanar las heridas.	Leche, huevos, pescado, aves, comida, de mar, panes y cereales integrales.

Fuente: Enciclopedia de la Salud

Elaborado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño

El calcio es un mineral presente en los huesos, es necesario que el niño tome una dieta rica en calcio para cumplir los requerimientos necesarios para desarrollar huesos fuertes, y también para prevenir la osteoporosis en la edad adulta. En niños de edad preescolar se recomienda entre 500 y 800 calorías mg. de calcio al día.

2.4.7. Las vitaminas: Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos requeridos por el organismo en pequeñas cantidades para asegurar la función, crecimiento y mantenimiento normales de los tejidos corporales. En la dieta infantil son esenciales para el crecimiento y desarrollo físico como intelectual de los niños y niñas. Existen algunas vitaminas que pueden ser sintetizadas a partir

de sustancias contenidas en los alimentos. Otras deben obtenerse diariamente a través de la alimentación y no deben ser sintetizadas por el organismo. La hay hidrosolubles, que son solubles en medios acuosos, y liposolubles, es decir, solubles en sustancias grasas. El aporte de nutrientes y el aporte energético, para asegurar el estado vitamínico correcto, es siempre más seguro privilegiar los alimentos de fuerte densidad nutricional (legumbres, cereales y frutas) por sobre los alimentos meramente calóricos. Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos (**Ver Cuadro N° 3 Y 4**): Vitaminas liposolubles. Aquellas solubles en cuerpos lípidos y son:

Vitamina A

Vitamina D

Vitamina E

Vitamina K

CUADRO N° 3

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

VITAMINAS LIPOSOLUBLES	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	ALIMENTOS FUENTE
VITAMINA A	Importante para la salud de la piel y para la visión. Favorece el crecimiento y la reproducción. Protege la mucosa del tracto digestivo, urinario y respiratorio de las infecciones.	Hígado, pescado, productos lácteos, vegetales como: tomates, zanahorias, calabazas
VITAMINA E	Antioxidante que retarda el envejecimiento de las células. Protege los pulmones de la	Germen de trigo, aceites vegetales, margarinas, almendras, espinacas, nueces, yema de huevo, hortalizas de

	contaminación.	hojas verdes.
VITAMINA D	Regula la fijación del calcio en los huesos y dientes. Promueve el crecimiento y la mineralización de la estructura ósea.	La luz solar sobre la piel, pescado azul, yema de huevo, productos lácteos enriquecidos, mantequillas y margarina, aceite de hígado.
VITAMINA K	Facilita la coagulación de la sangre porque esta vitamina ayuda al hígado a elaborar ciertas sustancias.	Hígado, vegetales de hojas verdes, yema de huevo y algunos productos lácteos

Fuente: Enciclopedia de la Salud

Elaborado por: Dolores Vélez Cedeño

CUADRO N° 4

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

VITAMINAS HIDROSOLUBLES	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	ALIMENTOS FUENTE
Vitamina C	Protege de las infecciones. Ayuda a la formación del tejido celular, o el colágeno. Favorece la absorción y transporte del hierro.	Frutas: naranjas, limón, guayaba, kiwi, fresas, marañón. Verdura: pimientos, brócoli, repollo, berros, tomates.
Tiamina B1	Ayuda al transporte del oxígeno a los tejidos. Mantiene el tono muscular y el funcionamiento del sistema nervioso. Participa en el metabolismo de los carbohidratos.	Carnes: huevos, vísceras, granos integrales, harinas fortificadas, leguminosa y nueces
Riboflavina B2	Permite el buen funcionamiento de	Hígado, leche y sus

	la visión y participa en el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos.	derivados, cereales fortificados, viseras , carnes, huevos, leguminosas, brócoli, espinaca, espárragos
Niacina B3	Ayuda a la producción de energías y el mantenimiento del sistema nervioso. Contribuye al metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.	Hígado, pescado, carnes, aves, leguminosas, cereales fortificados, nueces.
Ácido patogénico	Ayuda a la liberación de energías, especialmente las que intervienen las grasa	Hígado y otras viseras, leche, yema de huevo, leguminosas, cereales integrales y harinas fortificadas.
Piridoxina B6	Formación de la hemoglobina. También controla el cansancio físico y mental.	Cereales fortificados, hígados, pescados, carnes, leguminosas y nueces.
Biotina	Síntesis de grasas, metabolismo de proteínas y carbohidratos	Hígado y otras viseras, pescado, yemas de huevos, carnes y vegetales
Cianocobalamina	Ayuda a la renovación celular y al buen funcionamiento del sistema nervioso.	Carnes, lácteos, viseras, pescados, mariscos, aves
Ácido fólico	Básico antes y después del embarazo, para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso del	Vegetales de hojas verdes, frijoles, pastas fortificadas,

	bebé. Contribuye a la formación de hematíes, así como al funcionamiento del sistema nervioso.	carnes, huevos.
--	---	-----------------

Fuente: Enciclopedia de la Salud (2008)

Elaborado por Egresada: Dolores Vélez Cedeño.

2.4.8. Las fibras: Es una sustancia que se encuentra en las plantas, es decir, la que uno come, se encuentra en las frutas, las verduras y los granos, y es una parte importante de una dieta saludable. Una dieta con fibra aporta a los niños y niñas importantes beneficios para la salud; desde la prevención de desórdenes gastrointestinales hasta promover y mejorar el funcionamiento normal del intestino.

Consumir la cantidad suficiente de fibra es importante, porque ayuda a regular el sistema digestivo y los movimientos intestinales. Una cantidad adecuada de fibra también ayuda a mantener bajo los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre y puede ayudar a reducir los riesgos que su hijo padezca ciertos tipos de cánceres. Existen dos tipos de fibras que necesitan los niños para mantenerse saludables:

La fibra soluble: Es importante para el estómago y la parte superior del intestino, donde, durante la digestión, se asegura de que los valores de azúcar y de grasa en la sangre aumenten despacio, de manera que el metabolismo pueda controlar los movimientos de los nutrientes con facilidad. Este tipo de fibra baja

los niveles de colesterol y los niveles de azúcar, especialmente en los diabéticos.

Se lo puede encontrar en legumbres, frutas, vegetales y avena.

La Fibra insoluble: La fibra insoluble es más importante para el intestino grueso. Forma las heces, absorbe agua y acelera la evacuación. Tienen un papel muy importante en la salud del colon. La fibra ayuda que el paso intestinal sea más rápido, por lo que ayuda a prevenir el estreñimiento en nuestros niños. La fibra insoluble se encuentra en el arroz integral, pan integral, avena, cereales, granos y semillas.

2.4.9. Alimentación variada.

Si la alimentación es variada y equilibrada, bastará para obtener todos los nutrientes necesarios. Los alimentos pueden clasificarse según los tipos y cantidades que contienen. Los siguientes datos, permiten equilibrar la ingestión diaria de proteínas, minerales, y fibra vegetal y limitar la de grasas, carbohidratos y sodio cuyo exceso perjudica la salud.

El pan y los cereales.- Los alimentos pertenecientes a este grupo engordan mucho menos de lo que suele creerse (lo que si engorda son los azúcares y las grasas que generalmente se le añaden).

Todos los alimentos de este grupo contienen vitaminas B y hierro; y además, si son del tipo " integral", aportan al organismo fibra, magnesio, zinc y ácido fólico.

Verduras y legumbres.- El término "verduras" se refiere no solo a las hortalizas de color verde sino a muchas otras, la col, los rábanos, el nabo, las cebollas, las papas, las zanahorias, etc.

Por su parte, el término "legumbres" incluye los frijoles, habas, alubias, lentejas, garbanzos, y otros frutos o semillas que crecen en vainas. En general, Ecuador es rico en ciertas legumbres pero bastante escasa en verduras, que suelen ser relegadas a un segundo plano, meramente decorativo en ocasiones. Y lo cierto es que se debe comer muchas verduras para conservar una buena salud. Por ejemplo, las zanahorias y el tomate que contienen mucha vitamina A, al igual que las verduras de hojas grandes y de color verde oscuro contienen también hierro y calcio.

Por su parte, las hortalizas crucíferas, tales como la col y el brócoli, parecen ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer. Por su parte, las legumbres contienen carbohidratos, fibra, vitaminas C y B6, hierro y magnesio. El frijol, los garbanzos y los chícharos secos contienen proteínas, ácido fólico, fósforo y zinc.

Las frutas.- Todas las frutas, en especial los cítricos, contienen vitamina C, ácido fólico, potasio y otros nutrientes; aportan calorías, sodio y grasas. Aquellas cuyas semillas y piel son comestibles proporcionan bastante fibra.

Carnes, pescados y huevos.- Estos alimentos son muy ricos en proteínas y contienen fósforo, niacina y, en menor cantidad, hierro, cinc, otros minerales y vitaminas B6 y B12. Algunas carnes (la de puerco y ciertos cortes de carne de

res) contienen mucha grasa y calorías, pero otras (las aves) las contienen en cantidad moderada.

La leche y los lácteos.- La leche, la crema, el yogur, el queso y la mantequilla, son la principal fuente de calcio en la alimentación, y para la formación de huesos y dientes. También contienen bastantes proteínas y vitaminas A, B2 (Riboflavina), B6 y b12. La leche entera y sus derivados contienen más grasas y calorías que la leche descremada y sus derivados.

2.4.10. Los grupos de alimentos

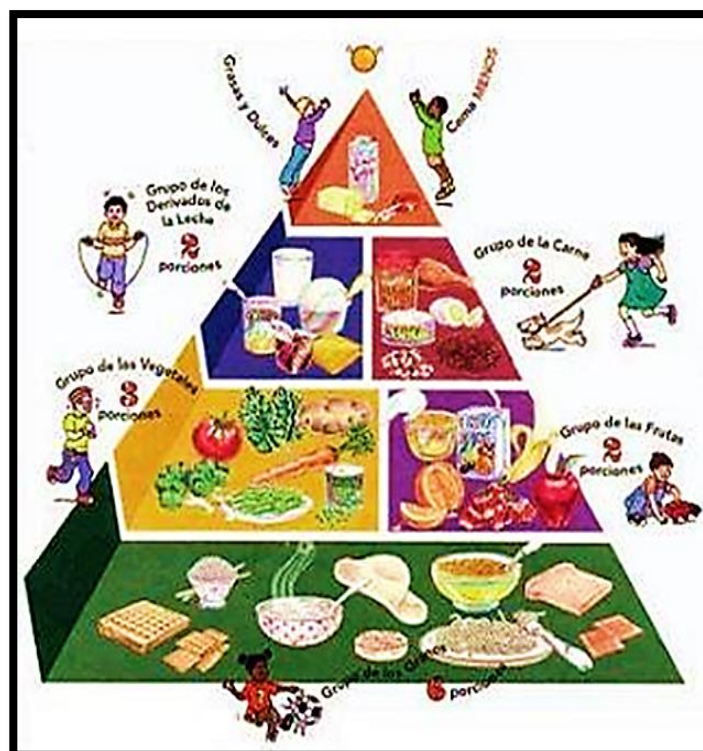
Los alimentos energéticos: Estos alimentos, son elevados contenidos de grasas y carbohidratos, esenciales para suministrar vigor y energía, contribuyen a conservar el calor y la temperatura corporal. Son alimentos energéticos, los cereales y sus derivados, los tubérculos y los plátanos, los azúcares y las grasas.

Los alimentos formadores: Se denominan con ese nombre porque contienen nutrientes protagonistas en el crecimiento y mantenimiento de las células. Entre sus principales funciones están su participación del crecimiento y la salud infantil, la construcción y reparación de músculos, tejidos y órganos, en la formación de dientes, huesos y uñas, y sus efecto para prevenir la anemia y la fatiga física y mental. Algunos de los elementos formadores más destacados son los productos lácteos (leche, yogurt, kumis, quesos), las carnes, las vísceras, las aves, los pescados, los mariscos, los huevos y las leguminosas.

Los alimentos reguladores: Son alimentos ricos en vitaminas especialmente (A y C) agua y fibra. Entre sus principales funciones están sus labores en la prevención de algunas infecciones en el buen funcionamiento intestinal y en el apoyo y buen funcionamiento del organismo. Además, resultan indispensables para formar y conservar el buen estado de la piel y la visión. Los alimentos reguladores son las verduras de todo tipo y las frutas frescas.

2.4.11. Pirámide alimentaria para niños (Ver Gráfico N° 1): Es un gráfico diseñado para recordar a los niños y niñas que deben ser físicamente activos todos los días y para ayudarle a seleccionar alimentos saludables. Cada parte de este símbolo tiene un mensaje.

Gráfico # 1 Pirámide Alimenticia



Fuente: Enciclopedia de la Salud (2008)

Variedad.- Los colores representan los cinco diferentes grupos de alimentos y los aceites.

- El anaranjado para los granos
- El verde para las verduras
- El rojo para las frutas
- El azul para los lácteos y
- El morado para las carnes y los frijoles.

Recuerde que hay que comer todos los grupos de alimentos todos los días.

Proporción.- Se puede notar que algunas franjas de colores son más amplias que otras. Los diferentes tamaños recuerdan que debe seleccionar más alimentos de los grupos con franjas más gruesas.

Moderación.- Cada grupo contiene alimentos que se debe comer más que otros.

Estos alimentos están en la parte inferior de la pirámide, donde las franjas son más gruesas. Los alimentos que hay que consumir menos, con frecuencia están en la parte superior de la franja.

Actividad.- Se necesita estar activos cada día. Esta pirámide indica la importancia que tiene el ejercicio para su salud. Un niño necesita ejercitarse por lo menos 60 minutos y un adulto, por lo menos 30 minutos de actividad cada día.

Existen muchas formas para añadir actividad su día. Uniéndose a grupos de amigos, jugar con cuerdas, hacer carreras, bailar, etc.

2.4.12. La alimentación de los niños de preparatoria.

Los preescolares y escolares cambian los hábitos alimentarios porque pasan más tiempo fuera del hogar.

Por esa razón, la supervisión de qué comen y qué cantidades, resultan más difícil. De igual forma, los requerimientos nutricionales varían dependiendo de las exigencias académicas y las actividades físicas que realicen.

Vale la pena recordar que muchos problemas relacionados con el aprendizaje tienen que ver con una alimentación adecuada.

Por lo consiguiente, durante esta primera etapa de vida del niño se debe continuar con el control. Es fundamental proveerlos de los nutrientes que le ayuden a utilizar actividades diarias.

De igual manera, tener claro que una buena alimentación le permitirá desarrollar actividades provechosas que valen la pena estimular, como el deporte, la música, los trabajos artísticos, entre otros.

El desayuno, la comida número uno: Una de las comidas más importantes es el desayuno.

Después de una noche de reposo el organismo acumula varias horas sin alimento y requiere el (combustible) apropiado para su correcto funcionamiento.

Un niño que desayuna de manera apropiada estará preparado física y mentalmente para un día activo. Sobre el desayuno se han hecho amplias investigaciones que revelan datos interesantes como:

- Los niños y niñas que desayunan bien mantienen su peso bajo control, tienen los niveles de colesterol más bajo de aquellos que no lo hacen.
- Los pequeños que toman el desayuno tienen una mayor tendencia a consumir alimentos con adecuados niveles de minerales, vitaminas y ácidos fólicos.
- En general, los niños y niñas que desayunan bien se desempeñan mejor académicamente y tienen mejores niveles de atención.

El refrigerio de la mañana: La mayoría de los niños y niñas llevan una lonchera para consumir en la mañana es una comida muy importante porque con ellos reponen las energías perdidas durante las actividades matinales.

Se calcula que la primera comida del día debe cubrir una cuarta parte de las calorías diarias. Cuando el pequeño no desayuna apropiadamente, no tienen la energía y la vitalidad necesaria para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exige las actividades escolares. Los alimentos que se incluyan deben ser de buena calidad, por ejemplo, una bebida láctea, una fruta o un pequeño sandwich.

Por el contrario deben ser desterradas las bebidas y refrescos azucarados, los productos de paquetes (como es el caso de las papas fritas) y las golosinas.

En casos donde los niños y niñas deciden que van a comer refrigerios en el bar escolar, conviene que se les debe dar indicaciones sobre que alimento comer, se les debe indicar que deben comer frutas, verduras, vegetales, quesos, carnes magras, panes integrales, entre otros. También se les debe indicar que eviten comidas fritas en lo posible y optar por leche o agua.

Los alimentos que se ofrecen en los bares escolares, pueden ser buenos y aportar nutrientes adecuados; sin embargo, lo más común es que se ofrezcan opciones que acceden a las cantidades recomendables de azúcares y grasa. Al respecto existen varias opciones: primero, informarse qué ofrece el bar; segundo, hablar con los niños las opciones que ofrece el bar y señalar cuales son las saludables y por ultimo permitir alimentos de paquetes ocasionalmente, también puede contribuir en la jornada diaria.

2.4.12.3. Loncheras nutritivas.

Lograr que una lonchera resulte apetitosa, divertida, y a la vez, nutritiva es una tarea que amerita creatividad, ingenio y motivación. Hay que recordar que los niños a esta edad tienen gustos particulares y que gracias a sus destrezas pueden ser motivados de muchas maneras. En el momento de preparar o alistar los alimentos que tengan presente que debe aportar entre 250 y 300 calorías del total

recomendado por día. Las siguientes anotaciones les ayudarán a lograr una buena nutrición en las lonchera que consuman en la media mañana.

Cuando se prepara una lonchera o se prepara su ingrediente conviene involucrar al pequeño. De esta manera los alimentos seleccionados estarán de acuerdo con el gusto. Esto no implica que dejará que compre o lleve cualquier cosa. Se debe permitir que ellos mismos elijan, por ejemplo, entre dos frutas, y no entre frutas y biscochos.

Hágalo divertido: muchas cosas se pueden hacer, como enviarle una nota de amor, un lápiz bonito con su mascota preferida, un dibujo simpático adhesivo. Sorpréndelos con alimentos nuevos de tamaños pequeños, como un sándwich partidito en forma de triángulo, o de caritas de animales, trocitos de frutas distintas con gelatinas, galletas untadas de formas diferentes con crema de queso, mantequilla, mermeladas, entre otras. Desalentar el consumo de alimentos ricos en grasas, sal y azúcar.

Los niños/as deben saber que los dulces, caramelos, los tentempiés ricos en grasas, azúcar o sal, las bebidas o refrescos con azúcar: Producen caries que estropean los dientes; Al ser consumidores con frecuencia pueden contribuir al sobrepeso y la obesidad. Son caros con relación a su aporte nutritivo.

Producen parásito si se los consumen con frecuencia. Los riesgos de desarrollar caries dentales son muy altos cuando se consumen con frecuencia alimentos con elevado contenido de azúcares.

Debido a que se pegan en los dientes cuando la higiene oral es deficiente. Los bocadillos, refrigerios o tentempiés, como las papas fritas o masas fritas, envasados o preparados en lugares no apropiados, también significan malgastar el dinero, pues adoptan pocos nutrientes y muchas calorías, grasas, sal o azúcar, y en ocasiones pueden ser preparados con productos de mala calidad.

2.4.12.4. La hora del almuerzo.

En muchos jardines infantiles y escuelas ofrecen almuerzos a los estudiantes. Por lo general están planificados por personas familiarizadas con la nutrición infantil, de manera que pueda ser apropiada para los niños; sin embargo, vale la pena verificar su contenido con el fin de hacer sugerencias al establecimiento cuando sea necesario.

El almuerzo es una comida muy importante y debe incluir alimentos de todos los grupos (formadores, reguladores y energéticos). Deben ofrecerse en porciones acorde con su edad, en un ambiente alegre y relajado. Al igual que en casa, no es aconsejable forzarlos a comer. Aquellos que presentan problemas recurrentes, como inapetencia, deben ser tratados de una manera especial.

La comunicación entre los padres y el personal a cargo de la alimentación escolar es básica a fin de prevenir una mala nutrición. Con un poco de disposición la mayoría de los niños que presentan resistencia a un tipo de alimento la superará, e incluso, ampliará sus gustos.

