



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

TEMA:

“DESARROLLO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL DEL C.I.B.V. “AMOR, FE Y ESPERANZA N# 1” DEL SECTOR LAS PALMERAS DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”

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

**AUTORA:
SHIRLEY JANNET LIRIANO PITA**

**TUTOR:
Dr. CARLOS JARRÍN BELTRÁN Md. MSc.**

LA LIBERTAD – ECUADOR

NOVIEMBRE - 2013



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

TEMA:

“DESARROLLO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL DEL C.I.B.V. “AMOR, FE Y ESPERANZA N# 1” DEL SECTOR LAS PALMERAS DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”

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

AUTORA:

SHIRLEY JANNET LIRIANO PITA

TUTOR:

Dr. CARLOS JARRÍN BELTRÁN Md. MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

NOVIEMBRE - 2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación “DESARROLLO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL DEL C.I.B.V. “AMOR, FE Y ESPERANZA N# 1” DEL SECTOR LAS PALMERAS DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”, elaborado por Shirley Jannet Liriano Pita, 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

Dr. CARLOS JARRÍN BELTRÁN Md. MSc.
TUTOR

AUTORÍA DE TESIS

Yo, Shirley Jannet Liriano Pita, portadora de la cédula de ciudadanía N° 0915612154, Egresada de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Parvularia, declaro que soy la autora del presente trabajo de investigación, cuyo tema es: **DESARROLLO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL DEL C.I.B.V. “AMOR, FE Y ESPERANZA N# 1” DEL SECTOR LAS PALMERAS DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013**”, el mismo que es original, auténtico y personal.

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

SHIRLEY JANNET LIRIANO PITA

Autora

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

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

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

Dr. Carlos Jarrín Beltrán Md. MSc.
Profesor Tutor

Mg. Mayra Madrid Molina
Profesor Especialista

Abogado. Milton Zambrano Coronado MSc.
Secretario General
Procurador

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo está dedicado especialmente a:

Aquellos padres, madres y personas que anhelan ver una sociedad estable física y emocionalmente, con valores y principios y sobretodo con hábitos saludables que lo ponen de manifiesto en sus acciones cotidianas.

También está dedicado a aquellos promotores, docentes y personas que se encargan de enseñarles valores y principios a la niñez, pues al aplicarlo en sus enseñanzas, será de gran ayuda.

Shirley Jannet

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer especialmente a:

Dios, creador y quien me ha guiado en toda esta carrera académica
brindándome su cuidado y amor,

A mi esposo, por su apoyo incondicional,

A mis hijas e hijo, que de una u otra manera han sido mi inspiración para
seguir a delante y no desmayar en el camino de la educación,

A mis padres, por su confianza, entrega y valores enseñados que hoy me han
servido para valorar mis estudios,

A mis tutores, por sus sabias enseñanzas,

A todos mil gracias.

Shirley Jannet

ÍNDICE GENERAL

Contenido	pág.
Caratula	i
Certificación del Tutor	iii
Autoría de Tesis	iv
Aprobación del tribunal de grado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General	viii
Índice de Cuadros	xiv
Índice de tablas	xv
Índice de Gráficos	xvii
Resumen ejecutivo	xix
Introducción	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	
1.1. Tema	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2. 1. Contextualización	4
1.2.2. Análisis crítico	5

1.2.3. Prognosis	6
1.2.4. Formulación del problema	6
1.2.5. Preguntas directrices	6
1.2.6. Delimitación del problema	7
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos de la investigación	11
1.4.1. General	11
1.4.2. Especifico	11
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Investigaciones previas	12
2.2. Fundamentación filosófica	13
2.2.1. Fundamentación pedagógica	14
2.2.2. Fundamentación psicológica	14
2.2.3. Fundamentación sociológica	15
2.2.4. Fundamentación Legal	16
2.3. Categorías fundamentales	22
2.3.1. Los hábitos	22
2.3.1.1. Tipos de hábitos	22
2.3.1.2. Los hábitos saludables	23

2.3.2.	Alimentación del infante	24
2.3.3.	Los grupos de alimentos	25
2.3.3.1.	La leche y sus derivados	25
2.3.3.2.	Carnes y huevos	27
2.3.3.3.	Leguminosas y mezclas de vegetales	28
2.3.3.4.	Cereales y productos derivados	29
2.3.3.5.	Tubérculos, plátanos, almidones y azúcares	30
2.3.3.6.	Aceites y Grasas	30
2.3.4.	Los alimentos más nutritivos del medio	31
2.3.5.	Otros alimentos ricos en vitaminas y minerales	35
2.3.6.	Higiene, conservación, almacenamiento y preparación de los alimentos	37
2.3.6.1.	Mala organización de la alimentación	39
2.3.7.	Sub – alimentación	40
2.3.8.	Sobrealimentación	43
2.3.9.	Clasificación de alimentos según su función	44
2.3.10.	La abstención de alimentos saludables	45
2.3.11.	Bajo peso al nacer	47
2.3.11.12.	Prácticas inadecuadas de alimentación	49
2.3.13.	Los hábitos alimentarios como estabilizadores sociales y psicológicos	51
2.3.14.	¿Por qué hay que tener cuidado en la alimentación?	51