2.4.12.5. El refrigerio de la tarde

Terminada la jornada escolar llega el momento de estar en casa y tomar una comida liviana. Los niños se encuentran cansados y deben hacer una pequeña pausa antes de trabajar en las tareas escolares. Este es el momento donde deben estar relajados para que repongan energía y despejen su mente. Algunos de los alimentos más provechosos para esta comida son los lácteos, frutas, sandwiches y productos de panadería.

2.4.12.6. La cena o merienda

La jornada termina con la cena, que puede ser un momento de reunión familiar, es una buena oportunidad para completar o complementar el almuerzo que se tomó en el comedor escolar.

La última comida debe estar integrada con algún plato proteico como: (carnes, pescado, pollo, huevo) y añadir verduras (frescas o cocinadas) o alimentos fuertes de carbohidratos (papa, yuca, pastas). También son buenas opciones las sopas o puré, acompañados con un plato rico en proteínas. El broche final debe ser un producto lácteo, se debe recalcar que la merienda debe representar un 15 por ciento de aporte energético total diario

2.4.13. La desnutrición.

La desnutrición es una enfermedad relacionada con la nutrición.

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta insuficiente o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas. La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas.

Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños/as pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Esta enfermedad puede traer consecuencias para el enfermo, ya que por escasez de alimento puede padecer de otras enfermedades como la anorexia, anemia, entre otras, este problema puede tener solución si se desea solo con la voluntad del paciente. La desnutrición es un estado patológico provocado por la poca ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Puede ser primaria que también puede ser llamada desnutrición leve, o desnutrición secundaria, la cual si llega a estar muy grave puede llegar a ser otra patología como el cáncer o tuberculosis.

2.4.13.1. La anemia.

La anemia ocurre cuando la sangre no tiene suficiente hemoglobina. La hemoglobina es una proteína dentro de sus glóbulos rojos que transporta oxígeno desde sus pulmones hacia el resto del cuerpo. Una causa común de anemia es no

tener una cantidad de hierro suficiente. Su cuerpo necesita hierro para fabricar hemoglobina.

Causas de los niveles de hierro bajos.

Una serie de cosas pueden hacer que sus niveles de hierro estén bajos:

Carencia de hierro en la dieta: Este problema ocurre principalmente en los niños y en las mujeres jóvenes. Los niños que toman mucha leche y no comen alimentos ricos en hierro, y las mujeres jóvenes que siguen dietas que "están de moda" corren el riesgo de tener deficiencia de hierro.

Síntomas de anemia.

- Frecuentemente no hay síntomas.
- Palidez
- Sensación de cansancio
- Sensación inusual de "falta de aire" al hacer ejercicio.
- Latidos del corazón acelerados.

2.4.13.4. Comidas con un alto contenido en hierro.

- Hígado y otras carnes
- Mariscos
- Frutas secas como albaricoques, ciruelas pasas y uvas pasas.

- Nueces
- Granos, especialmente las habas.
- Vegetales verdes y con hojas tales como espinacas y brócoli.
- Melaza
- Granos enteros
- Panes y cereales (fíjese en la etiqueta) fortificados con hierro.

2.4.13.5. Rótulos nutricionales y anuncios de alimentos: Muchos alimentos vienen en empaques o recipientes. Los rótulos nutricionales proporcionan información de los alimentos que vienen dentro de estos empaques. Esta información te ayuda a seguir las pautas dietéticas.

Rótulos nutricionales: Es la información nutricional impresa en un recipiente de alimentos.

Constituye la lista de ingredientes, también incluye un rótulo de información nutricional, que indica la cantidad de nutriente en cada porción. Los ingredientes de la lista están ordenados de mayor a menor en función de la cantidad.

Si el azúcar aparece como el primer ingrediente, significa que en una porción hay más cantidad de azúcar que cualquier otro ingrediente.

Un rótulo nutricional también indica que se ha agregado al alimento. Un aditivo es una sustancia que se agrega a un alimento para que luzca o sepa mejor, o para

que sea más saludable. Algunos aditivos son vitaminas, otros son perseverantes. Un perseverante es una sustancia que se agrega al alimento para evitar que se dañe muy rápidamente. Puedes usar la parte de información nutricional de estos rótulos para saber la cantidad de grasa, azúcar o sal que hay en una porción. En esta página muestra un ejemplo de un rótulo de información nutricional.

Anuncios de alimentos: Es un mensaje que avisa un producto o evento. Ver anuncios en las revistas. También en vallas o autobuses. Un anuncio comercial es un anuncio de televisión o radio. En los anuncios comerciales suele salir una canción o una persona famosa.

2.4.15. Hábitos de higiene que practicamos en la alimentación.

¿Qué son los hábitos alimenticios?

- Son costumbres o formas de alimentarnos que vamos adquiriendo a lo largo de nuestra vida, en especial durante la infancia.
- Incluyen los horarios y el tiempo de comidas.
- Además la forma y las cantidades que se las deben consumir.

¿Por qué se las estudia?

- Porque hay que orientar a los niños y niñas, sus familias y la comunidad para que se aproveche de manera óptima los alimentos que se produce y se consume.

- De esta manera se reconoce la importancia de una nutrición balanceada.
- Muchos alimentos se malogran o se contaminan ya sean al producirlos, cosecharlos o transportarlos, comercializarlos o almacenarlos.
- Asimismo, cuando no se usa agua segura (desinfectada, agua potable) para lavar los alimentos o los utensilios utilizados en la preparación, estos se pueden contaminar y producir enfermedades gastrointestinales como cólera, hepatitis o tifoidea.
- Cuando no se conocen prácticas adecuadas para un manejo correcto de alimentos esto puede ocasionar problemas de salud.
- Es muy importante además el aseo de las manos al consumir los alimentos antes y después de consumirlos.

2.4.16. Manipulación adecuada de los alimentos:

Los alimentos que se consumen diariamente deben ser lavados correctamente antes de su preparación, pasan de una mano a otra, así como de un lugar de conservación a otro y no se tiene el cuidado necesario. El manipulador o manipuladora es toda persona que coge los alimentos para su comercialización o preparación.

Un manipulador puede ser un comerciante o un ama de casa que prepara la comida para su familia, por ello, el manipulador final debe ser capacitado para prevenir riesgos de enfermedad, y de esa manera adoptar hábitos de higiene adecuados para evitar que los alimentos contaminados sean consumidos.

2.4.16.1. Recomendaciones para manipular los alimentos.

- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
- Lavar las frutas y verduras con agua hervida o con una gota de lejía por litro de agua.
- Mantener los alimentos en perfecto estado, verificando su olor, color y sabor.
- Lavar los utensilios de cocina, antes y después de usarlos.

Comidas ligeras o snack: Las comidas y bebidas ligeras se han convertido en un fenómeno psicológico de primer orden en niños y adolescentes. Su atractivo organoléptico y su carácter identificador, entre otros, los hace especialmente apetecibles.

Las comidas ligeras (snack, como comidas rápidas, comidas basuras) tanto sólidas como líquidas presentan una gran heterogeneidad en su composición de energía, y micronutrientes. Un gran grupo de ellas tienen una alta densidad calórica y baja calidad nutricional, por lo que los niños que realizan un número elevado de comidas ligeras tienen el riesgo de disminuir la ingesta de alimentos de calidad nutricional.

2.5.-Hipótesis.

La elaboración del Manual Educativo de Nutrición incidirá en el fortalecimiento del aspecto biopsicosocial de los niños y niñas de primer año de Educación

Básica de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena del periodo lectivo 2012-2013.

2.6.- Señalamiento de las variables.

Variables independientes.

Manual Educativo de Nutrición.

Variables dependientes.

Aspecto biopsicosocial de los niños y niñas.

2.7. Glosario de términos

Alimentación: Es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud. Forma parte de la nutrición.

Aminoácidos: Sustancia orgánica necesaria para la formación de proteínas. Los esenciales son aquellas que el organismo no puede producir, por sí mismo y se obtienen de los alimentos.

Biopsicosocial: Es un modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, el psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

Calorías: Porción de alimentos proveniente de las grasas.

Crecimiento: Aumento de textura, capacidades, habilidades y conocimientos en base a un proceso biológico o por influencia ambiental.

Didáctica: área de pedagogía que se ocupa de las técnicas y métodos de enseñanza.

Digestión: La digestión es el proceso de transformación de los alimentos, previamente ingeridos, en sustancias más sencillas para ser absorbidos.

Estrategia: Técnicas y conjuntos de actividades destinadas a conseguir un objetivo.

Habilidades: Calidad de hábil, realizando destrezas.

Hábitos: Facilidad que se adquiere por la constante práctica de algo.

Metodología: En pedagogía estudio de los métodos de enseñanza.

Minerales: Son nutrientes que ayudan al procesos químicos del cuerpo.

Nutrientes: Es una sustancia en los alimentos que usa tu cuerpo para estar saludable.

Omega- 3: Ácido graso esencial encontrado especialmente en los peces de agua dulce y en algunas semillas como la canola.

Omega -6: Ácido graso esencia encontrado especialmente en aceites vegetales como girasol y maíz.

Pirámide alimenticia: Es una guía que indica cuantas porciones de cada grupo de alimentos necesitas cada día.

Proceso: Conjunto de operaciones lógicas y aritméticas ordenadas cuyo fin es la obtención de unos resultados determinados.

Propuesta: Manifestar o exponer una idea o un plan para que se conozca y acepte.

Proteínas: Es un nutriente necesario para el crecimiento y reparación de las células del cuerpo.

Refrigerio: Alimento que se come entre una comida y otra.

Salud: (del latín "salus, -ūtis") Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946 También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

Vitaminas: Son nutrientes que ayudan al cuerpo a usar otros nutrientes, como: carbohidratos, proteínas y grasas. Las vitaminas protegen de enfermedades.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo.

La metodología constituye la vía más rápida para comprender un nuevo fenómeno y resolver un problema de estudio, conociendo con claridad lo realizado, sea para describiendo o transformándola.

La metodología se ocupa de la parte operatoria, ya que en ella están incluidos los métodos y técnicas que son herramientas que intervienen en la investigación de campo.

En el desarrollo del proyecto se realizó la siguiente metodología para encontrar el ¿Qué?, ¿El cómo? y ¿Por qué?

Se realiza la investigación, ya que la aportación de un método constituye el intermediario de la teoría y de la técnica, por lo mismo el objeto del estudio depende tanto del medio como de la teoría de la investigación.

Los métodos que se utilizan en el enfoque investigativo son los siguientes:

Método inductivo - deductivo.- Con este método el tema de estudio procede de lo particular a lo general.

En este tema se está tratando acerca de la nutrición, las causas y consecuencias que afectan a los niños y niñas. Aquí se utiliza la tabla nutricional, las vitaminas-minerales; proteínas y carbohidratos para otorgar una alimentación adecuada y balanceada a los niños y niñas.

Severo Iglesias (1976) Señala: “El método es un camino, un orden conectado directamente a la objetividad de lo que se desea estudiar...” Las demostraciones metodológicas llevan siempre de por medio la demostración relativa a las leyes del conocimiento humano general....”

En opinión de Lady Párraga (2009) afirma: “Con el método científico se pone en juego el orden en el pensamiento y acción del hombre, mediante la práctica coherente de determinados procesos que permiten; descubrir, confirmar, debatir y resolver un problema de conocimiento”.

Analizando estos marcos referenciales se viabiliza la proyección investigativa, pues lo que se va a lograr a través de la propuesta, es significativa para la niñez estudiantil.

3.2. Modalidad básica de la investigación.

El trabajo está enmarcado en la modalidad del proyecto factible porque cuenta con los recursos económicos, humanos, estudios, documentales y de campo los cuales están acordes al problema y los objetivos formulados. En el ámbito de la metodología se utilizará el método empírico basado en la observación, al

momento de establecer un diagnóstico previo mediante una recolección de información entre el componente humano involucrado en la investigación. El presente trabajo investigativo está de acuerdo con las características y objetivos descritos en el estudio, enmarcado como proyecto factible, porque su ejecución es posible tanto en la aplicación de instrumentos de recolección de datos, como la disponibilidad de tiempo y recursos.

Pacheco (2000), lo describe de la siguiente manera: "Proyecto factible, comprende la elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo variable, para solucionar problemas, requerimientos de organizaciones o grupos sociales, pueden referirse a la formulación de políticas, programas, técnicas, métodos o procesos".

La propuesta del Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas del primer año de educación básica de la unidad educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2012-2013", permitirá mejorar significativamente los hábitos alimenticios en la dieta balanceada para desarrollar al máximo sus capacidades, destrezas y habilidades y ponerlas de manifiesto en el grupo social.

La investigación tiene un carácter cuali-cuantitativo, porque tomó como referencias aspectos de los instrumentos a ser aplicados entre las personas investigadas; al mismo tiempo considera la relación entre la variable de causa y efecto presente en la formulación del problema.

La factibilidad del proyecto se basa al haber obtenido la información e identificación del problema que es el poco conocimiento que poseen las familias de los infantes sobre la adecuada alimentación.

3.3 Tipo de investigación.

La investigación es de tipo descriptivo, de campo y bibliográfico. Por lo tanto la investigación es la búsqueda intencionada o la solución de un problema de carácter científico y social. Los aspectos metodológicos señalan el nivel de profundidad con lo cual el investigador busca abordar el nivel de conocimientos.

Investigación Descriptiva.- Consiste fundamentalmente en la descripción de un fenómeno o una situación, mediante su estado en una circunstancia tiempo-espacial determinada, se caracteriza por enfatizar, sus aspectos cuantitativos y aspectos de categorías bien definidas del fenómeno observado. La descripción ayuda a conocer las características externas del objeto de estudio, puede referirse a personas, hechos, proceso, relaciones naturales y sociales, debe realizarse en un tiempo y lugar determinado con el propósito de reunir argumentos fundamentales para identificar un problema específico.

Investigación de Campo.- Es la que se realizará en lugares determinados específicamente para ello, que corresponde al medio en donde se encuentran los sujetos o el objeto de investigación, donde ocurren los hechos o fenómenos investigados. En este caso se realizará en la Unidad Básica “Digno A. Núñez”,

donde se tendrá contacto con los niños, niñas, madres, padres de familias y docentes.

Investigación Bibliográfica.- Se la realiza con el propósito de detectar, ampliar, y profundizar diferentes enfoques, teorías de manera científica y criterios de diversos autores sobre el tema de investigación, basándose en documentos, libros, revistas, periódicos, e internet.

3.4.- Población y muestra.

Población.- La población involucrada en este proceso educativo es de 166 personas, los cuales están determinados y divididos en estratos para proceder a realizar las respectivas encuestas (**Ver Cuadro N# 5**):

POBLACIÓN 1			
No	Descripción	Cantidad	%
1	Autoridades	1	6,25
2	Docentes	15	93,75
	Total	16	100,00

A todos estos estratos se le aplicará la encuesta.

Tabla N° 1

POBLACIÓN

POBLACIÓN 2			
No	Descripción	Cantidad	%
1	Padres y madres de familia	166	100,00
	Total	166	100,00

Fuente: Secretaria U. E. "Digno A. Núñez"

Elaborado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño

Esta población se le aplica la siguiente fórmula para sacar la muestra de los padres de familias a quienes se les recopilará información a través de la encuesta.

Muestra.- El tamaño de la muestra, fue determinado mediante el uso de una fórmula finita, la cual es la siguiente (**Ver Cuadro N# 6**):

$$n = \frac{z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{e^2(N - 1) + z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

z² = Valor de criterio de confianza correspondiente al nivel de confianza, es igual a 1,96.

P = Probabilidad de que sea efectivo el proyecto, es igual a (0,95).

Q = Probabilidad de que no sea efectivo el proyecto, es igual a (0,05).

e = Error de la proporción de la muestra

N = Universo de la investigación, que son los padres de familia es de 166.

Remplazamos y resolvemos de la siguiente manera:

$$n = \frac{1,96^2 \cdot (0,95)(0,05)(166)}{0,05^2(166 - 1) + 1,96^2 (0,95)(0,05)}$$

$$n = \frac{3,8416 (0,0475)(166)}{0,0025(165) + 3,8416(0,0475)}$$

$$n = \frac{3,8416 (7,885)}{0,4125 + 0,182476}$$

$$n = \frac{30,291016}{0,594976}$$

$$n = 50,911324 \quad n = 51$$

TABLA N° 2**MUESTRA**

Población muestral			
No	Descripción	Cantidad	%
3	Padres y madres de familia	51	100,00
	Total	51	100,00

Fuente: Encuestas realizada en la Unidad Educativa “Digno A. Núñez”

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño

A esta muestra se les aplicará una encuesta para recabar información viable para la propuesta.

Observación: Se aplica una ficha de observación a 80 niños y niñas.

3.5.- Operacionalización de Variables (ver cuadros N° 5 y 6).

Cuadro N°5
Operacionalización de variables.

HIPÓTESIS	VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM BÁSICO	INSTRUMENTO
<p>La elaboración del Manual Educativo de Nutrición incidirá en el fortalecimiento del aspecto biopsicosocial de los niños y niñas de primer año de Educación Básica de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena del periodo lectivo 2012-2013.</p>	<p>Manual Educativo de Nutrición</p>	<p>Un manual educativo de nutrición es un instrumento de enseñanza-aprendizaje que está diseñado metodológicamente para brindar una orientación, de cómo conseguir la buena salud a través de la combinación adecuada de alimentos, así como la correcta selección de nutrientes.</p>	<p>Manual Educación Nutrición Salud</p>	<p>Enseñanza-aprendizaje Metodología Nutrición La enseñanza y el aprendizaje son métodos para instruir a los niños y niñas mediante el manual educativo de nutrición a tener una buena alimentación escolar, con lo que se espera reducir los índices de desnutrición escolar.</p>	<p>¿Cree usted que el aspecto biopsicosocial de su hijo o hija depende de la nutrición? ¿Cree usted que contar con un manual de nutrición se fortalecerá el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas? ¿Qué tipo de actividades quiere que contenga el manual de nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas?</p>	<p>Observación directa. Encuesta. Entrevista Ficha evolutiva</p>

Fuente: Unidad Básica “Digno A. Núñez”

Elaborado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño

Cuadro N°6
Operacionalización de variables.

HIPÓTESIS	VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTEM SBÁSICO	INSTRUMENTO
<p>La elaboración del Manual Educativo de Nutrición incidirá en el fortalecimiento del aspecto biopsicosocial de los niños y niñas de primer año de Educación Básica de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez del cantón Salinas, provincia de Santa Elena del periodo lectivo 2012-2013</p>	<p>Aspecto biopsicosocial de los niños y niñas.</p>	<p>El concepto biopsicosocial se refiere al hombre como una entidad completa y compuestas por tres factores principales: un factor biológico (el cuerpo) un factor psicológico (la mente) y un factor social (la forma en que el individuo se relaciona y como este le afecta</p>	<p>Aspecto Biológico o Psicológico o Sociológico</p>	<p>Biopsicosocial Factores Relación Afecto Los factores biopsicosociales, son aspectos que ayudan a mejorar la el aspecto de los infantes, al ser estudiados y aplicada la propuesta se pretende la formación integral de los infantes para decidir en cuanto a una buena alimentación.</p>	<p>¿Lleva periódicamente a su niño o niña al médico para medir talla y controlar peso? ¿Con qué frecuencia le da leche y frutas a su niño o niña? ¿Con qué frecuencia prepara legumbres y hortalizas en la alimentación de su niño o niña? ¿La lonchera que le prepara a su niño o niña contienen alimentos con carbohidratos? ¿Cuántas veces al día se alimenta su niño o niña? ¿Sabe usted cual es la cantidad apropiada de carbohidratos, proteína, calcio, grasa que debe comer su niño o niña? ¿Conoce usted la tabla nutricional? ¿La institución cuenta con material para incentivar a la buena nutrición? ¿Ayudaría a su niño o niña cuidar su salud a través de la buena alimentación nutricional?</p>	<p>Ficha Cuestionario</p>

Fuente: Unidad Básica "Digno A. Núñez"

Elaborado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño

3.6.- Técnicas del instrumento de investigación.