2.3.14.1. Principales parásitos intestinales	52
2.3.15. Medidas generales para prevenir la parasitosis	57
2.3.16. Los hábitos en la higiene personal como fuente de la salud	58
2.3.17. Hábitos de la higiene mental para el desarrollo del aprendizaje	62
2.3.18. La actividad física como hábito saludable y de mejora de la calidad de vida	67
2.3.19. Distintos tipos de hábitos	68
2.3.20. La influencia del medio publicitario incidente en los hábitos alimenticios	69
2.5. Hipótesis	70
2.6. Variables	70
2.6.1. Independiente	70
2.6.2. Dependiente	70

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque investigativo	71
3.2. Modalidad básica de la investigación	71
3.3. Tipo de investigación	72
3.4. Población y muestra	72
3.5. Operacionalización de variables	74
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	76

3.7. Plan de recolección de la información	77
3.8. Plan de procesamiento de la información	78
3.9. Análisis e interpretación de resultados	79
3.10. Verificación de hipótesis	93
3.11. Conclusiones y recomendaciones	94

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1. Datos informativos	96
4.2. Antecedentes de la propuesta	96
4.3. Justificación	97
4.4. Objetivos	98
4.4.1. General	98
4.4.2. Específicos	98
4.5. Fundamentación	98
4.5.1. Fundamentación Filosófica	99
4.5.2. Fundamentación Pedagógica	99
4.5.3. Fundamentación Psicológica	100
4.6. Metodología, plan de acción (actividades de la propuesta)	102
4.6.1 Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación	105
4.7. Administración	141
4.8. Previsión de la evaluación	143

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos	144
5.1.1. Institucionales	144
5.1.2. Humanos	144
5.1.3. Materiales	144
5.1.4. Económicos (Presupuesto)	145

MATERIALES DE REFERENCIAS

1. Cronograma de actividades	148
2. Bibliografía	149
3. Anexos	151
4. Oficios, comunicaciones, certificaciones	152
5. Modelo de Encuesta	154
6. Fotos	156
7. Fichas de evolución y aprendizaje	159

ÍNDICE DE CUADROS

CONTENIDO		PÁG.
CUADRO N° 1	Clasificación de los alimentos	45
CUADRO N° 2	Operacionalización de las variables	74
CUADRO N° 3	Plan de recolección de la información	77
CUADRO N° 4	Plan de procesamiento de la información	78
CUADRO N° 5	Metodología y/o plan de acción	102
CUADRO N° 5	Marco administrativo	146

ÍNDICE DE TABLAS

CONTENIDO	PÁG
TABLA N° 1 Población	72
TABLA N° 2 Muestra	73
TABLA N° 3 Encuesta. Pregunta N # 1: ¿Los infantes al ingerir los alimentos lavan sus manos antes de hacerlo?	79
TABLA N° 4 Encuesta. Pregunta N# 2: ¿Los niños lavan las frutas y verdura y hierven el agua antes de consumirlos?	80
TABLA N° 5 Encuesta. Pregunta N# 3: ¿Usted lee o se informa sobre la alimentación y nutrición que debe proporcionar a sus hijos?	81
TABLA N° 6 Encuesta. Pregunta N# 4: ¿El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de los infantes se ve afectado por una mala alimentación	82
TABLA N° 7 Encuesta. Pregunta N# 5: ¿Usted permite que los infantes consuman comida chatarra?	83
TABLA N° 8 Encuesta. Pregunta N# 6: ¿El infante debe consumir alimentos a cualquier hora?	84
TABLA N° 9 Encuesta. Pregunta N# 7: ¿Conoce usted sobre la alimentación que debe brindarle a los infantes y en que favorece a su organismo?	85
TABLA N° 10 Encuesta Pregunta N# 8: ¿En el Centro infantil se brinda	86

	charlas, conferencias, foros, etc. Sobre alimentación y nutrición infantil	
TABLA N° 11	Encuesta. Pregunta N# 9: ¿Dialoga con sus hijos acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva, de combinar bien los alimentos, etc.?	87
TABLA N° 12	Encuesta. Pregunta N# 10: ¿Usted se involucra para saber qué clase de alimentación está recibiendo en el C.I.B.V.?	88
TABLA N° 13	Encuesta. Pregunta N# 11: ¿Las comidas diarias que usted brinda a los infantes, son a la misma hora?	89
TABLA N° 14	Encuesta. Pregunta N# 12: ¿Le gustaría saber cómo educar a los infantes en la alimentación?	90
TABLA N° 15	Encuesta. Pregunta N# 13: ¿Usted está de acuerdo que en el C.I.B.V. se implemente una guía que permita educar sobre los hábitos saludables en la alimentación de os infantes?	91
TABLA N° 16	Encuesta. Pregunta N# 14: ¿Aplicaría los hábitos saludables en la alimentación para mejorar el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas?	92
TABLA N° 13	Presupuesto	147