Los instrumentos más relevantes que se utilizaron para el trabajo de investigación fueron:

Observación: Es el proceso preliminar de hechos que tienen por objeto la captación de las características que presentan los objetos o permite identificar una problemática.

La observación se utiliza para obtener información primaria de los fenómenos que se investigan y para comprobar los planteamientos formulados en el trabajo.

Entrevistas: La entrevista se define como una conversación mediante la cual se obtiene información oral de parte del entrevistado, recabada por el entrevistador de forma directa y aplicada a los docentes y directivos de la institución.

Existe en ella convenio del dar y obtener información a través de un proceso de pregunta – respuesta, hasta llegar a la obtención de un resultado.

Se buscará información con personas profesionales, para adquirir conocimientos acerca de esta problemática, y ver si han tomado algún tipo de acción.

Encuestas: Técnica de investigación que se utiliza para la recopilación de información, datos y antecedentes en base a un cuestionario previamente

preparado y estrictamente normalizado, a través de una lista de preguntas, se caracteriza por el cuestionario.

La encuesta es impersonal, el cuestionario no lleva el nombre ni otra identificación de la persona que lo responde pues esos datos no son relevantes como fuente informativa para la investigación, la encuesta es una de las técnicas más generalizadas en el área social, económica, política, religiosa, educativa, etc. Se la aplicará a la población muestral, con un cuestionario de preguntas direccionadas a la problemática.

Ficha evaluativa: Para el seguimiento de la aplicación de la propuesta se aplica una ficha de evolución de aprendizaje para verificar el rendimiento de los niños y niñas en cuanto a aplicar una buena nutrición.

3.7. Plan de recolección de información.

Se procedió a mantener una charla con los padres, madres de familia y docentes sobre el problema encontrado, donde muchos niños y niñas no tiene una buena alimentación, tanto en sus hogares como en la institución educativa, verificando los alimentos que se expenden en el bar escolar, observando que tipo de alimentos compran los niños y que tipo de nutrientes contiene la lonchera de los y las estudiantes.

Se procedió a la elaboración de una encuesta para recolectar información y proceder a formular la propuesta del manual y las actividades a plantear.

Se aplicó una ficha evaluativa, donde se calificó en un tiempo de 15 días laborables, el contenido de la lonchera de los niños y niñas, y ver los cambios que presentaban en su alimentación.

3.8. Plan de procesamiento de la información.

Con los datos recolectados tanto de las encuestas como de las fichas evaluativas, se procedió a ordenar, tabular, graficar y analizar e interpretar cada una de las preguntas de las encuestas.

Se utilizó el programa de Microsoft Excel para poder graficar e interpretar los datos de las encuestas que se describen en el análisis e interpretación de resultados.

3.9. Análisis e interpretación de resultados.

Una vez realizadas y tabuladas las encuestas se procedieron a graficar y analizar cada uno de los resultados que a continuación se detallan, y son los que van a ayudar a que la comunidad educativa cuente con la propuesta planteada en beneficio de la misma.

Análisis de las encuestas dirigidas a los padres de familias

1. ¿Cree usted que el aspecto biopsicosocial de su hijo o hija depende de la nutrición?

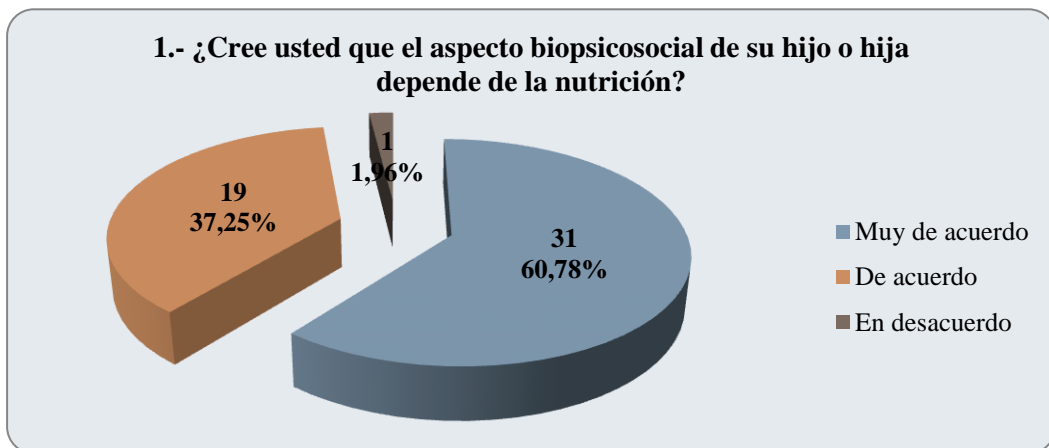
Tabla N° 3

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
Muy de acuerdo	31	60,78
De acuerdo	19	37,25
En desacuerdo	1	1,96
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familias

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 2



Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familias

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño

Análisis e interpretación: El 60,78% (31) de los padres de familias manifiestan que están muy de acuerdo que el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas depende de una buena nutrición, mientras que el 37,25% (19) expresan estar de acuerdo, por lo que resulta necesario que se implemente un manual de nutrición en la institución.

2.- ¿Lleva periódicamente a su hijo e hija al médico para medir talla y controlar peso?

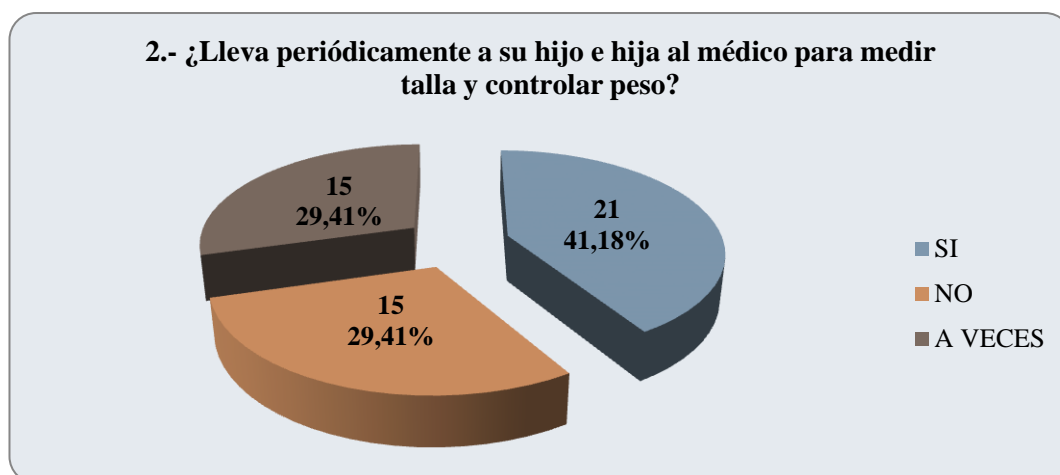
Tabla N° 4

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	21	41,18
NO	15	29,41
A VECES	15	29,41
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 3



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: El 41,18% (21) de los padres de familias manifiestan que si llevan a sus hijos e hijas de manera periódica al doctor, para verificar la talla y peso, el 29,41 % (15), el 29,41 % (15), dicen que a veces lo realizan, por lo que se puede observar que hay opiniones compartidas, donde hay que poner hincapié en los padres para que estos puedan controlar la salud nutricional de sus hijos e hijas.

3.- ¿Con qué frecuencia le da leche y frutas a su hijo e hija?

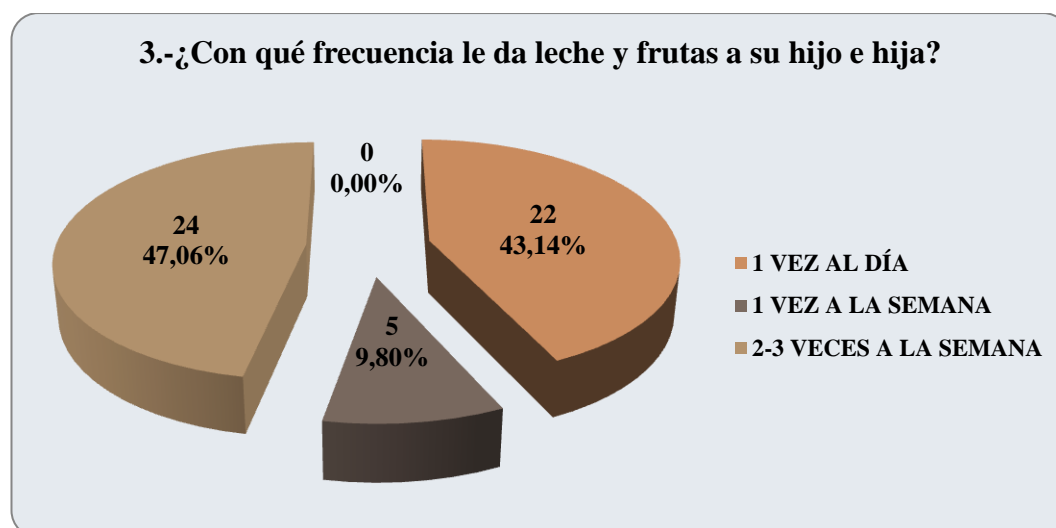
Tabla N°5

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
1 VEZ AL DÍA	22	43,14
1 VEZ A LA SEMANA	5	9,80
2-3 VECES A LA SEMANA	24	47,06
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 4



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: El 47,06 5 (24) de los padres de familias encuestados manifiestan que si le dan leche a sus hijos e hijas como desayuno, y esto lo hacen de 2 a 3 veces a la semana, el 43,14 % de los encuestados dicen que como alimento para sus hijos e hijas le dan leche 1 vez al día, por lo que se puede ver que la dieta alimenticia de los infantes en el desayuno si es nutricional.

4.- ¿Con qué frecuencia prepara legumbres y hortalizas en la alimentación de su hijo e hija?

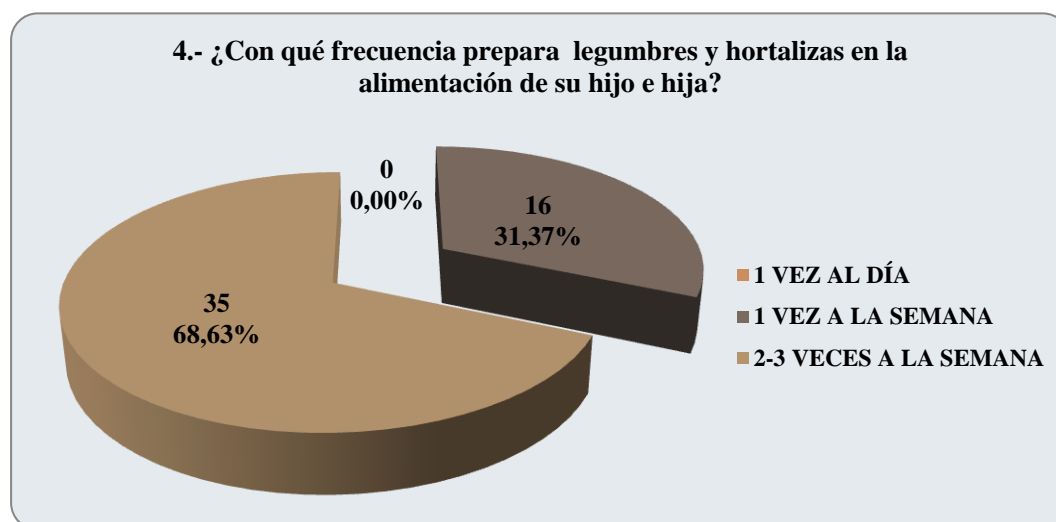
Tabla N° 6

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
1 VEZ AL DÍA	0	0,00
1 VEZ A LA SEMANA	16	31,37
2-3 VECES A LA SEMANA	35	68,63
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 5



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: Todos los encuestados manifiestan que le brindan legumbres y hortalizas en la alimentación de sus hijos e hijas, de 1 a 3 veces a la semana, donde se puede notar que estos alimentos no son otorgados en los infantes de manera cotidiana.

5.- ¿La lonchera que le prepara a su hija/o contienen alimentos con carbohidratos?

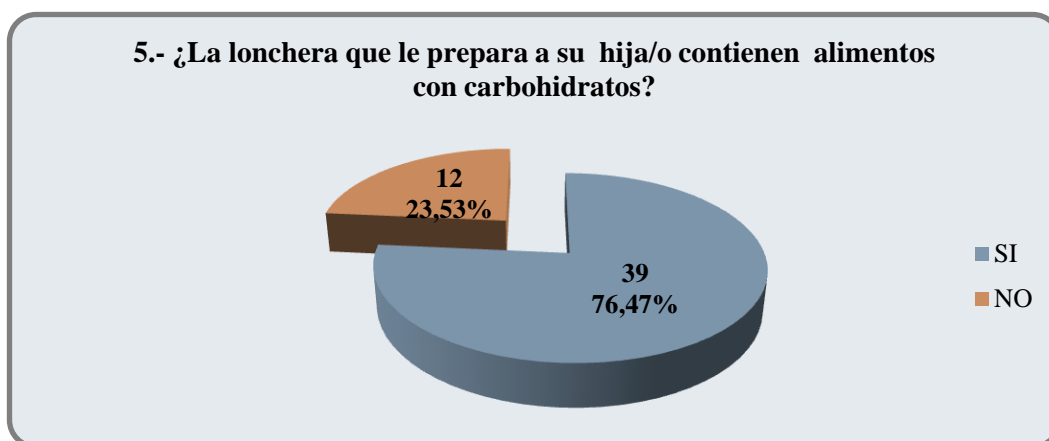
Tabla N° 7

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	39	76,47
NO	12	23,53
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 6



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: La mayoría de los padres de familias (76,47 %) dicen que la lonchera que envía a sus hijos e hijas para el lunch, contiene carbohidratos, pero a pesar de estas respuestas, en la realidad se puede notar otra cosa, pues los padres y madres de familia confunden que la alimentación natural es igual a los que ya vienen preparados por ejemplo las papas, que contiene carbohidratos en su presentación natural no es lo mismo en su presentación de papas fritas en fundas, por lo que se debe concientizar y poner énfasis en esta situación para mejorar la salud nutricional de los niños y niñas.

6.- ¿Cuántas veces al día se alimenta su hijo/a?

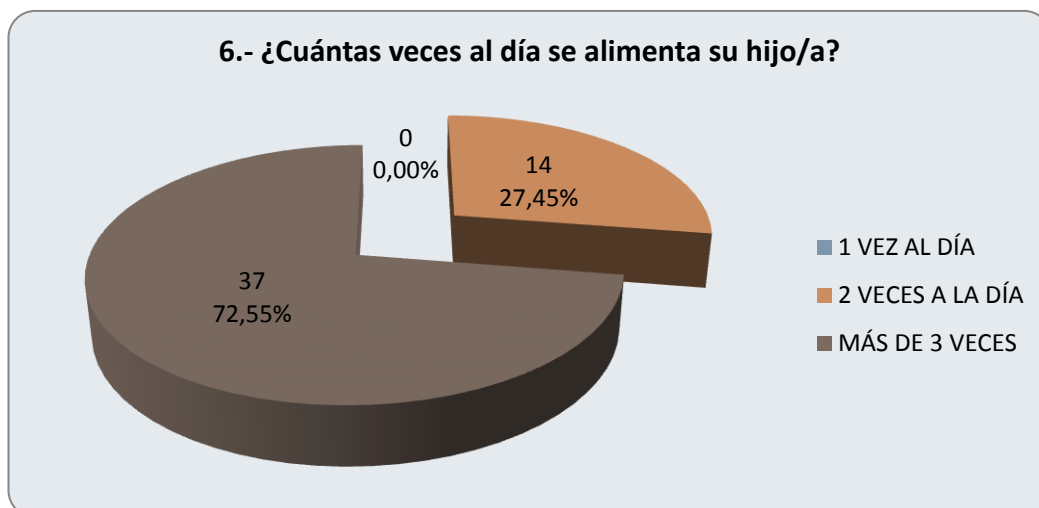
Tabla N° 8

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
1 VEZ AL DÍA	0	0,00
2 VECES A LA DÍA	14	27,45
MÁS DE 3 VECES	37	72,55
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 7



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: la mayor parte de los encuestados (72,55), exponen que le brindan a sus hijos e hijas una alimentación de 3 veces al día, el 27,45 5 manifiestan que le brindan a sus hijos e hijas una alimentación diaria de 2 veces, pues se puede ver que los niños y niñas si se alimentan en sus casa, por lo que se podría analizar qué tipo de alimentos reciben para determinar los problemas nutricionales.

7.- ¿Sabe usted cuál es la cantidad apropiada de carbohidratos, proteína, calcio, grasas que debe comer su hijo/a?

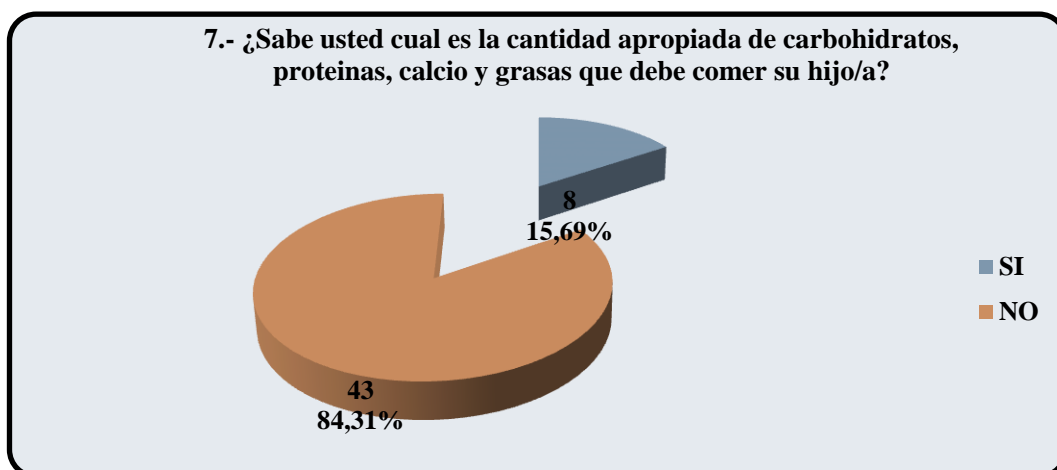
Tabla N° 9

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	8	15,69
NO	43	84,31
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas por los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 8



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: De acuerdo a esta pregunta, donde el 84,31 % de los padres de familias declaran desconocer la cantidad de carbohidratos, proteínas, calcio y grasas que sus hijo/a debe comer, se puede ver la interrelación que existe entre la pregunta n° 5 y 7, y dar un análisis más concretos a la misma, pues pese a manifestar los mismos, que si le envían carbohidratos a sus hijos e hijas en el lunch, estos manifiestan desconocer la cantidad apropiada para una buena dieta alimenticia, por tanto aplicar el manual es imprescindible para que las madres y padres conozcan por medio del manual de recetas nutritivas qué pueden preparar en la alimentación de sus hijos e hijas.

8.- ¿Conoce usted la tabla nutricional?