ÍNDICE DE GRÁFICOS

CONTENIDO	PÁG
GRÁFICO N° 1 Encuesta. Pregunta N# 1: ¿Los infantes al ingerir los alimentos lavan sus manos antes de hacerlo?	79
GRÁFICO N° 2 Encuesta. Pregunta N# 2: ¿Los niños lavan las frutas y verdura y hierven el agua antes de consumirlos?	80
GRÁFICO N° 3 Encuesta. Pregunta N# 3: ¿Usted lee o se informa sobre la alimentación y nutrición que debe proporcionar a sus hijos?	81
GRÁFICO N° 4 Encuesta. Pregunta N# 4: ¿El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de los infantes se ve afectado por una mala alimentación	82
GRÁFICO N° 5 Encuesta. Pregunta N# 5: ¿Usted permite que los infantes consuman comida chatarra?	83
GRÁFICO N° 6 Encuesta. Pregunta N# 6: ¿El infante debe consumir alimentos a cualquier hora?	84
GRÁFICO N° 7 Encuesta. Pregunta N# 7: ¿Conoce usted sobre la alimentación que debe brindarle a los infantes y en que favorece a su organismo?	85
GRÁFICO N° 8 Encuesta. Pregunta N# 8: ¿En el Centro infantil se brinda charlas, conferencias, foros, etc. Sobre alimentación y	86

nutrición infantil

- GRÁFICO N° 9** Encuesta. Pregunta N# 9: ¿Dialoga con sus hijos acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva, de combinar bien los alimentos, etc.? 87
- GRÁFICO N° 10** Encuesta. Pregunta N# 10: ¿Usted se involucra para saber qué clase de alimentación está recibiendo en el C.I.B.V.? 88
- GRÁFICO N° 11** Encuesta. Pregunta N# 11: ¿Las comidas diarias que usted brinda a los infantes, son a la misma hora? 89
- GRÁFICO N° 12** Encuesta. Pregunta N# 12: ¿Le gustaría saber cómo educar a los infantes en la alimentación? 90
- GRÁFICO N° 13** Encuesta. Pregunta N# 13: ¿Usted está de acuerdo que en el C.I.B.V. se implemente una guía que permita educar sobre los hábitos saludables en la alimentación de los infantes? 91
- GRÁFICO N° 14** Encuesta. Pregunta N# 14: ¿Aplicaría los hábitos saludables en la alimentación para mejorar el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas? 92



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

“DESARROLLO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL DEL C.I.B.V. “AMOR, FE Y ESPERANZA N# 1” DEL SECTOR LAS PALMERAS DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”

**Autora: Shirley Jannet Liriano Pita
Tutor: Dr. Carlos Jarrín Beltrán Md. MSc.**

RESUMEN EJECUTIVO

Hoy en día, la educación cumple un rol básico y fundamental en el desarrollo integral de los infantes, específicamente en las habilidades y destrezas; a más de aquello, es necesario que se inculque en la buena nutrición y hábitos saludables que son factores muy importantes en la estabilidad biopsicosocial de los niños y niñas. En base a una observación previa realizada en los Centros Integrales del Buen Vivir, se verificó que muchos niños y niñas no aplicaban buenos hábitos saludables, especialmente en la alimentación por lo que se planteó investigar el problema encontrado en el C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N# 1, y verificar en que contribuiría el desarrollo de hábitos saludables en la alimentación, planteándose como objetivo general en la investigación: cómo se desarrollan los hábitos, mediante la observación directa y fuentes bibliográficas para prevenir enfermedades y desnutrición infantil. Para dar paso al planteamiento se procedió a la búsqueda de información teórica y de primera mano, haciendo relevancia en los temas claves para poder llegar a una conclusión y darle la solución a la misma, se formuló la hipótesis para ver si una guía de hábitos saludables en la alimentación iba a mejorar el desarrollo físico y emocional. Siguiendo con el proceso investigativo se enfocó en una modalidad experimental y el tipo de investigación inductiva-deductiva de campo, descriptiva y bibliográfica, que encaminarían a seguir con el proceso para recabar toda la información necesaria, tabularla, analizarla y proceder a tomar la mejor decisión de cambio en la formación de los buenos hábitos saludables en la alimentación, para llevar a efecto todo el lineamiento investigativo se contó con los recursos asequibles para proceder a elaborar una guía de hábitos saludables en la alimentación y ponerla en práctica como propuesta de cambios en el aprendizaje de los infantes.

Palabras claves: Alimentación, Desarrollo Integral, Educación, Hábitos Saludables, Nutrición.

INTRODUCCIÓN

La creación de hábitos saludables, hoy en día juega un papel muy importante para tener una sociedad con salud integral, para esto se debe comenzar en la formación de estos hábitos desde la infancia, pues es ahí donde los infantes captan a plenitud todo tipo de enseñanza y más aún lo ponen de manifiesto.

Dentro del presente estudio investigativo, se demuestra que, enseñar de manera coordinada y ordenada se puede conseguir la creación de los buenos hábitos saludables específicamente en la alimentación infantil.

Por lo que se procedió a realizar una investigación sobre esta problemática en base a una determinación previa del problema en el Centro de Desarrollo Integral del Buen Vivir “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del cantón La Libertad, para lo cual se planteó la elaboración de una guía de hábitos saludables en la alimentación.

El presente estudio investigativo contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I: Se desarrolla el tema, planteamiento y formulación del problema; se menciona la justificación e importancia y se plasman los objetivos de la investigación.

Capítulo II: Se establece el Marco Teórico, con diversas fundamentaciones preliminares, el señalamiento de la hipótesis y las variables que sirven de soporte para garantizar el proceso investigativo.

Capítulo III: Se plantea la Metodología a seguir, es decir, el diseño de la investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos para la recolección de datos y el procesamiento de los mismos, técnicas de análisis y validación del instrumento, el análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

Capítulo IV: Aquí se define la propuesta, la solución al problema existente, el cual es la guía de hábitos saludables en la alimentación.

Capítulo V: Consta el marco administrativo, los recursos institucionales, humanos, materiales y económicos que se utilizaron en la elaboración para la investigación.

Todos estos capítulos respaldados con sus respectivas evidencias, la cual se plasma en los anexos de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA.

“Desarrollo de los hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N# 1” del sector Las Palmeras del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013”.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Gran porcentaje de niños y niñas del sector urbano marginal del cantón La Libertad presentan problemas de mala nutrición durante su proceso escolar, esto ha ocasionado una gran preocupación a los maestros en el campo educativo que no encuentran respuesta a esta situación.

Hay que recordar; los niños y niñas tienen derechos y uno de ellos es recibir una vida digna como lo dictamina el código de la niñez y la adolescencia en el Artículo 26¹ que dice: “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,.....”.

¹ Código de la niñez y adolescencia. 2003.

El desarrollo de buenos hábitos saludables alimenticios, forma parte de una de las falencias que se presentan en los centros educativos, por esta razón como entes responsables y comprometidos con el bienestar de la niñez, se ha planteado elaborar una Guía de Hábitos Saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N # 1”, del cantón La Libertad.

1.2.1. Contextualización.

El estado ha garantizado una educación gratuita, que está en proceso de mejorar la calidad educativa, pero este depende de algunos factores primordiales, y uno de ellos es que los infantes tengan una buena nutrición infantil, el estado con su programa de alimentación escolar quiere lograr niños y niñas nutridos, pero en algunos sectores resulta difícil lograrlo, pues depende de la colaboración tanto de los padres, docentes, instituciones educativas y comunidad en general.

Es por eso la necesidad de que la nutrición y los buenos hábitos saludables sean parte de los proyectos educativos para garantizar el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas.

El inadecuado cuidado en la salud y la alimentación que influye en el bajo peso y talla de los niños y niñas del nivel inicial que asisten al C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N# 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad, que a la vez influye en su desarrollo preparativo educativo de ellos, creando vacíos en su intelecto siendo una problemática a futuro.

Los malos hábitos saludables alimenticios en los niños y las niñas del nivel inicial incrementan los riesgos de muerte, incide en su desarrollo cognitivo y afecta su estado de salud de por vida. Por lo anterior, atender el problema es una condición fundamental para asegurar el derecho a la supervivencia y al desarrollo saludable infantil.

Por tal razón, la presente investigación plantea la elaboración de una Guía de Hábitos Saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013.

1.2.2. Análisis crítico.

La buena alimentación es importante que se desarrolle en las personas, en especial en los niños y niñas desde sus primeros años de vida.

Desarrollar buenos hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas, resulta necesario para prevenir ciertas enfermedades que se presentan cuando los infantes no tienen una buena dieta alimenticia, ni tienen el mayor cuidado en la alimentación.

Al implementar una guía de hábitos saludables en la alimentación, se logra que el desarrollo de la educación se realice sin contratiempos, cuando los hábitos se convierten en costumbres, cuando los niños y niñas lo realicen por sí mismos, esto ayudará a prevenir enfermedades provenientes por la no aplicación de buenos hábitos saludables.

1.2.3. Prognosis.

Los buenos hábitos saludables desarrollados en la niñez, son necesarios, pues con ellos se ayuda al desarrollo integral de los y las infantes del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N # 1”, donde se ha detectado que en la población infantil de 81 niños y niñas, más del 50% no practican buenos hábitos saludables, pues estos niños y niñas, al realizarse una observación previa, se evidenció la problemática, de que no practicaban hábitos saludables cuando procedían a alimentarse.

Con la implementación de la guía de hábitos saludables en la alimentación de los niños del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1”, se logrará niños y niñas saludables, cultos y responsables consigo mismos.

1.2.4. Formulación del problema.

¿Cómo contribuye el desarrollo de hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del Cantón La Libertad Provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013?

1.2.5. Preguntas directrices.

En el desarrollo del planteamiento de la investigación se han realizado ciertas preguntas que direccionarán al estudio investigativo, con el objeto de llegar al planteamiento efectivo de la propuesta, tales preguntas se describen a continuación:

¿Qué se va investigar?

¿Para qué se quiere investigar este tipo de problema?

¿De qué manera contribuiría en el desarrollo integral del niño y la niña la investigación a realizarse?

¿Qué y cómo se desarrollarían las acciones propuestas?

¿Quiénes serán los beneficiados en el estudio investigativo?

¿De qué manera se aplicará la propuesta de investigación?

¿Quién y a quienes se aplicará la propuesta investigativa?

¿De dónde y cómo se solventará el estudio investigativo?

1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación.

Campo: Educación inicial.

Área: Técnica instrumental.

Aspecto: Puericultura y nutrición infantil.

Tema: Desarrollo de hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del sector Las

Palmeras del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013.

Problema: Malos hábitos saludables alimenticios.

Propuesta: Guía de hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del sector Las Palmeras del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013.