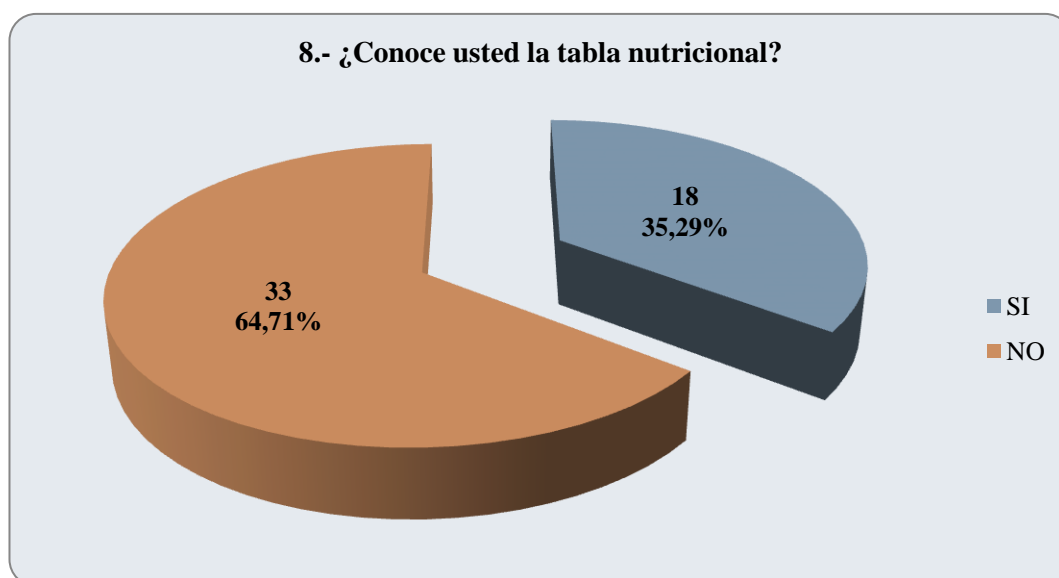
Tabla N° 10

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	18	35,29
NO	33	64,71
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 9



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: El 64, 71 % de los encuestados dicen desconocer que es una tabla nutricional, donde se indica las clases de alimentos y el valor nutricional que estos proporcionan a quienes los ingieren, pues en el manual a proponer esta juega un papel primordial para que los padres, madres y docentes conozcan y puedan aplicarlo en los niños y niñas en la alimentación que estos y estas deben tener.

9.- ¿La institución cuenta con material para incentivar a la buena nutrición?

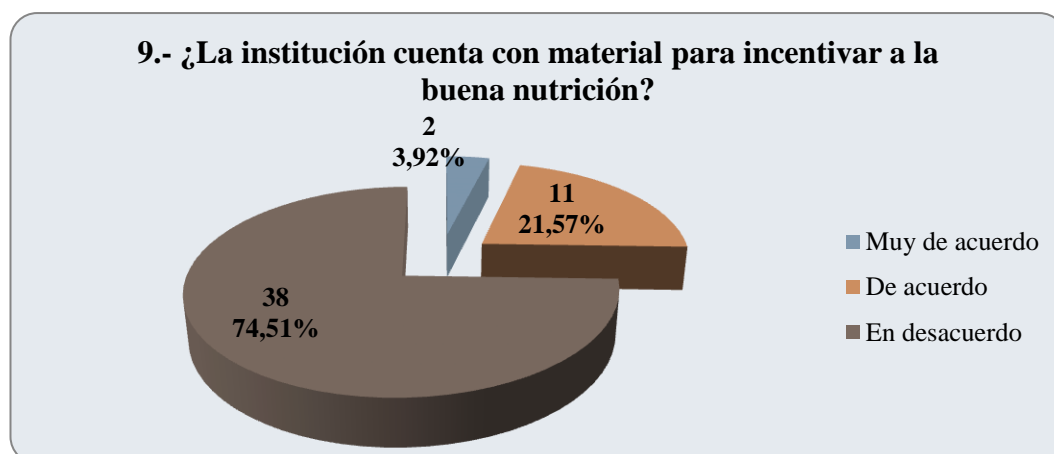
Tabla N° 11

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
Muy de acuerdo	2	3,92
De acuerdo	11	21,57
En desacuerdo	38	74,51
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 10



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: El 74,51 % de los encuestados están en desacuerdo en que la institución cuenta con material que incentiven a la buena nutrición infantil de sus educandos, solo el 25,49 % manifiestan estar muy de acuerdo y de acuerdo en que la institución cuente con materiales para incentivar a los estudiantes a una buena alimentación, pues la propuesta investigativa sería de gran utilidad a través de las charlas y afiches se podrían incentivar a que los niños y niñas adquieran en su institución escolar alimentos nutritivos y saludables.

10 ¿Cree usted que contar con un Manual de Nutrición fortalecerá el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas?

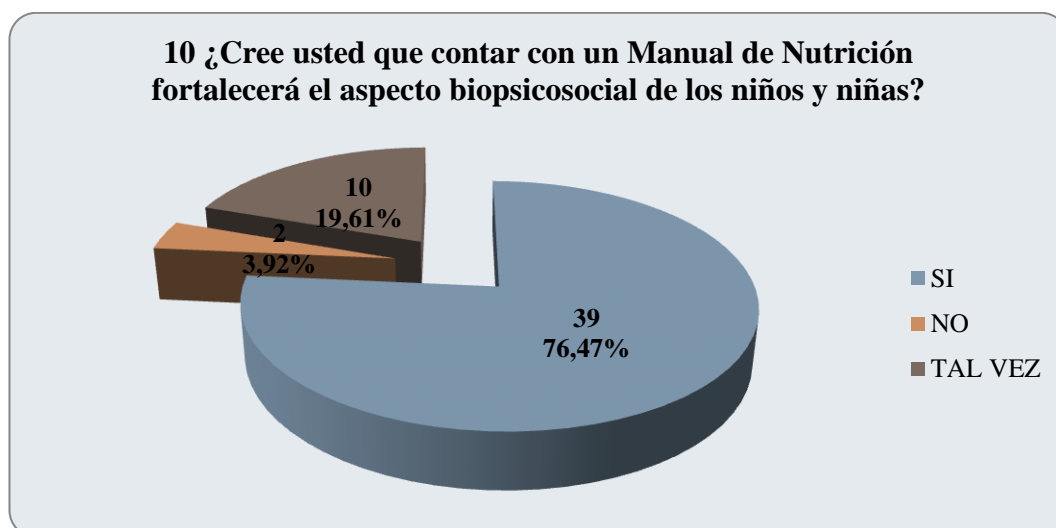
Tabla N° 12

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	39	76,47
NO	2	3,92
TAL VEZ	10	19,61
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 11



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: El 76,47 % de los encuestados exponen que contar con un Manual de Nutrición en la institución ayudará a fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas que allí se educan, por lo que resulta favorable para la investigación, pues es esta la propuesta que se quiere implantar en la institución.

11 ¿Ayudaría a su hijo e hija a cuidar su salud a través de la buena alimentación nutricional?

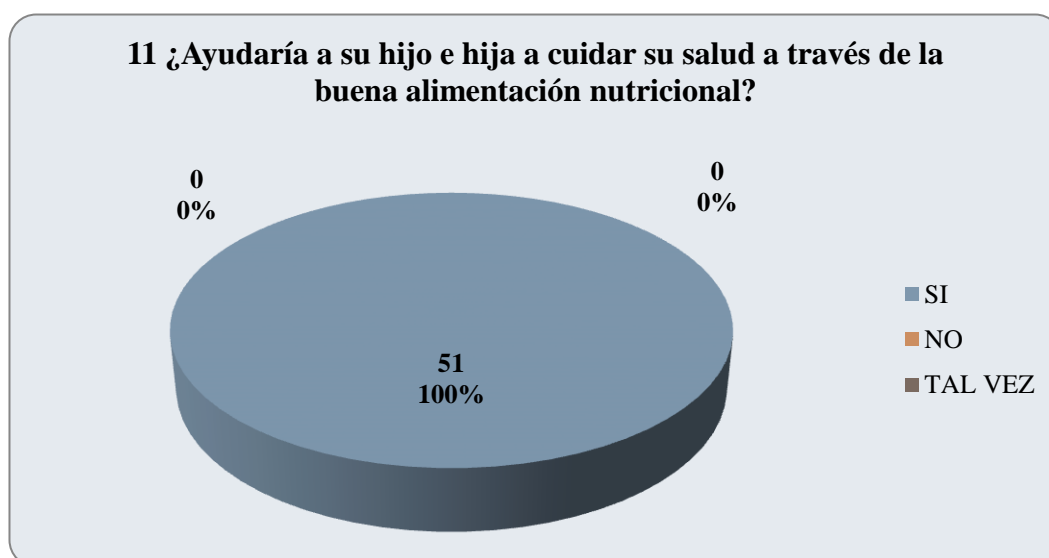
Tabla N° 13

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	51	100,00
NO	0	0,00
TAL VEZ	0	0,00
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 12



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: El 100 % de los padres de familias están de acuerdo en ayudar a sus hijos e hijas a cuidar su salud a través de una buena alimentación nutricional, pues el manual ayudará a que esto se haga posible y factible.

12.- ¿Qué tipo de actividades quiere que contenga el manual de nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas?

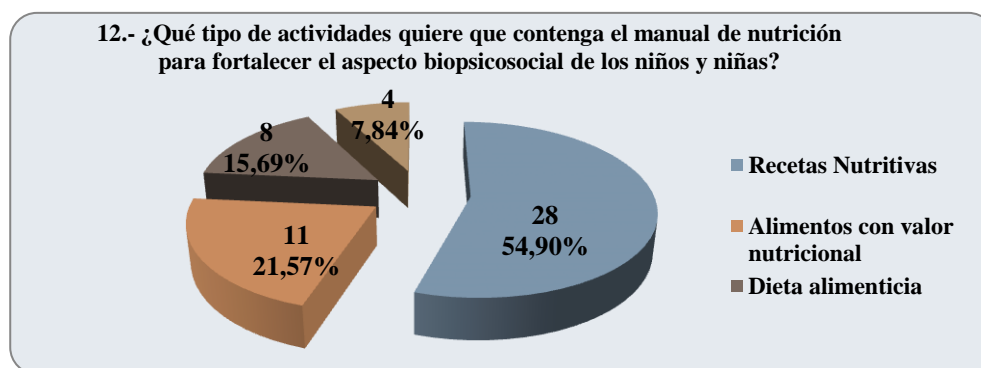
Tabla N° 14

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
Recetas Nutritivas	28	54,90
Alimentos con valor nutricional	11	21,57
Dieta alimenticia	8	15,69
Tipos de alimentos	4	7,84
TOTAL	51	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 13



Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familias.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e interpretación: El 54,90 % de los encuestados manifiestan que el manual que se propone debe contener recetas nutritivas, el 21,57 % dicen que debe contener alimentos con su respectivo valor nutricional, el 15,69 % opinan que debe contener el manual dietas alimenticias y el 7,84 % manifiestan que debe contener diferentes tipos de alimentos, por lo que esto direcciona la propuesta, pues se pretende implementar en el manual variadas recetas nutritivas para que tanto docentes como padres y madres de familia sepan cómo cuidar la alimentación de sus hijos e hijas.

Análisis de encuestas dirigidas a los docentes.

1.- ¿Cree usted que el aspecto biopsicosocial de los estudiantes depende de la nutrición?

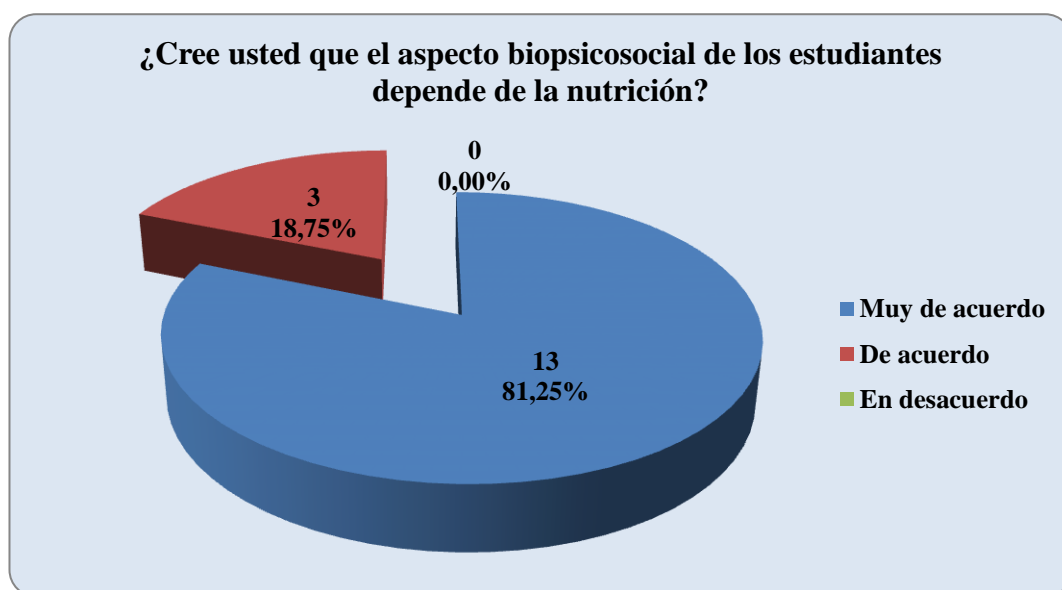
Tabla N° 15

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
MUY DE ACUERDO	13	81,25
DE ACUERDO	3	18,75
EN DESACUERDO	0	0,00
TOTAL	16	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 14



Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño

Análisis e Interpretación: El 81,25% de los docentes están de acuerdo que el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas depende de la nutrición que estos tengan, y el 18,75% expresan que depende de otros aspectos.

2.- ¿Qué tipos de alimentos son los que más consumen los estudiantes en el receso escolar?

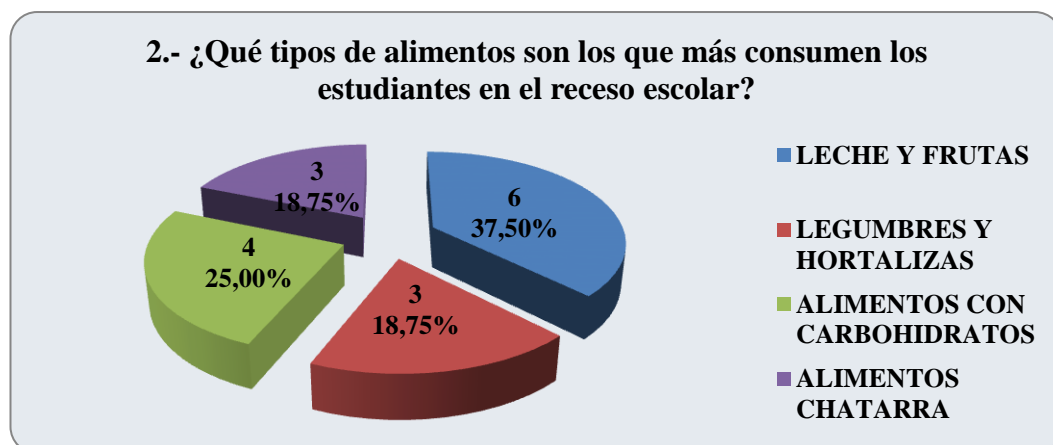
Tabla N° 16

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
LECHE Y FRUTAS	6	37,50
LEGUMBRES Y HORTALIZAS	3	18,75
ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS	4	25,00
ALIMENTOS CHATARRA	3	18,75
TOTAL	16	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 15



Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e Interpretación: El 37,50% de los encuestados manifiestan que lo que más comen en el receso los niños y niñas son leche y frutas, 25% indican que los niños y niñas se alimentan con carbohidratos, el 18,75% dicen que se alimentan de hortalizas y legumbres, mientras que el 18,75% expresan que los niños y niñas se alimentan de comidas chatarra o alimentos preparados.

3.- ¿Conoce usted la tabla nutricional?

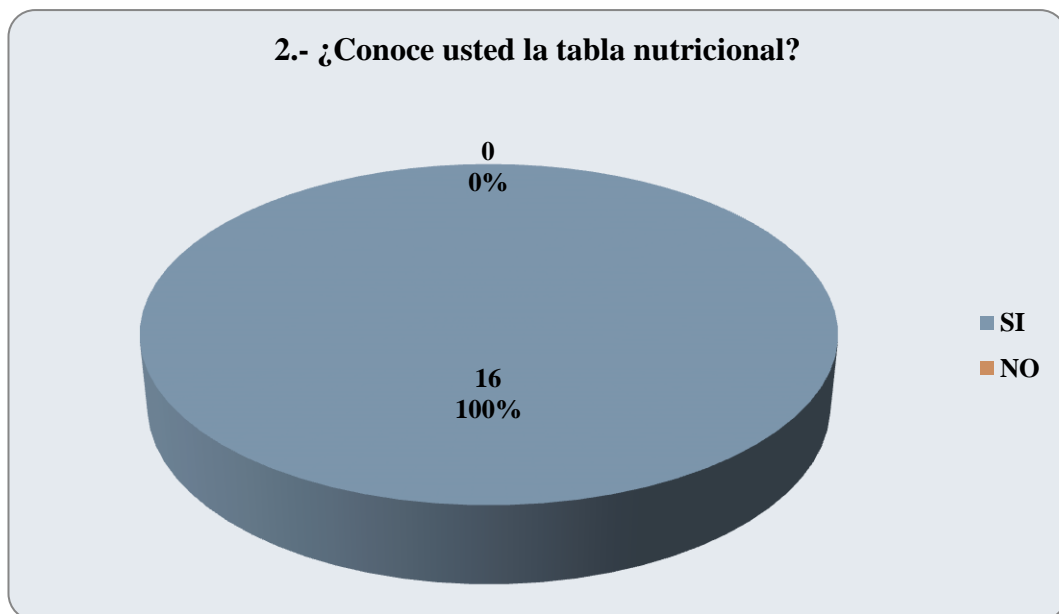
Tabla N° 17

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	16	100,00
NO	0	0,00
TOTAL	16	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 16



Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e Interpretación: Todos los docentes encuestados (100%) manifestaron que si conocen que es la tabla nutricional y para qué sirve, pues esto es un aporte a la aplicación de la propuesta.

4.- ¿La institución cuenta con material para incentivar a la buena nutrición?

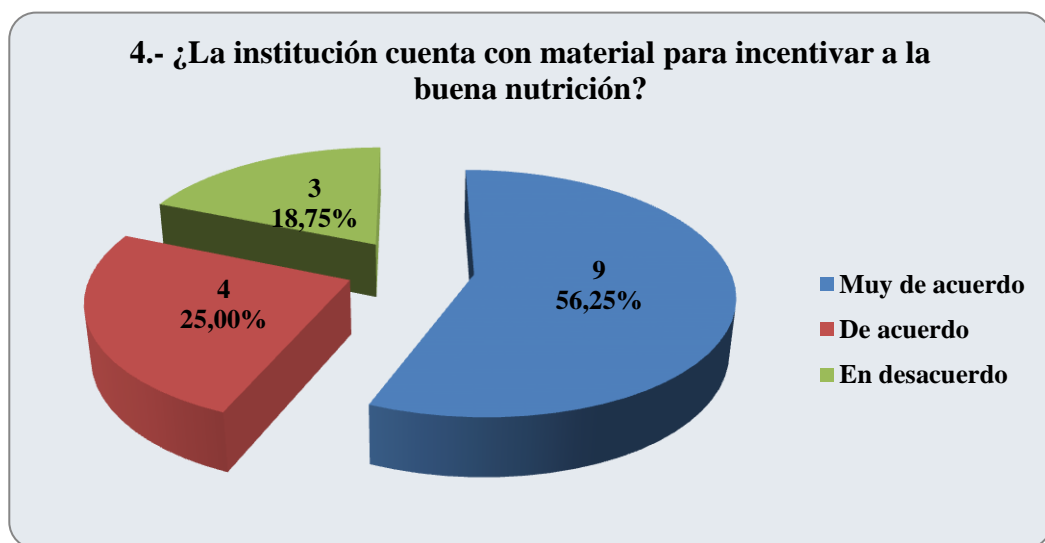
Tabla N° 18

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
MUY DE ACUERDO	9	56,25
DE ACUERDO	4	25,00
EN DESACUERDO	3	18,75
TOTAL	16	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los docentes

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 17



Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e Interpretación: Solo el 56,25” de los docentes encuestados dicen que la institución sí cuenta con materiales para incentivar a la buena nutrición, pero que son de los textos escolares donde se destacan los bloques pedagógicos.

5 ¿Cree usted que contar con un manual de nutrición se fortalecerá el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas?