Delimitación temporal: La investigación se la realiza en el año lectivo 2012-2013.

Delimitación poblacional: Niños y niñas de nivel inicial.

Delimitación espacial: El estudio investigativo se la desarrolla en el C.I.B.V “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del sector Las Palmeras del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

Delimitación contextual: Con la presente investigación se pretende mejorar los hábitos alimenticios de los niños y niñas de nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del sector Las Palmeras del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo investigativo está basado en la asignatura puericultura y nutrición infantil, para poder sensibilizar a los promotores y padres de familia sobre la buena nutrición y hábitos saludables en la alimentación.

Con el apoyo de un nutricionista y especialista en alimentación infantil, y con la información básica recopilada previa a esta investigación como respaldo se pretende lograr un cambio conductual en los hábitos saludables en la alimentación, además se espera contar con el apoyo de las autoridades, promotores y promotoras, familiares de la población investigada, la comunidad educativa y por ende la parte propiamente investigada como son los niños y las niñas.

Desarrollar hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del Cantón La Libertad, ayudará en gran manera a disminuir el porcentaje de desnutrición infantil y en la prevención de enfermedades en la área urbana marginal.

La importancia de la guía de hábitos saludables en la alimentación, ayudará a las promotoras y promotores a llevar un control de los y las infantes que concurren al C.I.B.V. en cómo realizan su higiene cuando se alimentan.

El proyecto planteado es claro, de fácil comprensión y con la idea concisa del desarrollo de hábitos saludables en la alimentación infantil.

A través de la aplicación de la propuesta, se prevee obtener cambios evidentes en los niños y niñas, lo que contribuirá al desarrollo del aprendizaje.

El desarrollo de los hábitos saludables en la alimentación en el C.I.B.V. “Amor, Fe y esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad y los resultados que se obtengan, serán relevantes y servirán como modelo aplicable en los demás centros infantiles del buen vivir “C.I.B.V”.

Al desarrollar en los niños y niñas en el C.I.B.V. estos hábitos saludables en la alimentación como parte contextual será de gran importancia para la sociedad, porque creará infantes activos con un mejor desarrollo intelectual.

El presente proyecto es factible, medible en el tiempo que se lo propone, con el logro de sus objetivos, ya que cuenta con el apoyo de la representante legal del C.I.B.V. “Amor, Fe y esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad, de las promotoras, de los padres y madres de familia, de la comunidad y de los niños y niñas del centro anteriormente mencionado.

Con la aplicación de la propuesta de la guía de hábitos saludables en la alimentación se espera contribuir en el desarrollo integral físico y emocional de los niños y niñas que asisten al C.I.B.V. “Amor, Fe y esperanza N# 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general:

Investigar como se desarrollan los hábitos saludables en la alimentación infantil, mediante la observación directa y fuentes bibliográficas para prevenir enfermedades y la desnutrición en los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y esperanza N° 1” del cantón La Libertad, de la provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013.

1.4.2. Objetivos específicos:

- Verificar como se desarrolla la práctica alimenticia de los hábitos saludables en el C.I.B.V. “Amor, Fe y esperanza N° 1”.
- Determinar la metodología que se aplicará en la investigación.
- Socializar la propuesta de la investigación con los directivos, promotores, padres y madres de familia.
- Diseñar la guía de hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. INVESTIGACIONES PREVIAS

En un estudio realizado por estudiantes de Educación Parvularia de la Universidad UTE de Quito, en el año 2009², sobre la nutrición y alimentación de los niños y niñas, donde se buscaba ciertas incidencias en los correctos hábitos en la alimentación saludable de los infantes, los estudiantes llegaron a la conclusión de que la utilización de correctos hábitos alimentarios es en la promoción de la salud individual de los niños y niñas, así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. El adquirir conocimientos sobre los alimentos, la frecuencia de consumo y las cantidades que son adecuadas en función de las circunstancias de cada niño o niña, forman la base fundamental para crear una actitud responsable hacia la forma de alimentarse.

Es necesario proporcionar los conocimientos y favorecer la adquisición de destrezas y habilidades en materia de alimentación, ya que los hábitos alimenticios forman parte de los factores que condicionan el estado de salud de los niños y niñas.

Es importante la creación de hábitos saludables en la alimentación, por eso, este estudio busca en todas sus formas beneficiar a la salud alimentaria infantil.

² UTE. Alimentación y nutrición en el desarrollo del infante. Año 2009. Pág. 79.

2.2. FUNDAMENTACIÓN

La proyección se basa en diversos aspectos que favorecen a formar un criterio viable a la propuesta investigativa, tales aspectos fundamentales se describen a continuación:

2.2.1. Fundamentación Filosófica

De manera filosófica se amplía el conocimiento buscando un fundamento que valide la postura del estudio investigativo, por esta razón cierto criterio como el expuesto por De la Cruz³ (1989), donde señala que: “Como hábitos de salud en edades escolares el de una alimentación equilibrada, es importante una práctica del ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal”.

Para el estudioso, antes de obtener un hábito saludable, debe alimentarse para sobrevivir, esta debe ser equilibrada, es decir, se debe tener una dieta en la alimentación, en el cuidado de la ingesta alimenticia como en el propio cuidado y tratamiento de los alimentos.

El presente estudio investigativo, dentro de su propuesta, busca incentivar a aplicar los buenos hábitos alimenticios y saludables en los niños y niñas del Centro de desarrollo infantil “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad.

³ Actividad física, salud y calidad de vida, Murcia España. pág. 9.

2.2.2. Fundamentación Pedagógica

En esta línea de ideas hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables.

González y Ríos⁴, (1999), manifiestan que los hábitos son imprescindibles inculcarlos en los infantes, mencionando lo siguiente: “Por tanto, será preciso aumentar su promoción, sobre todo en el ámbito escolar, donde se consolidan muchos de los hábitos saludables existentes en la edad adulta”.

De manera pedagógica se debe inculcar y enseñar a los infantes, aprovechando su corta edad, para inducirlos en la formación de hábitos saludables y alimenticios.

2.2.3. Fundamentación Psicológica

Para concebir un concepto de hábito saludable, se debe ir más allá para buscar la incidencia de la salud-enfermedad y utilizar indicadores de un concepto de salud integral bío-psico-social en los niños y niñas.

Según, Dawson⁵ (1994), manifiesta que el factor psicológico en la concepción de hábitos saludables se puede lograr en un ámbito donde se pueda analizar de cerca a los individuos y mencionan que: “Será dentro de un entorno educativo donde se puede intervenir en la generación de hábitos y conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludables”.

⁴ Actividad física, salud y calidad de vida, Murcia España. pág. 11.

⁵ Actividad física, salud y calidad de vida, Murcia España. pág. 9.

Tratar la problemática en un entorno adecuado es necesario, para este estudio investigativo se ha escogido trabajar en el C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1”, donde se ha evidenciado que muchos infantes no han adquirido ciertos hábitos saludables en la alimentación.

2.2.4. Fundamentación Sociológica

Los hábitos saludables en la alimentación, tienden a llamar la atención en las demás personas, la conducta de los niños y niñas que poseen esa cualidad, son por lo general reconocidas a simple vista, ya que poseen un estilo de vida saludable, por lo que de manera sociológica estos hábitos actúan en forma favorable para quienes lo poseen. Para Gutiérrez (2000), experto en salud menciona sobre los hábitos saludables lo siguiente: “Los factores que influyen en la adquisición y mantenimiento de los estilos de vida saludables, se pueden agrupar en: personales, psicosociales, grupales, sociodemográficos, culturales y ambientales”.

Hoy en día los medios de comunicación como el internet, permiten conocer más de cerca una información sobre los tipos de alimentos y su valor nutricional, y que están al alcance de todos y todas.

La premisa fundamental de la investigación, es crear hábitos saludables en la alimentación, basados en una información real de los valores nutricionales, a través de charlas, que a la vez estos se vuelvan en un estilo de vida saludable para la infancia que se educa en el C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1”.

2.2.5. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

2.2.5.1. Constitución del Ecuador.

Título I: Elementos Constitutivos del Estado.

Capítulo primero: Principios fundamentales.

Art. 3⁶.-Son deberes primordiales del Estado:

1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

Derechos del Buen Vivir.

Sección primera: Agua y alimentación.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

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

⁶ Constitución política del Ecuador. Año 2009.

Sección quinta: Niñas, niños y adolescentes.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1. Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos. La constitución política del Estado Ecuatoriano, en sus principios y derechos, brindan la oportunidad de adquirir alimentación sana y nutritiva en especial en los infantes.

Esta misma oportunidad brinda el siguiente estudio investigativo, donde se busca crear una alimentación sana en base en el desarrollo de hábitos saludables en la alimentación.

2.2.5.2. Plan Nacional del Buen Vivir⁷.

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

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

Política 1.10: Asegurar el desarrollo infantil integral para el ejercicio pleno de derechos.

b. Articular progresivamente los programas y servicios públicos de desarrollo infantil que incluyan salud, alimentación saludable y nutritiva, educación inicial y estimulación adecuada de niños y niñas, respetando las prácticas y valores culturales de los pueblos y nacionalidades y manteniendo siempre una equitativa división sexual del trabajo.

Objetivo 2: Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía

Fundamento: La acumulación de energía vital requiere una visión preventiva de la salud, en la que el elemento básico sea la adecuada nutrición de la población, en particular, desde la gestación hasta los cinco primeros años.

⁷ Plan Nacional del Buen Vivir. 2009-2013. Ecuador.

Diagnóstico: A continuación se esboza una aproximación a la situación de nutrición, educación, cultura y deporte en el país, como los elementos que inciden directamente en la generación de capacidades y potencialidades de las personas.

Desnutrición: Estimaciones preliminares elaboradas por la SENPLADES, evidencian que, si bien la desnutrición crónica ha disminuido durante los últimos años, todavía cerca de la quinta parte de los menores entre 0 y 5 años de edad (19.7%) tienen este grave problema y, por ende, no crecen saludablemente.

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

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

Metas. 2.1.1. Reducir en un 45% la desnutrición crónica al 2013.

2.1.2 Garantizar un consumo kilocalórico diario de proteínas mínimo de 260 Kcal. /día al 2013.

Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población.