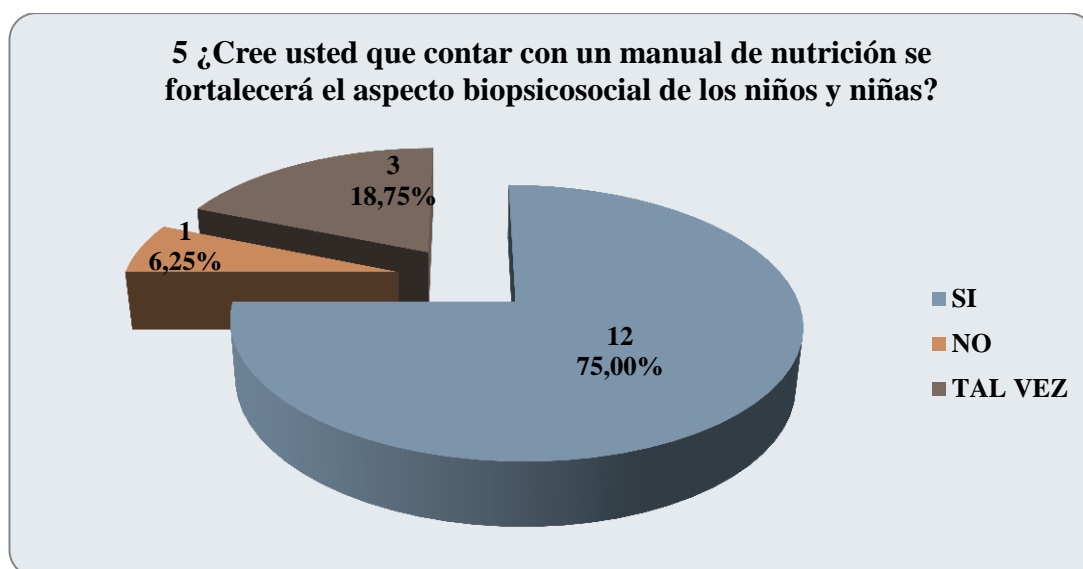
Tabla N°19

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	12	75,00
NO	1	6,25
TAL VEZ	3	18,75
TOTAL	16	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 18



Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e Interpretación: El 75% de los encuestados expresan que sí, del manual depende como se pueda coordinar para que los niños y niñas no tengan desórdenes alimenticios.

6 ¿Ayudaría a sus estudiantes a cuidar su salud a través de la buena alimentación nutricional?

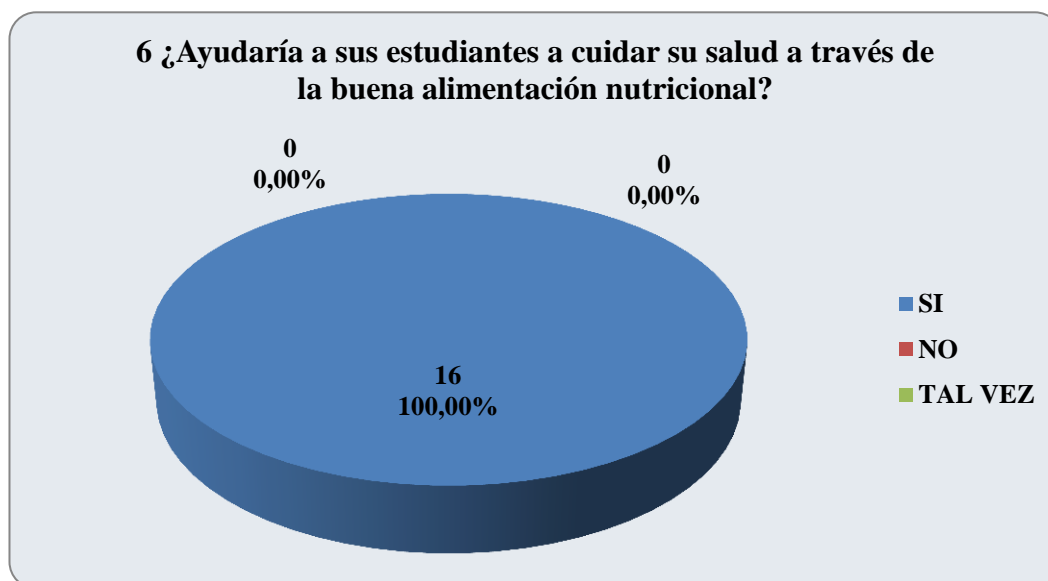
Tabla N° 20

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	16	100,00
NO	0	0,00
TAL VEZ	0	0,00
TOTAL	16	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 19



Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño

Análisis e Interpretación: El 100% de los encuestados están de acuerdo en ayudarle a sus estudiantes a tener una buena alimentación, coordinando con los padres sobre los tipos de alimentos que puede enviar.

7.- ¿Qué tipo de actividades quiere que contenga el manual de nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas

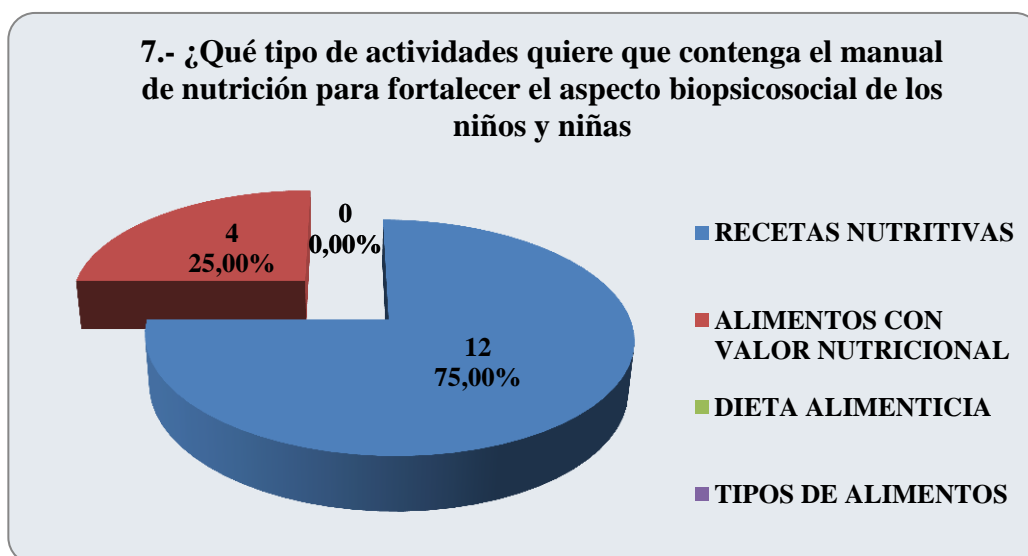
Tabla N° 21

OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE %
RECETAS NUTRITIVAS	12	75,00
ALIMENTOS CON VALOR NUTRICIONAL	4	25,00
DIETA ALIMENTICIA	0	0,00
TIPOS DE ALIMENTOS	0	0,00
TOTAL	16	100,00

Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Gráfico N° 20



Fuente: Encuestas realizadas a los docentes.

Realizado por: Egresada Dolores Vélez Cedeño.

Análisis e Interpretación: La mayoría de los encuestados (75%) expresan que las recetas nutritivas son útiles y necesaria para que los infantes tengan un excelente fortalecimiento biopsicosocial.

3.10.- Conclusiones y recomendaciones.

Conclusiones.

- Respecto la pregunta N° 10 de la encuesta realizada a los padres de familias como conclusión se acota que se debe contar con un manual de nutrición en la institución, para mejorar la calidad de vida de los niños y niñas.
- Concerniente a la pregunta N° 11 de la encuesta realizada a los padres de familias como conclusión se observa que los padres de familias están conscientes que deben proporcionar una buena alimentación a sus hijos e hijas, para mejorar su calidad de vida y para lograr desarrollar en ellos las capacidades físicas y mentales.
- Referente a la pregunta N° 5 de la encuesta realizada a los docentes como conclusión se señala que al contar con un manual de nutrición en la institución, se va a mejorar los hábitos alimenticios en los niños.
- De acuerdo a la pregunta N° 6 de la encuesta realizada a los docentes, se concluye que los docentes deben cuidar de la salud de sus estudiantes, con la adecuada nutrición que deben tener, con las charlas y la aplicación de las recetas nutritivas.
- De acuerdo a todas estas conclusiones se debe manifestar que muchos padres y madres de familia a pesar de conocer y darle un buen desayuno a su hijos, desconocen qué tipo de alimentos son los que pueden proporcionar nutrientes y otros tipos de valores nutricionales a sus hijos e

hijas, por los que se puede concluir que el manual va ser de gran ayuda para mantener una buena alimentación nutricional.

Recomendaciones.

- Como recomendación a la pregunta N° 10, para las madres y padres de familia se recomienda que pongan en práctica el presente manual para que conozcan bien el valor nutricional que proporciona cada receta, pues de como puedan suministrar los alimentos depende que los y las infantes tengan buena salud.
- Como recomendación a la pregunta N° 11, se requieren del compromiso de los padres de familias, donde deben no solo satisfacer las necesidades alimenticias, sino de seguir un adecuado régimen nutricionales dentro del hogar, en beneficio de sus niños y niñas.
- Como recomendación a la misma pregunta N° 5, se sugiere a los docentes, que promuevan la educación de los hábitos nutricional a sus estudiantes, para que tengan un excelente fortalecimiento biopsicosocial.
- Como recomendación a la pregunta N° 6 se solicita a los docentes que verifiquen el tipo de alimentos que las madres y padres de familias envían en la lonchera para preservar la salud de sus educandos.
- Se recomienda que tanto docentes, padres y madres de familia conozcan bien el valor nutricional que proporciona cada receta que se propone el este manual, para que puedan suministrar los alimentos depende que los y las infantes tengan buena salud.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. Datos informativos.

El diseño de la presente propuesta, no existe estudio anterior a este proyecto, tampoco ha habido este proyecto en la escuela que se va a aplicar.

En la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez, según la investigación y encuesta realizada se ha verificado que hay problemas en alimentación de los niños y niñas, razón por la cual se ha visto conveniente diseñar un manual educativo de nutrición, el cual contiene recetas nutritivas para lograr el fortalecimiento biopsicosocial de los niños y niñas de la escuela ya mencionada sirviendo de guía para los docentes.

4.2. Antecedentes de la propuesta.

Durante el tiempo antes descrito se observó la inadecuada alimentación que presentaban los niños y niñas del primer año de educación básica en el momento de servirse su lunch, lo que hizo que pusiera énfasis en esta problemática y poder llevar a efecto un planteamiento de solución.

Por lo que se efectuó charlas, con directivos, docentes, padres de familias, niños y niñas para promover la importancia de la alimentación y orientarlos con la

elaboración de un manual educativo de nutrición, el mismo que contiene recetas nutritivas y proteicas que debe contener la lonchera escolar para su sano crecimiento, los mismos que se consiguen en los abastos y mercados en una manera fácil y económica.

4.3. Justificación

De la investigación que se realizó la propuesta se justifica de la siguiente manera: por ser la deficiencia de los hábitos alimenticios uno de los problemas que afecta al fortalecimiento biopsicosocial de los niños y niñas, impidiéndoles un desarrollo normal.

Es indispensable determinar hábitos alimentarios, esto evitará que los niños y niñas contraigan enfermedades derivadas de la inadecuada alimentación, como la desnutrición y la anemia. Además, por lo general, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos nutricionales, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación a los adultos.

La propuesta está encaminada a mejorar y aplicar estrategias sobre la correcta alimentación, con la finalidad de lograr un cambio positivo en los niños, niñas y comunidad en general. El manual de nutrición se constituye en un instrumento de apoyo para las madres, padres de familias y docentes, como mediadores del aprendizaje. Mediante este material podrán seleccionar comidas fáciles, económicas y sobre todo nutritivas.

4.4. Objetivos

4.4.1. Generales

Elaboración de un Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas del primer año de educación básica de la Unidad Educativa Básica “Digno A. Núñez” del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2012-2013.

4.4.2. Específicos

- Aplicar el manual nutricional a docentes.
- Fomentar los hábitos de la alimentación a los padres, madres de familia.
- Orientar a los niños y las niñas hacia la práctica permanente de hábitos alimenticios a nivel familiar.
- Realizar recetas nutritivas, divertidas con los niños, niñas y docentes.
- Realizar talleres sobre nutrición dirigido a los padres de familia para que tengan conocimientos básicos de la alimentación.
- Difundir el manual de nutrición a los padres y madres de familias, docentes y autoridades.

4.5. Fundamentaciones.

4.5.1. Fundamentación filosófica.

Sagan y Druyan (2010), manifiesta que una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida, y menciona lo siguiente:

Cuando no hay suficiente comida, el cuerpo tiene que tomar una decisión sobre cómo invertir la cantidad limitada de sustancias alimenticias disponibles. Primero está la supervivencia, luego el crecimiento. En cuanto a la nutrición, el cuerpo parece que está obligado a clasificar el aprendizaje en último lugar. Es mejor ser estúpido y estar vivo a ser inteligente y estar muerto.

Para estos filósofos, la nutrición es antes que adquirir el aprendizaje, pues es una influencia directa a la educación.

4.5.2. Fundamentación pedagógica.

Tales de Mileto (540), manifiesta que la nutrición es primordial para interiorizar el aprendizaje y mencionó lo siguiente: “Aquel que es sano físicamente, está dotado de talento espiritual y cuyas condiciones naturales se educan bien”. Según enunciado, Tales de Mileto dice o expresa que: “el talento y la adquisición de los aprendizajes tienen base en una buena nutrición, pues a

medida que el cuerpo asimila los alimentos en el cuerpo, este se va dotando y adaptando al sistema inmune natural que posee”.

4.5.3. Fundamentación psicológica.

El psicólogo Petrovski, A. pionero de la Psicología Evolutiva y Pedagógica de Moscú, (1985). Sostiene que: "La ley general que rige el desarrollo de las formaciones psíquicas, reside en que éstas surgen sobre la base de la actividad del sujeto". Para este psicólogo el desarrollo de los niños y niñas como persona se basa en la formación psíquica, pues los individuos para asimilar bien los conocimientos en la educación tienen que mantener un estado de salud estable.

4.5.4. Fundamentación sociológica.

La educación a través del aprendizaje se basa en desenvolver la dimensión individual por medio de procesos de socialización, el cual va cambiando de acuerdo como va creciendo y cruzando los niveles escolares subsiguientes. La socialización depende de la maduración del individuo para que éste logre su adaptación dinámica dentro del proceso del aprendizaje escolar. Es importante que se incluya una formación de conciencia despierta y un espíritu abierto a las necesidades sociales y a los cambios que puedan presentarse en la sociedad en que vive. De acuerdo a la sociología, la nutrición es un factor elemental en el desarrollo físico, mental y social de los niños y niñas que se educan, y el inculcar a desarrollar un ambiente de estabilidad alimenticia es primordial.

4.6. METODOLOGÍA/PLAN DE ACCIÓN.

ACTIVIDAD	META	RECURSOS	MATERIALES	RESPONSABLES	COSTOS
Desayunos nutritivos Jugos nutritivos Loncheras saludables Almuerzo nutritivos Decoraciones nutritivas	Mejorar la alimentación de los niños y niñas a través del uso del manual de nutrición. Desarrollo de buenos hábitos nutricionales en el sistema escolar.	Humanos Económicos Área para la aplicación de la propuesta Área para la preparación de los alimentos Recetarios	Alimentos Frutas Utensilios para la alimentación Materiales de aseo	Docentes de educación básica Egresada Jaqueline Vélez	\$ 443,00

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Dolores Vélez

En el presente trabajo intervienen:

Parte investigativa: egresada Dolores Jaqueline Vélez Cedeño

Tutor Guía: MSc. Harol Castillo del Valle.

Localización: La localización de la ubicación de la propuesta investigativa es la Unidad Básica “Digno A. Núñez” del cantón Salinas de la provincia de Santa Elena.

Beneficiarios directos: Los beneficiarios directos en este proyecto son los niños y niñas del primer año de educación básica, ya que son el ente primordial de investigación.

Beneficiarios indirectos: Las madres, padres de familias, docentes de la institución educativa.

Método: Se aplicó el método inductivo donde se oriente a los niños y niñas a la práctica permanente de los hábitos alimenticios.

Técnica: La técnica que se aplicó fue directa, mediante charlas y elaboración de comidas nutritivas.



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

MANUAL EDUCATIVO DE NUTRICIÓN



**Recetas nutritivas para niños y niñas a partir
de los 5 años**

Autora: Dolores Jaqueline Vélez Cedeño

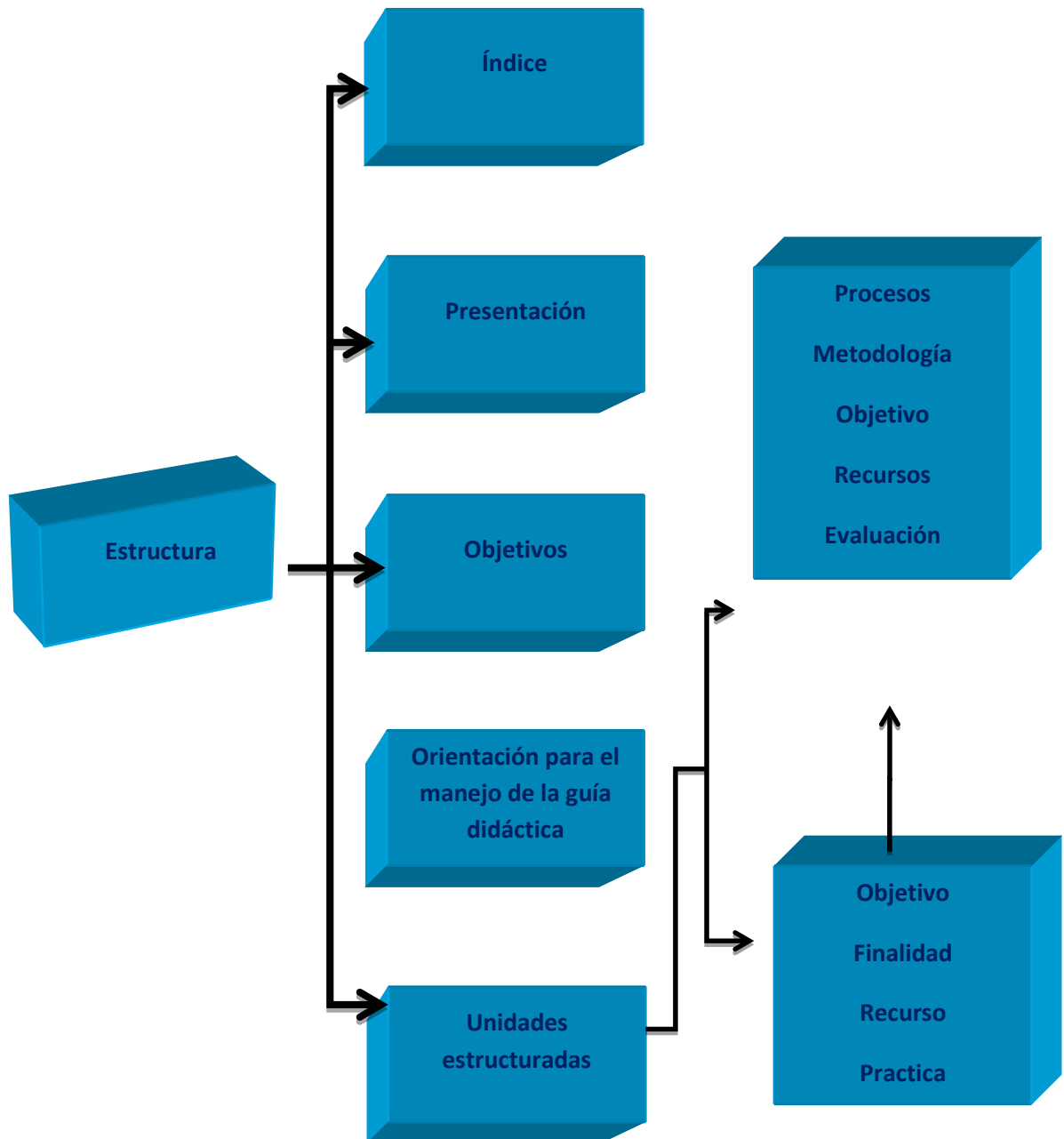
Tutor: MSc. Harol Castillo Del Valle

2013

ÍNDICE DE CONTENIDO

Contenido	Págs.
Índice de la propuesta.....	100
Estructura del manual.....	101
Presentación.....	102
Orientación del Manual.....	103
Descripción de la propuesta.....	104
Objetivos del Manual.....	104
Guía de alimentos para niños de cinco a seis años.....	105
Recetas nutritivas para niños.....	106
Desayunos nutritivos.....	110
Jugos nutritivos.....	117
Loncheras saludables	121
Almuerzos nutritivos.....	126
Decoraciones nutritivas.....	130

ESTRUCTURA DEL MANUAL





PRESENTACIÓN





La importancia de una buena alimentación durante la primera década de vida de los niños y niñas, se considera de carácter primordial dentro del entorno del hogar.

Si bien es cierto, el desconocimiento de los valores nutricionales que brindan cada uno de los alimentos, así como la cantidad de alimentos en una dieta nutritiva, son factores de riesgos de contraer enfermedades.

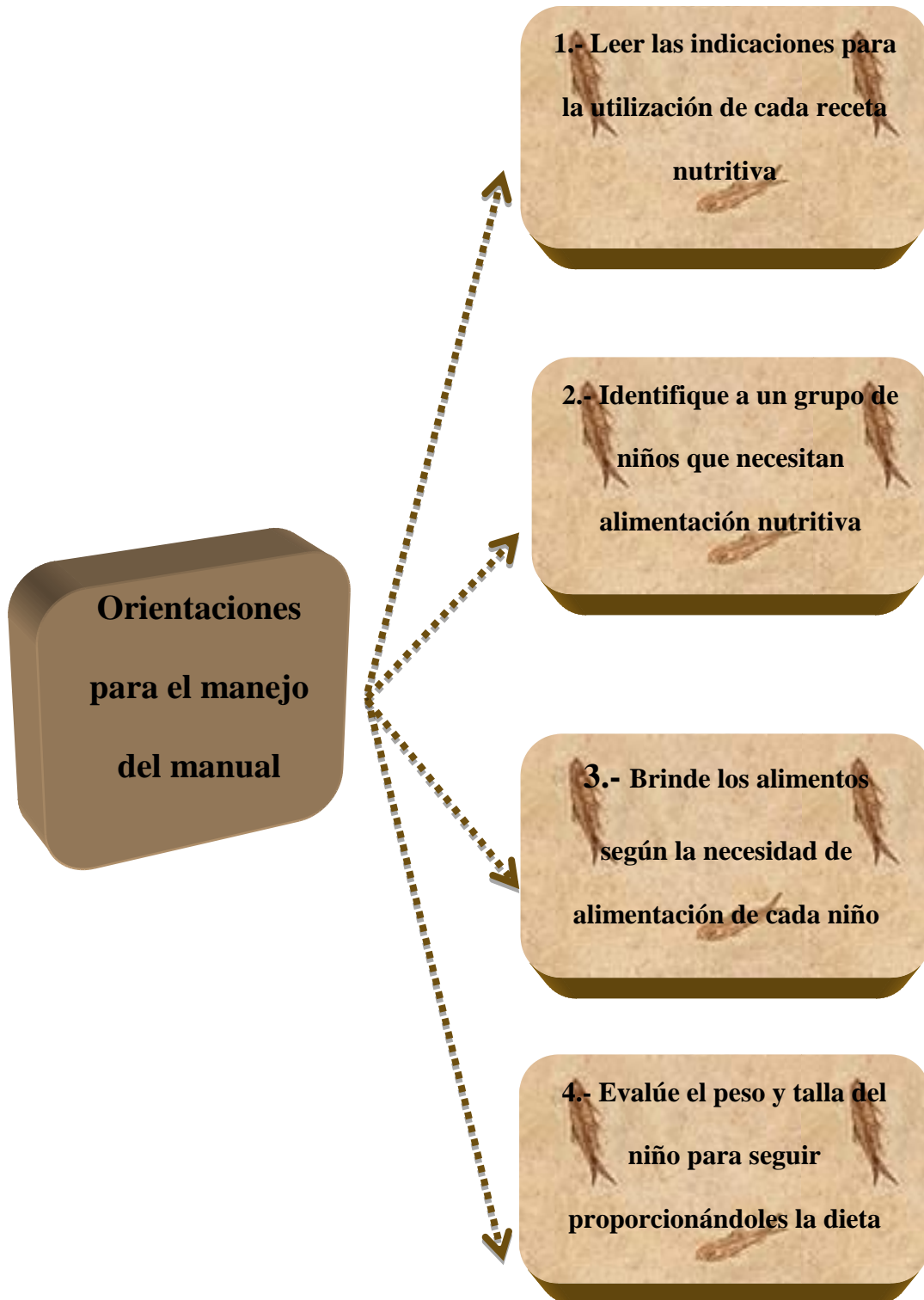
En el caso de los niños y niñas la cantidad total de calorías diarias dependen de la energía que necesitan para las funciones vitales del organismo, la actividad física que desarrollan, y para un organismo en etapa de rápido crecimiento.

El presente Manual Educativo de Nutrición, tiene la finalidad de fortalecer el desarrollo biopsicosocial de los niños y niñas y la prevención de enfermedades.

Este manual en materia de nutrición de los niños y niñas, está destinado para el uso de padres, madres y docentes que a diaria esperan ver una niñez nutrida, sana y saludable, sobre todo con calidad de vida.



ORIENTACIONES PARA EL MANEJO DEL MANUAL



Descripción de la propuesta

Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas del primer año de educación básica.

Este manual educativo de nutrición contiene recetas nutritivas para ser aplicadas en la alimentación de los niños y niñas de 5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez.

Cada una de las recetas nutritivas es apta para ser aplicadas de acuerdo a la edad de los infantes de 5 años, con el único propósito de mejorar su alimentación.

Al aplicar el Manual nutritivo, traerá grandes beneficios de salud alimenticia.

5.6.2. Objetivo del Manual.

Brindar una buena alimentación infantil, a través de las recetas nutritivas para crear niños saludables y nutridos en la Unidad Educativa Básica Digno A. Núñez.

Objetivos específicos.

- 1.-** Diseñar cada una de las recetas nutritivas para su aplicación.
- 2.-** Mejorar la alimentación infantil.

Guía de alimentos para niños de cinco a seis años



Cuadro N° 9

GRUPO DE ALIMENTOS	VARIEDAD	CANTIDADES RECOMENDADAS
LÁCTEOS	Leche entera	1 vaso (240 cc)
	Yogur	
	Avena en leche	
PAN O SUSTITUTO	Pan	1 trozo (80 g)
	Galletas de sal o dulce	3 unidades (30 g)
	Pancakes	1 unidad (25 g)
VERDURAS	Zanahoria	1 y ½ cucharadas (45 g)
	Arveja	
	Brócoli	
	Tomate	
	Remolacha	
FRUTAS	Espinaca	1 unidad (100 g) 1 porción mediana (80g) 6 unidades (30 g) 1 unidad (80 g) 1 unidad(80 g) 10 unidades (80 g)
	Naranja	
	Panaya	
	Fresas	
	Banano	
	Mandarinas	
	Uvas	
Manzana		
CEREALES O LEGUMINOSAS	Arroz	6 cucharadas, cocidos 1 porción (80 – 100 g) 1 porción (80 – 100 g)
	Avena	
	Garbanzo	
	Lenteja o frijoles	
CARNES	Pollo	1 porción (80 – 100 g) 1 lata (60 g)
	Cerdo	
HUEVOS	Pescado	1 unidad 3 unidades
	Atún	
RAÍCES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS	De gallina	1 mediana 1 pedazo pequeño 1 unidad
	De codorniz	
AGUA		2 vasos

Recetas nutritivas para niños

Cuando los niños ingresan al kínder o jardín de infantes, se inicia una etapa en la cual necesitas recetas de comidas infantiles; que resulten atractivas y nutritivas. Los más pequeños aumentan sus actividades cotidianas, por ello necesitan comidas que les ayude a afrontarlas.

Si el niño, necesita reponer energías después de un día agitado en la escuela, nada mejor que las comidas que deban tener nutrientes necesarias para que tu hijo crezca sano y fuerte.

Menú modelo



Cuadro N° 10

COMIDA DEL DÍA	TIPO DE ALIMENTO	SUGERENCIAS	HORARIOS
DESAYUNO	Bebida con leche	1 vaso (240 cc)	De 6 a.m. a 7 a.m.
	Pan o sustituto	1 trozo (80 g) con un poco de mantequilla, margarina o mermelada.	
	Huevo, queso y otros	1 pedazo de queso o 1 huevo	

Lonchera	Fruta o bebida	1 vaso mediano (240 cc) o fruta en trozos, sola o con gelatina (80 g)	De 9:30 a 10:00
	Acompañamiento	1/2 sanduche de queso, jamón, tortilla de verde o otros.	
ALMUERZO	Sopa o crema	1 taza (240 cc) de verduras o cereales.	De 12 a.m. a 1:30 p.m.
	Carne o similares	1 porción mediana entre (80 a 100 g)	
	Cereal o granos	6 cucharadas (45 g) de arroz cocido, lentejas, garbanzos o frijoles	
	Raíces, tubérculos o plátanos	1 papa mediana (100 g) 0 1/2 plátano en patacón o tajada.	
	Verduras	4 cucharadas (45 g). Pueden ir en sopa o puré.	
	Jugos de frutas	1 vaso de jugo (240 cc) en preparación fría o	

		caliente.	
Refrigerio de la tarde	Fruta o bebida	Fruta: 1 porción mediana de fruta (80 g) o un vaso de jugo (240c.c)	De 3 p.m. a 4:30 p.m.
	Acompañamiento	1 porción de alimentos de torta o alimentos que utilicen cereales (80g)	
CENA O MERIENDA	Carne o similares	1 porción (entre 80 y 100g), preferiblemente carnes blancas	De 6 p.m. a 7 p.m.
	Cereales o tubérculos	5 cucharadas (45 g) de arroz cocido o ¼ de plátano (60g) 1 papa mediana	
	Verduras	1 y ½ cucharadas (45 g)	
	Bebida con leche	1 vaso (240 g) en preparación fría o caliente.	

Importante: Los valores que se encuentran en la tabla de contenido nutricional de cada receta, corresponden a valores calculados, para una porción de un niño de 5 a 6 años.

Recuerde: Tres vasos de cualquier bebida láctea y una porción de queso cubren los requerimientos de calcio propios de la edad. En esta etapa del desarrollo se debe llevar un buen control en el cuidado de los dientes. Refuerce los buenos hábitos de higiene después de cada comida.

Suministrar alimentos que requieren masticación vigorosa, ayudan a mantener la fortaleza en las encías. Por el contrario los alimentos de textura suave son fácilmente adherentes a los dientes, lo que promueve la caries dental.

Como debe ser un desayuno nutritivo para niños

La comida principal del día es el desayuno. Si bien esto es de conocimiento público, en ocasiones, es la comida a la que menos importancia se le otorga. Los niños en general suelen ser resistentes a tomar el desayuno, por eso es necesario contar con recetas de comidas. El desayuno para los niños debe ser nutritivo, a base de frutas, vegetales, cereales, panes, yogur. El desayuno cumple la función de brindar energía para comenzar las actividades cotidianas, por eso es tan importante que los niños tengan un buen desayuno.

Modelos de desayunos: Se presentan algunas alternativas de recetas de desayunos fáciles, económicos y sobre todo nutritivos.

RECETAS DE DESAYUNOS





Leche de soya: es una "leche" vegetal obtenida a partir de soya y agua. Es una fuente muy buena de aminoácidos esenciales, muy necesarios para el crecimiento y desarrollo.

Información nutricional: Por su buena relación calcio/fósforo (Ca/P), es un alimento ideal para diversos grupos de población; por un lado, durante las etapas de crecimiento y adolescencia, donde ambos nutrientes juegan un papel esencial en la formación y remodelación del hueso.

Ingredientes: 1 libra de soya (para 3 litros de leche), agua, canela, clavo de olor, azúcar, esencia de vainilla.



Preparación: Lavar los granos de soya y dejarlos en remojo más de 12 horas (conviene cambiar el agua 2 o 3 veces). Luego sacar los granos del remojo, lavar bien y triturar. Poner agua a hervir (3 partes de agua por una de soya). Cuando el agua hierva, echar la soya, la canela y los clavos de olor. Al comenzar a hervir agregar un vaso de agua fría (repetir esta operación 2 o tres veces). Agregar un poco de miel mientras hierve. Dejar hervir ½ hora y retirar del fuego. Dejar enfriar un poco y colar con un trozo de lienzo. Agregar a la leche azúcar y esencia de vainilla.

Nota se recomienda servir esta nutritiva leche de soya con una barrita de cereal, tostada o pan de dulce.



Carita de payaso con cereal y frutas: Un buen desayuno debe estar formado por: lácteos, cereales y frutas. Los cereales aportan hidratos de carbono que dan energía. También aportan vitaminas y minerales, los cereales integrales aportan fibra.

Las frutas son, quizás, los alimentos más llamativos por su diversidad de colores y formas. Pero además de lo que muestran a simple vista, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud.



Ingredientes de yogurt. - ½ taza de cereal - 2 rodajas de kiwi - 2 uvas - 2 frutillas - 1 guineo.

Preparación:



1. En un plato, coloca el yogurt y cereal, corta el guineo en rodajas y colócalo sobre el cereal para formar la sonrisa.

2. Corta el kiwi en rodajas y pon dos de ellas sobre el cereal, para que sean los ojos.

3. Coloca las fresas cortadas en picos o julianas para formar las cejas de la carita y añade una uva cortada por la mitad sobre las rodajas de kiwi.

4. Recuerda siempre acompañar sus desayunos con leche o yogurt.

Tortilla de huevo con espinaca. (4 a 6 porciones)

Ingredientes:

2 tazas de espinaca, cortadas en trocitos.

2 tazas de agua, hirviendo

3 cucharadas de aceite vegetal

2 dientes de ajo, finamente picado

1 cebolla cabezona o blanca, picada

6 huevos

½ taza de queso crema

Sal y pimienta al gusto



Preparación: Cocine la espinaca en 2 tazas de agua hirviendo por 3 minutos. Escorra y reserve.

- Caliente en una sartén 2 cucharadas de aceite y añada el ajo.
- Adicione la cebolla, y la sal. Sofría por 3 minutos hasta que los champiñones estén blandos.
- Agregue la espinaca, revuelva todo por 1 o 2 minutos y retire del fuego.
- Aparte, bata ligeramente los huevos y mézclelos con la preparación anterior junto con el queso y la pimienta.
- Caliente otra sartén, preferiblemente antiadherente. Ponga otra cucharada de aceite y vierta la mezcla.
- Cocine a fuego lento hasta que la tortilla tome consistencia. Una vez firme mueva la sartén para que no se peque. Voltéela y termine la acción. Sirva caliente.

Ensalada de frutas

Ingredientes:

½ pera pelada y rebanadas

4 fresas rebanadas

½ tajada de melón

½ manzana

6 uvas

1 guineo

Leche condensada



Preparación:

Lavar las frutas, cortarlas en pedazos pequeños, servir y agregar la leche condensada.



Por lo general las frutas ofrecen salud alimenticia y vitaminas para el cuerpo.

GUINEO CON LECHE EN POLVO



El banano contiene tres azúcares naturales: sacarosa, fructosa y glucosa, que combinados con fibra natural de la fruta nos proporciona una abundancia inmediata de energía.

El alto contenido de hierro de los bananos estimula la producción de la hemoglobina de la sangre y ayuda a resolver los casos de anemia.



Ingredientes:

1 guineo

3 cucharaditas de leche en polvo.

Preparación:

Esta receta es muy fácil, económica y nutritiva, solo debes pelar el guineo y

untarlo con la leche en polvo, listo a degustar.

Brinda nutrientes para que el niños este a y bien alimentado y activo en clases.

PALMITAS NUTRITIVAS

Ingredientes

2 kiwis

2 bananos

2 mandarinas



Preparación: Lave los kiwis, pélelos, córtelos en rebanadas largas y colóquelos encima de un plato grande, luego pele los guineos y hágalos corte por lo lados de arriba hacia abajo, como muestra la foto y por último pele las mandarinas, saque los añejos y colóquelos debajo de los guineos.

CHUZO DE FRUTAS

Ingredientes

3 fresas

1 guineo

1 manzana

1 pera

Leche condensada

Palillos para chuzos



Preparación: Lavar las frutas seleccionadas, cortarlas en pedazos pequeños, luego colocarlas en los palillos. Si desea se le puede agregar leche condensada para darle un sabor más agradable.

JUGOS

NUTRITIVOS



Los jugos son parte importante de la lonchera del pequeño estudiante, pues junto al agua son fuentes de hidratación para durante toda jornada del escolar. Los jugos naturales ayudan a mantener una buena digestión por los ácidos orgánicos que poseen.

JUGO DE FRESAS



Ingredientes: 6 fresas - 1 cucharada de azúcar

½ vaso de agua

Preparación: Lavar las fresas, colocarlas en la licuadora con el azúcar y el agua, licuar hasta que se trituren las fresas, luego cernir y servir.

JUGO DE NARANJA

Ingredientes naranjas - 1 cucharada de miel de abeja o azúcar morena - ½ vaso de agua

Preparación: Lavar las naranjas, cortar en dos partes y exprimir. Luego cernir y por último servir.



JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL

1 tomate de árbol - 1 vaso de leche o agua.



1 cucharada de miel de abeja o panela molida.

Preparación: Lavar el tomate, partirlo y sacar la pulpa. Luego colocar la pulpa con la leche en el vaso de la licuadora, agregar la miel o panela, licuar y cernir. Esta listo este nutritivo

jugó.

NOTA: Todos estos jugos se pueden servir con un sanduche, tortilla, o tostada.

JUGO DE UVAS



Ingredientes: 10 uvas

½ cucharada de miel de abeja o azúcar - ½ vaso de agua

Preparación: Lavar las uvas, sacar las semillas, colocarlas en un recipiente con el azúcar y el agua, colocar dentro de la licuadora y procesar hasta que se

trituren todos los ingredientes. Luego cernir y por último servir.

JUGO DE MARACUYÁ



Ingredientes: ½ pulpa de una maracuyá

1 cucharada de miel de abeja o azúcar morena - ½ vaso de agua

Preparación: Colocar todo dentro de una licuadora y procesar hasta que se trituren todos los ingredientes. Luego cernir, y por último servir.

JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA



Ingredientes: 2 zanahorias - 1 naranja - 1 cucharada de miel de abeja o azúcar morena.

Preparación: Lave las zanahorias, hágalas pedazos y metadas al extractor de jugo, cerna el zumo de las zanahorias, luego exprima la naranja y también ciérnela y

junte los dos zumos y añada el azúcar, está listo para servir.

JUGO DE MANGO



Ingredientes mangos medianos - 1 vaso de leche hervida

1 cucharada de miel de abeja o panela

Preparación: Se debe lavar muy bien los mangos, partarlos y sacar la pulpa, hasta que quede solo la pepa. Los pedazos se colocan en la licuadora junto con la leche o el agua. Se licua, se endulza con la miel de abeja o panela.

JUGO DE PERAS



Ingredientes peras - 1 vaso de leche

1 cucharada de miel de abeja o panela molida

Preparación: Lavar muy bien las peras y picarlas en trozos, luego se coloca en el vaso de la licuadora junto con la leche, la miel de abeja o la panela molida. Se licua todo luego se cuela y se sirve en vaso.

JUGO DE ALFALFA Y NARANJA



Ingredientes: 1 taza de hojas de alfalfa

1 naranja - 1 cucharada de miel de abeja o panela molida

½ vaso de agua hervida

Preparación: Lavar bien las hojas de la alfalfa, colocarlas en el vaso de la licuadora, agregar medio vaso de agua, se licua y se cuela. Luego se lava la naranja, se exprime y se cierne. Por último, los dos zumos (extracto) se juntan y se le agrega la miel de abeja, y se sirve.

LONCHERAS



SALUDABLES

La lonchera es uno de los tipos de comidas recomendados para satisfacer parte de la energía y nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo del niño.



La educación de loncheras saludable, permite mejorar los conocimientos alimentarios para la selección de alimentos saludables, su preparación y la forma de incentivar su consumo por los niños.