Política 3.1: Promover prácticas de vida saludable en la población.

a. Promover la organización comunitaria asociada a los procesos de promoción de la salud.

c. Diseñar y aplicar programas de información, educación y comunicación que promuevan entornos y hábitos de vida saludables.

d. Implementar mecanismos efectivos de control de calidad e inocuidad de los productos de consumo humano, para disminuir posibles riesgos para la salud. Uno de los lineamientos principales del Plan del Buen Vivir, es mantener una cultura alimentaria saludable, donde se busca erradicar la desnutrición y enfermedades producidas por la mal nutrición.

La investigación busca crear hábitos saludables, principalmente en la alimentación de los niños y niñas de 3 años que asisten al centro integral.

La propuesta concuerda con lo que propone el Plan Nacional, erradicar la desnutrición y mal nutrición infantil, y en gran parte esta contribuirá a lograrlo, empezando en los infantes del C.I.B.V. en el desarrollo de hábitos saludables en la alimentación.

2.2.5.3.- Ley Orgánica de Educación Intercultural.

Título III: Del sistema Nacional de Educación.

Capítulo quinto:

De la estructura del Sistema Nacional de Educación.

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 las niñas y niños 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.

La ley Orgánica de Educación del Ecuador, en unos de sus derechos y obligaciones, está el disponer brindar una educación de calidad basadas en una convivencia pacífica desde el nivel inicial, donde su estructura manifiesta que las autoridades tienen que velar por crear programas en beneficio de la salud y nutrición de sus niños y niñas que albergan en los centros de enseñanza.

Basados en estos principios rectores de la educación, esta investigativa busca adaptar la propuesta del desarrollo de hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas del centro integral “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad.

2.2.5.4.- Código de la niñez y adolescencia.

Libro primero: Los niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos.

Título V: De los organismos de ejecución del Sistema Nacional de protección.

Art. 211.- Obligaciones de las entidades de atención: Las entidades de atención y los programas que ejecuten deberán cumplir con las siguientes obligaciones generales:

j) Garantizar alimentación, vestuario e implementos necesarios para la higiene y aseo personal; el código de la niñez y adolescencia, en uno de sus artículos, busca una atención prioritaria en la niñez, en especial en la salud alimentaria e higiénica.

El presente estudio investigativo, también se basa en el marco legal del código de la niñez y adolescencia, donde busca desarrollar hábitos saludables en la alimentación, y crear niños saludables, que se alimentan bien y sobre todo aplican normas de cultura higiénica y de salud alimentaria.

2.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

2.3.1. Los hábitos: Los hábitos⁸ suelen ser órdenes que son adquiridas por una persona proveniente de otra, que en si busca cambiar una condición caótica presente a una condición mejorada futura.

2.3.1.1. Tipos de hábitos.

Hay diversos tipos de hábitos en los cuales encontramos los siguientes:

- Hábito saludable de alimentación.
- Hábito de higiene
- Hábito de lectura
- Hábitos del juego, entre otros.

⁸ Fabiola Córdova, Proyecto Educativo para promover prácticas de higiene en la prov. De Chimborazo, Ecuador. pág. 20-25. Año 2011.

2.3.1.2. Los hábitos saludables.

Una alimentación saludable requiere, de una educación alimentaria que debe promoverse desde la niñez, en el núcleo familiar y en los centros educativos, ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios.

La formación de buenos hábitos alimenticios, es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en los niños y niñas. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a la dieta diaria y semanal del infante.

La alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales. Es evidente que la disponibilidad de los recursos para la adquisición de los alimentos es un factor que se interpone en la buena adquisición de los hábitos saludables. Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud de los y las infantes. Estos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, relacionados muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gentes de culturas alimentarias distintas.

La educación sobre el tema de la alimentación debe orientar sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de unos hábitos alimenticios saludables, persiguiendo el objetivo de promocionar la salud del niño y la niña.

Se debe fomentar hábitos alimenticios saludables partiendo desde el propio hogar y en los centros infantiles, que son los contextos donde interactúan infantes, con padres de familia y promotoras.

Las promotoras de los C.I.B.V. cumplen su papel protagónico de enseñar, educar, querer, e instruir en valores a sus niños y niñas, pero no existe el suficiente conocimiento por parte de las mismas para involucrarse en el tema de la formación en valores alimenticios.

Los Centros Infantiles muy poco brindan charlas, conferencias, foros, seminarios, en cuanto al tema de la alimentación infantil, no existe una total supervisión y vigilancia por parte de las autoridades de las instituciones educativas, a las personas encargadas de la higiene y manipulación de los alimentos y que son las que preparan los menús diarios de los infantes.

2.3.2. Alimentación del infante.

Generalmente, durante la infancia se desarrollan los hábitos alimenticios, y el aprendizaje se adquiere en gran medida por imitación de las actitudes de los adultos.

Una buena alimentación⁹ en los infantes depende de cómo los padres y madres de familia conozcan el aspecto cambiante de la edad del niño o niña, pues en ocasiones varían con el tiempo. La actividad física tiene naturalmente mucho que

⁹ Ministerio de salud pública del Ecuador. Propuesta para el fortalecimiento del área de nutrición en salud. Pág 28. Año 2011.

ver con la intensidad del apetito. Los niños y niñas más activos necesitan más calorías que los que no lo son. Además, muchos niños y niñas llegan a descartar una clase completa de alimentos, por ejemplo las verduras, por lo cual puede haber riesgo de carencia de nutrientes esenciales. Es importante entonces variar las preparaciones, hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del infante, dentro de otras comidas que sí lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias.