Características de una lonchera para niños de 4-5 años:

- Brinda alimentos de fácil digestión.
- Es variada.
- Tiene muchos colores y figuras atractivas, lo cual estimula el apetito del niño.
- Es pequeña y sencilla.
- Las frutas y demás alimentos están cortados en trozos pequeños.
- Evita comidas abundantes, ya que es muy probable que el niño pierda el apetito.
- Incluye panes suaves.
- No incluye alimentos muy salados o demasiado dulces.
- No le falta agua.



Modelos de loncheras

Aquí se muestran combinaciones de loncheras nutritivas que puede ser incluido en la dieta de los niños y niñas.

Lonchera N° 1

Ingredientes: Tortilla de plátano con un vaso de jugo de sandía.



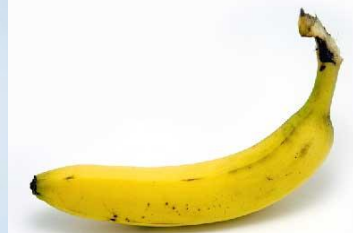
Lonchera N° 2

Ingredientes: Tortita de papa con un vaso de jugo de uvas.



Lonchera N° 3

Ingredientes: 1 vaso de yogur con banano y una barra de cereal



Lonchera N° 4

Ingredientes: ½ taza de manzana picada en cuadritos con ½ taza de yogurt y un banano



Lonchera N° 5

Ingredientes: 1 vaso de leche de soya con un pan de dulce



Lonchera N° 6

Ingredientes: 1 taza de cereal con un vaso de yogurt o (leche)



Lonchera N° 7

Ingredientes: 1 huevo duro con paquetito de galletas integral y un vaso de jugo de frutilla



Lonchera N° 8

Ingredientes: Taza de gelatina con un paquetito de galletas más un vaso de yogurt



Lonchera N° 9

Ingredientes: 1 paquetito de cereal con un vaso de jugo de pera



NOTA: Toda lonchera escolar debe contener una botellita de agua.

ALMUERZOS

NUTRITIVOS

CREMAS



Sopas, cremas, y arroces nutritivos para el almuerzo

Los menús, deben ser nutritivo para los niños, especialmente deben llamar la atención de los pequeños, para esto hay que decorarlos de manera creativa.

SOPA DE PESCADO



Ingredientes:

1 cabeza de pescado. - 1 libra de pescado. - 2 verdes. - 3 trozos de yuca

4 onzas de arvejas - 2 zanahorias - 2 dientes de ajo - 1 tallo de apio

3 cucharadas de perejil picado - 1 cebolla blanca - 2 cucharadas de aceite

Sal, pimienta y comino.

Preparación: Poner en una olla dos litros de agua y dejar hervir, luego agregar los condimentos y dejar cocinar hasta obtener un caldo y retirar la carne de la cabeza.

Hacer un sofrito en el recipiente, una vez sancochados agregar la zanahoria y dejar que hierba, añadir a la sopa la yuca cortada en trozos y dejar cocinar hasta que esté suave, luego agregar el pescado cortado en trozos, cocinar toda la sopa unos minutos más agregando la sal, pimienta y comino. Servir la sopa caliente y espolvorear el perejil, o hierbita para lograr darle un deleite estupendo.

CREMA DE ZANAHORIAS.

Es muy nutritiva y es ideal para la dieta alimenticia de los infantes.

Ingredientes: 6 tazas de caldo de pollo - ½ taza de puerro picado.

½ cucharada de jengibre - ½ cucharadita de curry

3 cucharadas de ajo molido - 2 libras de zanahoria - sal y pimienta



En una olla, se ponen las zanahorias a hervir y una vez que estén cocidas, retirar, entibiar y licuar de a poco. Puede servirse caliente o fría, según la ocasión.

NOTA: Si se desea que la crema sea más apetitosa, se la puedes servir con canguil, esto permite incentivar a los niños a comerla.

CREMA DE BRÓCOLI Y PAPA

Esta crema es beneficiosa para la nutrición infantil, favorece al organismo y brinda energías saludables al cuerpo.

Ingredientes: 1 brócoli mediano - 1 libra de papa - 1 rama de cebolla blanca

¼ de leche - ¼ de queso - 1 rama de hierbita o perejil



Preparación: Hervir las papas en una olla grande con 1 litro de agua por 10 minutos, agregar la cebolla blanca picada, luego agregue el brócoli en pedacito y deje hervir 5 minutos, ponga el queso y la leche y deje hervir 2 minutos, apague la hornilla y deje enfriar para licuar esta nutritiva crema.

CREMA DE TOMATE

La crema de tomate, es rica en proteínas y tiene muchos antioxidantes, lo cual es muy saludable, tiene unas 150 calorías y solo toma 20 minutos en prepararla.

Ingredientes:

2 cucharadas de margarina

1 cebolla blanca

2 tallos de apio

3 tomates

2 tazas de leche

1 taza de caldo de carne

2 cucharadas de maicena

1 taza de agua

1 rama de albahaca



Preparación:

Derrita la margarina en un sartén grande y agregue la cebolla, el apio y los 3 tomates grandes y maduros, cortados sin semillas. Sazone con sal, pimienta y azúcar.

Cocine por 10 minutos. Agregue el caldo, la leche y la salsa de tomate. Cuela y añada la maicena disuelta en agua fría. Cocine revolviendo hasta que rompa el hervor puede demorar unos 2 minutos. Retire y sirva espolvoreando la albahaca.

ALMUERZOS

NUTRITIVOS

ARROZ



ARROZ CON LENTEJAS

Ingredientes (para 4 personas)

250 gramos de lentejas. - 1/2 cebolla en cuadros.

2 cucharadas de ajo. - Tocino al gusto.

Sal pimienta y condimentos.



Preparación: Las lentejas es una de las cosas más fáciles para hacer. Solo necesitas hervir las lentejas en agua, esperar a que estén muy suaves, retirar el agua, y un sartén aparte se prepara el aderezo con los condimentos de la lista superior. Dejar que se frían bien y añadir la cantidad de lentejas sobre ellas. ¡Servir en presentaciones divertidas, para esto se puede usar moldes decorativos.

PESCADO CROCANTE AL HORNO

Ingredientes:

1 libra gramos de filetes de pescado

¼ cucharadita de sal. - Una pizca de pimienta

1 ½ cucharada de aceite (alternativa: leche o un huevo ligeramente batido). - ⅓ taza de panadura.



Preparación: Lave y seque los filetes de pescado y condimenta con sal y pimienta. Pasar los filetes por el aceite o leche, o huevo batido y colocarlos sobre una rejilla para que drenen el exceso. Se puede acompañar con chifles.

El pescado proporciona fósforo y potasio, que son esenciales para el cerebro y el plátano brinda fibra al cuerpo.

ALBÓNDIGAS DE PESCADO

Ingredientes:

1 libra de pescado - 50 gr. de pan rallado - 1 cebolla - 1 diente de ajo
2 huevos - harina - aceite de oliva - perejil - sal

Preparación:



1. Desmenuzar el pescado con las manos en pequeñas porciones.
2. Calentar un chorrito de aceite en una sartén. Mientras tanto, picar la cebolla y el ajo muy finos, y rehogarlos en la sartén
3. Añadir la cebolla y los ajos al pescado, sazonarlo con sal y perejil. Batir los huevos y agregarlos junto con el pan rallado a la mezcla anterior.
4. Dar forma a las albóndigas con las manos o con ayuda de unas cucharitas. Pasarlas por harina para que se manejen mejor.
5. Poner abundante aceite en una sartén. Cuando esté bien caliente, echar las albóndigas por tandas y fríalas hasta que se doren. Deje que escurran el aceite sobre un plato con papel de cocina y ¡a comer!

ARROZ CON PESCADO FRITO

Ingredientes

Seis filetes de pescado - Cuatro tazas de caldo de pescado

Tres tazas de arroz - Un cuarto de atado de culantro molido

Un cuarto de taza de aceite - Una cucharada de margarina

Una cucharadita de ajo molido - Una taza de arvejas

Un tomate pelado y picado - Una zanahoria picada

Un pimiento picado - Un ají fresco picado

Un choclo desgranado- Sal y pimienta al gusto

Preparación:



1.-Se calienta el aceite en una olla y se frié la cebolla, el ajo, tomate y el ají. Sazonar e incorporar el caldo y dejar hervir.

2.- Una vez que hierva, agregar el culantro molido y el arroz, tapar y dejar cocinar por cinco minutos. Agregar las verduras y el pescado picado en trozos medianos.

3.- Cuando comience a secar el arroz agregar la margarina, bajar el fuego y dejar granear.

4.- Otra opción es freír los filetes de pescado y servir sobre el arroz.

NOTA: Esta deliciosa receta está al alcance de todos, y brinda energía al cerebro a través del potasio que brinda.

Arroz frito con carne

Ingredientes:

- 1 libra de carne, rebanadas finas
- 2 tazas de vegetales para salteado
- 1 taza de caldo de pollo sin grasa
- 3 cucharadas de aliño
- 2 cucharadas de salsa de soya 2 tazas de arroz integral instantáneo, sin cocer
- 1 lata (11 oz) de gajos de mandarina, escurridos
- 3 cebollitas verdes, picadas.

Preparación:



- 1.- Colocar la carne en una sartén grande y rociarla con aceite en aerosol y cocínala a fuego alto durante 3 min., revolviéndola de vez en cuando, o hasta que esté dorada de forma pareja.
- 2.- Agregar los próximos 5 ingredientes; revuelva todo. Deje hervir durante por 5 min. Retirar del fuego.
- 3.- Deje reposar el plato durante 5 min. Agregar las mandarinas y las cebollitas; suelta el arroz con un tenedor.

DECORACIONES

NUTRITIVAS



MERIENDAS NUTRITIVAS PARA NIÑOS

A media tarde los niños necesitan reponer sus energías para continuar con sus tareas. Por ello es necesario contar con algunas ideas, para preparar recetas de comidas, nutritivas, aptas para consumir en la merienda. Son aconsejables las ensaladas de vegetales o verduras cocinadas, sándwich integrales vegetales, tortillas, pescado, carne de ave a la plancha, fruta o yogur.

NIDOS DE PÁJAROS EN RECETA CREATIVA CON PASTA

¡Una receta muy tierna que encantará a tu hijo! Estos nidos de pájaros con pasta en versión en receta para niños creativa son realmente una estupenda forma de comer un plato muy nutritivo: espagueti con albóndigas.

Ingredientes:

Espaguetis - Carne molida (aliñada)
1 ramita de apio - Zanahoria (piquitos)
Queso cremoso o mayonesa - Pasas



Preparación: Enrollar los espaguetis para que formen un nido; poner una ramita de apio y “vestir” a las albóndigas con dos ojitos (comestibles, por favor) y un pico hecho con una pizca de cáscara de naranja. Un plato de pasta es la base de esta receta. Colocar en un plato en forma de espiral. Puedes crear una pequeña historia en torno a ellos para que el pequeño la memorice (muy recomendable para aquellos a los que les cuesta comer).

HUEVOS RELLENOS EN FORMA DE BARQUITOS

Ingredientes:

2 Huevos - Mayonesa - 1 trozo de pimentón



Preparación:

Tras cocer y pelar los huevos, córtalos por la mitad y vacíalos, sacando las yemas. En un bandejita mezcla las yemas, con mayonesa. Después, coloca una cucharada de esta masa en cada una de las claras. Por último, añade un poco de pimentón y coloca un trozo de pimiento en forma de vela de barco para adornar.

Ahora si están listos los huevitos nutritivos y divertidos para que degusten los más pequeños de la casa.

FLOR DE HUEVO FRITO CON SALCHICHA Y TOMATE.

Ingredientes:

1 huevo

2 salchichas

Salsa de tomate



Preparación:

Hacer el huevo frito, y cuando lo tengas casi hecho añade las salchichas cortadas en rodajitas rodeando toda la yema de huevo. Una vez que la salchicha se cocine completamente con el huevo se decora con salsa de tomate.

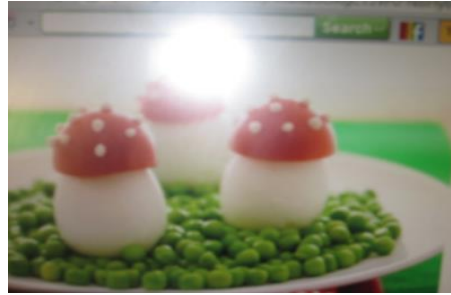
NOTA: Se puede acompañar con patacones o pan.

Honguitos de huevos

Ingredientes:(3 porciones)

3 Huevos - Tomate - Alverjitas

Guisantes - Atún en agua y mayonesa.



Preparación:

1. Poner los huevos a cocer, una vez listos retirar la cáscara cuidadosamente.
2. Cortar las tapas de los tomates y quitar las semillas o los restos que tenga, dejarlas reposando boca abajo en un plato para que escurra el jugo.
3. Partir los huevos en la medida que esta la foto, retira la yema con mucho cuidado.
4. Preparar el atún como gustes, con mayonesa, la yema, limón, sal, etc. y con una cucharita rellenar los huevos.
5. Colocar la tapa de los tomates sobre los huevos y para decorarlas pon puntitos de mayonesa sobre estas.
6. Por último poner en un plato las alverjitas o (lechuga) y arriba colocar los honguitos. A degustar de este nutritivo plato.

Tortilla de huevo en forma de cara de gatita



esta nutritiva receta.

Decorar este plato es muy fácil y luce muy divertido. Disponer una pequeña tortilla de huevos en el centro del plato, rodearla con patatas fritas y ensalada de pepino con tomate, y decorarla como si fuera una carita, con pepinos, uvas, salsa de tomate. Así de fácil es

TORTITA DE HARINA EN FORMA DE FLOR

Ingredientes:

1 taza de harina - 1 huevo

Uvas verdes y negras - 1 frutilla

Mermelada de frutilla - Sal al gusto



Preparación:

Disolver la harina, el huevo, la sal en media taza de agua, disolver hasta que todos los ingredientes se desintegren totalmente, luego freír, dejar enfriar la tortita para luego decorar con la mermelada, uvas, y frutilla.

Huevitos divertidos en forma de ratoncitos

Ingredientes - 3 huevos

3 hojas de lechuga - 1 rábano

3 uvas - Salsa de tomate

Preparación:



Cocinar los huevos, pártalos por la mitad y coloque cada uno encima de una hoja de lechuga, luego lave los rábanos en aguade sal con limón, córtelos en rodajas, por ultimo hágale dos pequeño orificio al huevo como ojos y coloque la mitad de cada uva en cada orificio, ponga un chorrillo de salsa de tomate simulando la nariz y tallitos de lechuga para los bigotes y rabo.

NOTA: Estos ricos y apetitoso huevos, se los puede servir con chifles o pan, y una rica taza de chocolate.

CHOCLO COCINADO CON QUESO



Ingredientes:

- 1 choclo mediano
- 4 pedacitos de queso

Preparación: Cocinar el choclo y luego servir con pedacitos de queso, este plato se puede acompañar con un vaso de jugo o

taza de café.

HAMBURGUESA EN FORMA DE CERDITO

Ingredientes

- 1 pan de hamburguesa
- 2 salchichitas
- 1 porción de carne molida
- 1 rebanada de queso mozzarella
- 2 uvas negras
- 5 palillos de dientes (para adornar)
- 1 porción de mayonesa



Preparación: Preparar esta receta es muy sencillo. Cocina la carne en forma de círculo y las salchichas en una sartén o plancha. Pon el queso mozzarella en medio del pan con la carne, luego corta las salchichas en tres trocitos: los dos extremos serán las orejas del cerdito y el trozo del medio servirá para hacer el hocico. Sujeta cada trocito de salchicha con un palillo. Para hacer los ojos, simplemente corta círculos del queso mozzarella y luego parte las uvas negras por la mitad ¡Listos! Estos sánduches van acompañados de un jugo de fruta o un chocolate.

Actividades realizadas en el primer año de educación básica de la Unidad Básica “Digno A. Núñez”

Problema

Investigación que se realizó en el momento que los niños y niñas se servían el lunch.

Este fue el punto de referencia principal para que se lleve a cabo el proyecto.



Objetivo: Que el presente manual educativo de nutrición sea de mucho aporte para las madres, padres de familias, docentes, en beneficio de los niños y niñas.



Objetivo: Lograr que los padres, madres de familias, tengan conocimientos de la piramide alimenticia, para la adecuada alimentacion que deben darles a los niños y niñas.



Objetivo: Promover la importancia de una buena alimentación a los niños y niñas, para su fortalecimiento biopsicosocial.



Objetivo: Lograr que los niños conozcan los beneficios proteicos que posee la leche de soya, para su desarrollo integral.



Objetivo: Conseguir que los niños y niñas, conozcan la importancia de consumir alimentos nutritivos para la prevención de enfermedades.



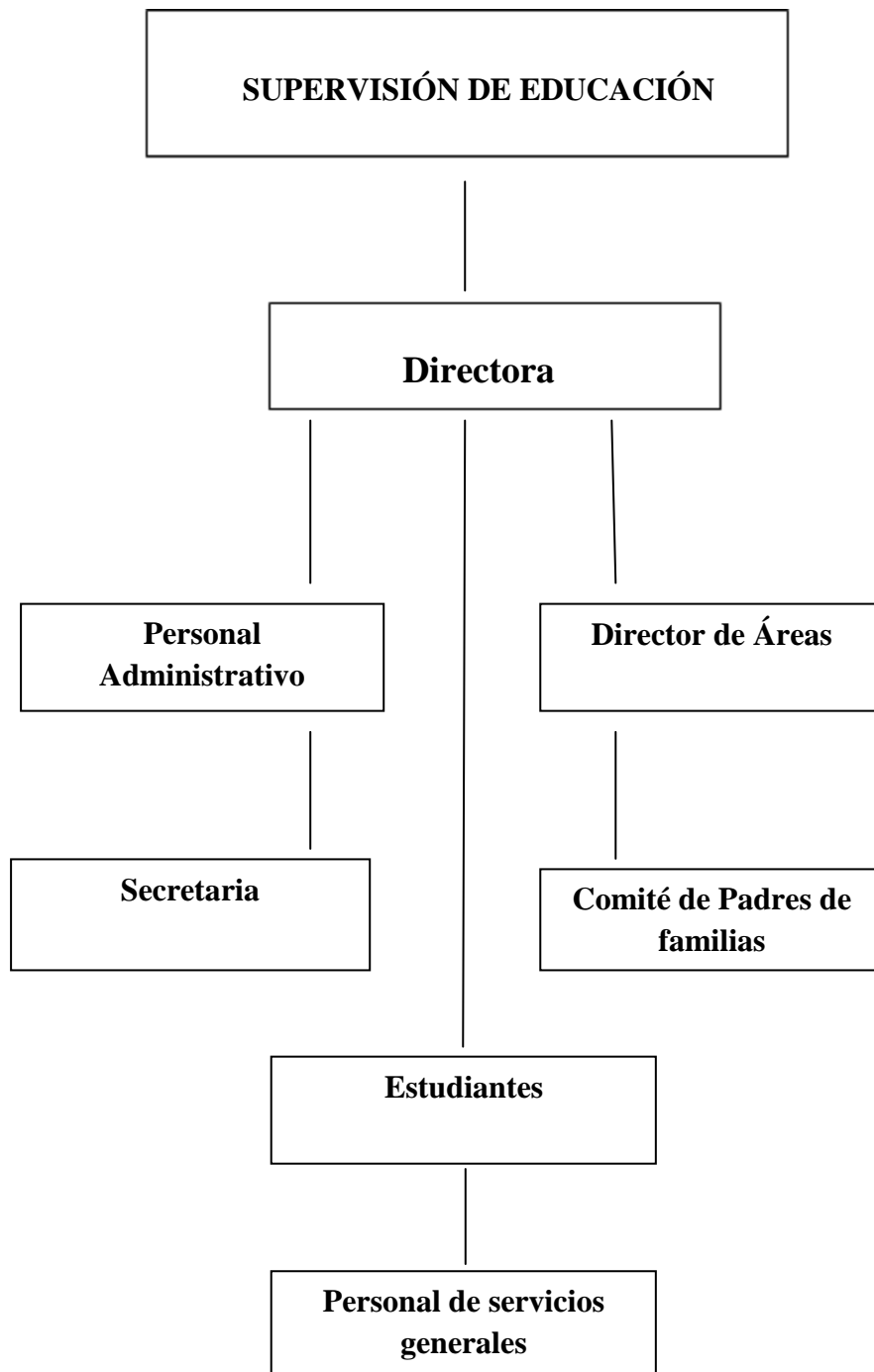


Objetivo: Lograr que los niños y niñas tengan conocimiento de los beneficios que tiene el guineo y la leche para su sano desarrollo.



4.7. Administración

4.7.1. Organigrama estructural.



4.7.2. Organigrama funcional.

4.7.2.1. Funciones del Director.

- Cumplir y hacer cumplir la propuesta del Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas del primer año de educación básica.
- Dirigir y controlar la implementación eficiente del Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas del primer año de educación básica.
- Promover la conformación y adecuada participación de los docentes, y estudiantes del primer año de educación básica en el uso del Manual Educativo de Nutrición.

4.7.2.2. Funciones del Profesor.

- Implementar previa autorización de la directora el Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los estudiantes.
- Planificar en el micro currículo las actividades del Manual Educativo de Nutrición para el fortalecimiento biopsicosocial de los estudiantes.

4.7.2.3. Funciones de los Padres de familia.

- Colaborar con las autoridades y docentes del establecimiento en el desarrollo de las actividades del Manual Educativo de Nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los estudiantes.
- Participar en la ejecución de las actividades del Manual Educativo de Nutrición.

4.8. Previsión de la Evaluación.

Es necesario disponer de un plan de monitoreo y evaluación de la propuesta para tomar decisiones oportunas que permitirán mejorar, las acciones pueden estar orientadas a: mantener la propuesta, modificarla, suprimirla definitivamente o sustituirla por otra.

CUADRO N° 11

PREGUNTAS	PLAN DE EVALUACIÓN
1.- ¿Qué evaluar?	El manual educativo de nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas del primer año de educación básica.
2.- ¿Por qué evaluar?	Para mantener o mejorar las actividades del manual educativo de nutrición.
3.- ¿Para qué evaluar?	Para evaluar los resultados del manual educativo de nutrición.
4.- ¿Con qué criterios?	Nivel de aprendizajes. Estado anímico del estudiante. Peso y talla.
5.- ¿Cuáles son los indicadores?	El 70 % de los estudiantes tendrán buenas calificaciones. El 80 % de los estudiantes demostrarán una

	buena actitud. El 70 % de los estudiantes mejorarán su estado de salud
6.- ¿Quién evalúa?	El investigador de la Tesis, y la directora de la escuela.
7.- ¿Cuándo evalúa?	Evaluación de la media fase será al término del primer quimestre y la evaluación final será al término del año lectivo escolar.
8.- ¿Cómo evalúa?	Se aplicará el nivel de investigación descriptivo, el tipo de investigación será de campo y se realizarán toma de encuestas a los padres de familias.
9.- ¿Cuáles son las fuentes de la información?	Todos los docentes de educación inicial, directivos y estudiantes.
10.- ¿Con que instrumentos evaluar?	Los instrumentos que se utilizarán son la entrevista, la encuesta y la observación de campo.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos.

RECURSOS	INSTITUCIONALES
	Unidad Educativa Básica “Digno A. Núñez” del cantón Salinas de la provincia de Santa Elena.
	HUMANOS
	Directivos, docentes, madres, padres de familias, comunidad, niños, niñas, investigadora (egresada: Dolores Vélez Cedeño).
	MATERIALES
	Computador, impresora, libros, internet, materiales de trabajos, manual, alimentos, entre otros.
	ECONÓMICOS
	\$ 1.346,00 dólares aproximadamente, aporte de la parte investigativa

5.1.1.- Recursos Humanos

HUMANOS				
N°.	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Investigador	4 Meses	\$ 155,00	155,00
1	Tutor	4 Meses	0	0
1	Grafólogo	1 semana	50,00	50,00
	TOTAL			205,00

5.1.2.- Recursos Materiales

MATERIALES				
Nº.	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	COMPUTADOR		140,00	600,00
1	IMPRESORA		120,00	120,00
1	LIBROS		60,00	60,00
1	INTERNET		10,00	10,00
1	MATERIALES DE TRABAJO		150,00	150,00
10	MANUAL			
5	ALIMENTOS		4,00	20,00
5	OTROS.			80,00
				51,00
	TOTAL			1.091,00
OTROS				
Nº.	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Movilizaciones		0	40,00
1	Teléfono (llamadas)			10,00
	TOTAL			50,00

Fuentes: Datos de la investigación.

Elaborado por: Dolores Vélez

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

1.1. Cronograma de actividades del proyecto

ACTIVIDADES	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
1. Selección del Tema	X	X														
2. Asistencia al seminario		X	X	X	X											
3. Análisis del problema y la propuesta					X											
4. Elaboración del diseño del trabajo de investigación					X											
5. Presentación del tema a Consejo Académico					X											
6. Aprobación de Consejo Académico					X											
7. Revisión Comisión Trabajo de Titulación					X	X										
8. Aprobación y designación del Tutor por Consejo Académico							X									
9. Evaluación del Tutor							X	X	X	X	X					
10. Presentación de la Tesis Completa a Consejo Académico											X	X	X	X	X	
11. Defensa de la Tesis																X

1.2 Cronograma de actividades de aplicación de la propuesta

ACTIVIDADES	NOVIEMBRE										DICIEMBRE											
	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18
Observación directa a los niños y niñas en el momento de servirse el lunch.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Charlas con directora y docentes de la aplicación del manual	X																					
Charlas con los padres y madres de familias de la aplicación del manual.		X																				
Promover la importancia de la alimentación a los niños, mediante charlas.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Orientar a los niños y niñas sobre los alimentos nutritivos que debe contener la lonchera escolar.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Elaboración de loncheras nutritivas para los niños y niñas.					X					X					X				X	X		
Elaboración de comidas nutritivas con las madres, padres de familias.									X							X			X			
Elaboración de comidas nutritivas para niños y niñas.						X							X			X	X	X	X			
Evaluación de resultados					X					X					X					X		X

BIBLIOGRAFÍA

ARISMENDI, Janeth (2009). Nutrición Infantil. Tomo I Bogotá-Colombia.

ARISMENDI, Janeth (2009). Nutrición Infantil. Tomo II Menús y recetas por edades Bogotá Colombia.

Biblioteca Virtual UPSE. Tratado de nutrición. Rodríguez. Año 2008.

BYROD, Carol (2009). Perspectivas en nutrición Octava Edición.

CHÁVEZ, Miguel (2009). Nutrición Infantil: ¿Cómo Alimentarnos Bien? Lima-Perú

Congreso Nacional (2008). Código de la niñez y adolescencia.

Constitución del Ecuador 2008 Ministerio de Educación del Ecuador, Título II - Derechos

DÍAZ, Cecilia (2009). Alimentación Infantil

DIEHL, Hans (2007). Vida Dinámica. Argentina.

GARCÍA (2010). Proyecto educativo de nutrición,

GIL, Ángel (2010). Hábitos alimentarios y salud Tomo III

MASSUH. (2008). Mis derechos constitucionales FEAYSO Fundación Ecuatoriana de Ayuda Social.

MATAIX, José (2009). Nutrición y alimentación humana Madrid

MEDINA, Rosa (2008). Puericultura y Nutrición Infantil.

MEEKS, Heit (2006). Salud y bienestar New York

PÁRRAGA, Laddy (2010). Metodología de la investigación científica I.
Orientaciones básicas.

Plan Nacional del buen vivir (2009). ECUADOR.

Revista Hogar (2012). Especial de nutrición. Equilibra la nutrición de tu hijo.
Ecuador.

Teorías de la pedagogía. (2004). Pedf.

WEB GRAFÍA

www.alimentacion_sana.com.ar/informaciones/novedades/infantil.html

www.cocinarica.com/2010/04/arroz_com_pescado_html

www.nutricion.sec.blogspot.com/2008/04/loncheras_saludables.html

www.redparaellas/cocina_y_nutricion/nutricion_infantil.html

ANEXOS

1. Oficios, comunicaciones y certificaciones



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22



FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

Memorando n°: UPSE-FCEI-2012-306-M

La Libertad, 1 de noviembre de 2012

PARA: EG. VÉLEZ CEDEÑO DOLORES JACQUELINE
EGRESADA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

Asunto: Asignación de Tutor

En cumplimiento al Art. 19 del Reglamento de Trabajo de Titulación y analizado el informe presentado por la Comisión en Consejo Académico RCA-029-2012 en sesión ordinaria del 26 de octubre del año en curso, **RESUELVE** designar como **TUTOR** del tema "MANUAL EDUCATIVO DE NUTRICIÓN PARA FORTALECER EL ASPECTO BIO-PSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA DIGNO A. NÚÑEZ DEL CANTÓN SALINAS, DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2012", al **MSc. HAROL CASTILLO DEL VALLE**.

Atentamente,


Dra. Nelly Pauchiana Rodríguez

DECANA

NPR/lq





UNIDAD EDUCATIVA BASICA
"DIGNO AMADOR NUÑEZ"
SALINAS – ECUADOR
TELÉFONO 2772418



CERTIFICADO DE INVESTIGACION

YO, Lic. Blanca Bravo Herrera, en mi calidad de Directora de la Unidad Educativa Básica "Digno A. Nuñez", de la ciudad de Salinas, a petición verbal de la parte interesada.

CERTIFICO:

Que la Sra., **DOLORES JAQUELINE VÉLEZ CEDEÑO** con C.I. N° 1309094165, egresada de la carrera de educación parvularia llevó a cabo el trabajo de investigación para la elaboración de la Tesis de Grado, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Parvularia titulada: **"MANUAL EDUCATIVO DE NUTRICION PARA FORTALECER EL ASPECTO BIOPSIOSOCIAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA FISCAL DIGNO AMADOR NÚÑEZ DEL CANTON SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, autorizando a la estudiante, presentar dicho documento en la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Salinas, Enero del 2012.


Lic. Blanca Bravo Herrera
DIRECTORA

Ciencia, Trabajo y Virtud

CERTIFICADO DE REVISIÓN DE LA REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA.

Yo, Lcda. Yulia Pinillo Castillo, MSc. certifico: Que he revisado la redacción y ortografía del contenido del proyecto educativo: “MANUAL EDUCATIVO DE NUTRICIÓN PARA FORTALECER EL ASPECTO BIOPSIICOSOCIAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “DIGNO A. NUÑEZ” DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2012 - 2013”, elaborado por la egresada DOLORES JAQUELINE VÉLEZ CEDEÑO, previo a la obtención del título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN PARVULARIA.

Para el efecto he procedido a leer y analizar de manera profunda el estilo y la forma del contenido del texto.

Se denota pulcritud en la estructura de todas sus partes.

Se utilizan signos de puntuación de manera acertada. En todos los ejes temáticos se evita los vicios de dicción. Hay concreción y exactitud en las ideas. No incurre en errores en la utilización de las letras. La aplicación de la sinonimia es correcta. Se maneja con conocimiento y precisión la morfosintaxis. El lenguaje es pedagógico, académico, sencillo y directo, por tanto, de fácil comprensión.

Por lo expuesto y en uso de mis derechos como especialista en Literatura y Español, recomiendo la validez ortográfica de su proyecto previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Parvularia.

Atentamente,



MSc. Yulia Pinillo Castillo

0912627726

Fono: 0992759057



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

ENCUESTA PARA LOS PADRES DE FAMILIA

Objetivo.- Que los padres de familia aprendan a reconocer los hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades de sus hijos e hijas.

Marque con un visto la respuesta que usted cree conveniente.

1.- ¿Cree usted que el aspecto biopsicosocial de su hijo o hija depende de la nutrición?

Muy de acuerdo De acuerdo En desacuerdo

2.- ¿Lleva periódicamente a su hijo e hija al médico para medir talla y controlar peso?

SI NO A VECES

3.-¿Con qué frecuencia le da leche y frutas a su hijo e hija?

- O Nunca
- O 1 vez al día
- O 1 vez a la semana

3. 2-3 veces a la semana

4.- ¿Con qué frecuencia prepara legumbres y hortalizas en la alimentación de su hijo e hija?

- O Nunca
- O 1 vez al día
- O 1 vez a la semana
- O 2-3 veces a la semana

5.- ¿La lonchera que le prepara a su hijo/a contienen alimentos con carbohidratos?

O Si

O No

6.- ¿Cuántas veces al día se alimenta su hijo/a?

O 1 vez al día

O 2 veces al día.

O Más de 3 veces

7.- ¿Sabe usted cual es la cantidad apropiada de carbohidratos, proteína, calcio, grasas que debe comer su hijo/a?

O Si

O No

8.- ¿Conoce usted la tabla nutricional?

O Si

O No

9.- ¿La institución cuenta con material para incentivar a la buena nutrición?

Muy de acuerdo De acuerdo En desacuerdo

10 ¿Cree usted que contar con un manual de nutrición se fortalecerá el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas?

SI NO TAL VEZ

11 ¿Ayudaría a su hijo/a a cuidar su salud a través de la buena alimentación nutricional?

SI NO TAL VEZ

12.- ¿Qué tipo de actividades quiere que contenga el manual de nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas?

Recetas nutritivas	<input type="checkbox"/>
Alimentos con valor nutricional	<input type="checkbox"/>
Dieta alimenticia	<input type="checkbox"/>
Tipos de alimentos	<input type="checkbox"/>



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

ENCUESTA PARA LOS DOCENTES

Objetivo.- Conocer la percepción que tienen los docentes sobre la nutrición de los niños y niñas.

Marque con un visto la respuesta que usted cree conveniente.

1.- ¿Cree usted que el aspecto biopsicosocial de los estudiantes depende de la nutrición?

Muy de acuerdo De acuerdo En desacuerdo

2.- ¿Qué tipo de alimentos son los que más consumen los estudiantes en el receso escolar?

Leche Y Frutas

Legumbres y hortalizas

Alimentos con carbohidratos?

Alimentos chatarra

3.- ¿Conoce usted la tabla nutricional?

SI No

4.- ¿La institución cuenta con material para incentivar a la buena nutrición?

Muy de acuerdo De acuerdo En desacuerdo

5 ¿Cree usted que contar con un manual de nutrición se fortalecerá el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas?

SI NO TAL VEZ

6 ¿Ayudaría a sus estudiantes a cuidar su salud a través de la buena alimentación nutricional?

SI NO TAL VEZ

7.- ¿Qué tipo de actividades quiere que contenga el manual de nutrición para fortalecer el aspecto biopsicosocial de los niños y niñas?

Recetas nutritivas Dieta alimenticia

Alimentos con valor nutricional Tipos de alimento



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

Entrevista a la Directora de la Unidad Educativa Digno A. Núñez

Objetivo: Recopilar información mediante una entrevista para describir la problemática de la inadecuada nutrición de los estudiantes.

1.- ¿Dentro de la institución se brinda charlas con respecto a la buena nutrición de los estudiantes?

2.- ¿Los docentes inducen a los estudiantes a consumir alimentos nutritivos en el receso?

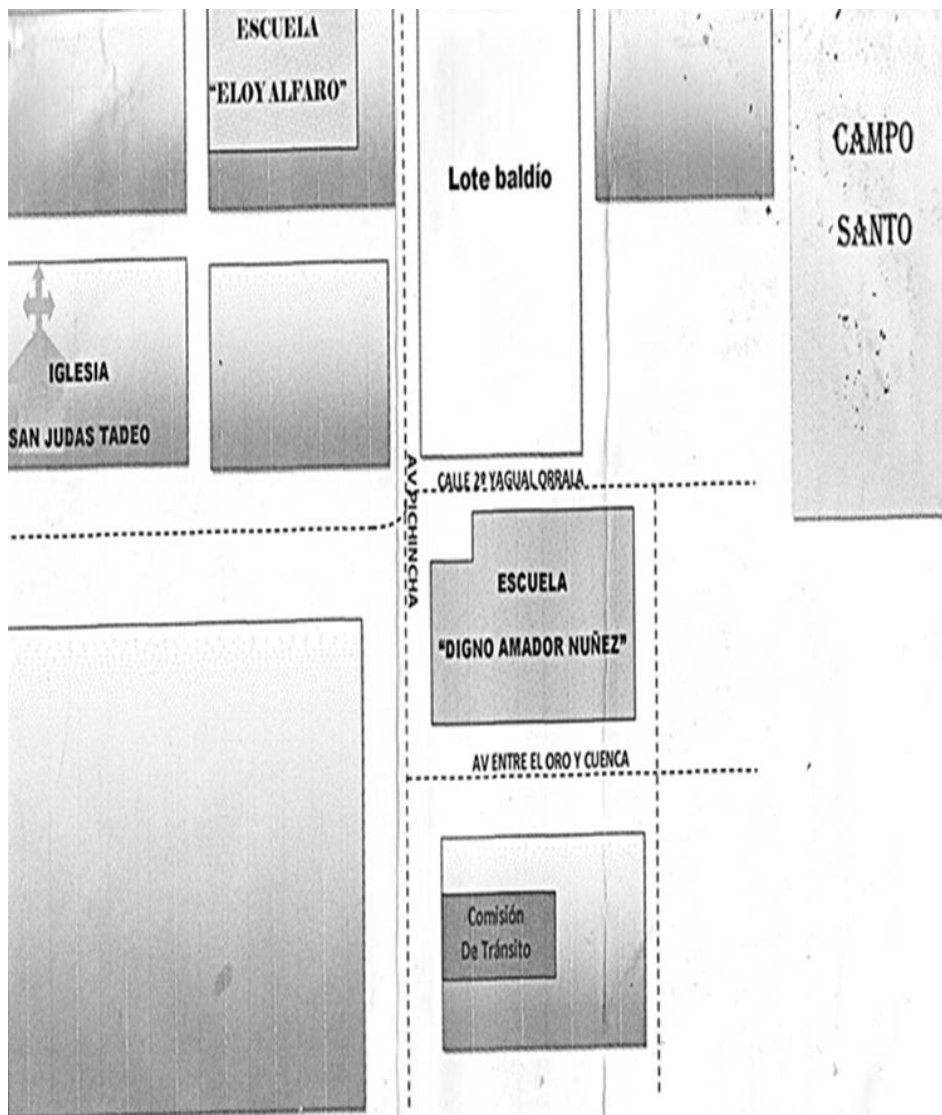
3.- ¿La institución cuenta con un material guía para enseñar a los estudiantes sobre la buena nutrición?

4.- ¿Qué tan importante es la buena nutrición en los estudiantes para que puedan asimilar las enseñanzas educativas?

5.- ¿Usted, como autoridad incentiva a los docentes a realizar charlas sobre una buena nutrición infantil?

UBICACIÓN

La presente investigación se la ejecuto en la Unidad Educativa Básica “Digno A. Núñez” del cantón Salinas, sector Brisas de Mar Bravo en la Av. Pichincha, la Av. El Oro y Cuenca y calle 2da. Yagual Orrala de la provincia de Santa Elena en el periodo 2012.



CROQUIS DE LA UBICACIÓN DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "DIGNO A. NUÑEZ"



Ficha de evaluación



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

OBJETIVO: Evaluar el desenvolvimiento del aspecto biopsicosocial de los niños mediante la ficha de evolución.

Marcar con las letras según corresponda. **S = Si** **N = No**

Nombre: _____ Diciembre del 2012

Actividades	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18
En horas de receso el niño consume alimentos nutritivos												
El niño para su alimentación prefiere frutas antes que comida chatarra												
El niño comenta que el día anterior comió cremas												
El niño comenta que el día anterior comió pescado												
El niño comenta que en el desayuno tomó leche												
En el desayuno el niño comenta que ingirió huevos												
En el desayuno el niño comenta que ingirió cereales												
En el desayuno el niño comenta que ingirió leche de soya												
Observaciones:												