Habitualmente, los niños y niñas tienen gusto por las frutas, y una buena ingesta de éstas puede sustituir temporalmente el rechazo por otros vegetales y proveer los minerales y vitaminas necesarios. Con las carnes suele no haber problemas, ni rechazos. Deben elegirse carnes magras, tanto blancas como rojas. La leche sigue siendo una de las principales fuentes de nutrientes. En caso de rechazarse la leche, se debe recordar que hay muchas alternativas dentro del grupo de los lácteos, quesos, yogur, que la remplazan.

2.3.3. Los Grupos de Alimentos: Hay tres grandes grupos en los que se dividen los alimentos. En el primer grupo se encuentran los alimentos constructores que son: la leche y sus derivados; Carnes y huevos; leguminosas y mezclas de vegetales.

2.3.3.1. La leche y sus derivados.

La leche es un producto animal que contiene proteínas en forma de caseína (3,5%), proteína bien equilibrada con aminoácidos esenciales. Contiene

igualmente carbohidratos o glúcidos (5%) en forma de lactosa. Es rica en calcio y fósforo, contiene potasio, cloro, sodio, azufre, vitaminas del grupo B, principalmente B2, vitamina A y la vitamina D. El contenido de vitamina C es mínimo, no contiene hierro, es muy rica en agua (88%); proporciona 70 calorías por cada 100 gramos.

Tipos de Leche: Líquida fresca.

Para tomarla se recomienda hervirla previamente por lo menos durante diez minutos. Si se ingiere leche fresca es importante saber que procede de un ordeño higiénico; de lo contrario, es preferible consumir la leche pasteurizada y descremada con garantía y fiabilidad de los respectivos controles de sanidad.

Leche en polvo. Puede ser entera, con un contenido de 5% de agua y una materia seca de 95%, repartido en 25% de proteína, 25% de lípido y 40% de glúcidos = 480 KCal = 2.000 KJ en 100 ml; o descremada, que contiene proteína (35%), -no contiene lípidos- 50% de glúcidos = 340 Kcal = 1.420 KJ en 100 ml.

Condensada: Entera no azucarada: Contiene 70% de agua, 8% de proteína, 10% de grasa, 10% de carbohidrato = 160 Calorías = 660 KJ en 100 ml. Entera azucarada: contiene 25% de agua y 75% de materia seca, con 10% de proteínas, 10% de grasas, 55% de carbohidratos = 350 KCal = 1.460 KJ en 100 ml.

Fermentadas. Modificadas por el desarrollo y metabolismo de microorganismos especiales.

Las modificaciones son la transformación de lactosa en ácido láctico.

A este tipo de leche pertenecen:

El yogur natural. Un buen alimento que contiene cinco gramos de proteína, un gramo de lípido y sólo seis gramos de glúcido en forma de lactosa; su valor energético es de 240 KJ o 60 kcal y aporta bacilos ácidos, que regulan los procesos intestinales de fermentación.

2.3.3.2. Carnes y huevos.

Las carnes magras de res, cordero, conejo, aves de corral, (pollo, gallina, perdiz), pescados y mariscos, ricas en proteínas, hierro, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina; vísceras o menudencias (hígado, riñón, bazo o pajarilla, sesos, ubre, pulmón), contienen proteínas de alto valor biológico y deben consumirse preferiblemente magras o sea sin grasa.

Los embutidos, conservas de pescados y los enlatados, utilizados en comidas rápidas por su facilidad de consumo.

Huevo entero: Rico en proteínas y grasas, hierro, vitamina A y riboflavina. También tiene vitamina D, pobre en niacina.

Clara de huevo: Rica en proteínas (ovoalbúmina) y Riboflavina. Exento de grasa, vitamina A y hierro.

Yema: Contiene toda la grasa (colesterol y lecitina), vitamina A, tiamina, hierro, calcio y fósforo del huevo. Además es rica en proteínas y Riboflavina.

2.3.3.3. Leguminosas y mezclas de vegetales.

Leguminosas: Contienen proteínas, hierro y tiamina. En las verdes, por su mayor contenido de humedad, contienen la mitad de la proteína que en las secas (fríjoles, lentejas, garbanzo, maní, soya). Lo mismo sucede con la tiamina y el hierro. En cambio el contenido de Riboflavina y niacina parece ser, hasta cierto punto, independiente de la humedad. Además las verdes contienen cantidades moderadas de ácido ascórbico.

En el segundo grupo encontramos los alimentos reguladores: Hortalizas y Verduras; frutas.

Hortalizas y verduras: Estos alimentos contienen elevada cantidad de fibra alimentaria y numerosos factores vitamínicos. Están compuestos por agua, carbohidratos, en cantidad variable. Las hortalizas pigmentadas de color rojo y amarillo como zanahoria, ahuyama, pimentón, tomate, contienen los carotenos (provitamina A).

Las hortalizas verdes como espinaca, berros, acelgas, apio, repollo, tallos o coles, lechuga, pepinos, alcachofas, etc., contienen la parte complementaria de la vitamina A, además de algunas pequeñas proporciones de vitamina C.

Ricas en vitamina A:

Las hortalizas enumeradas a continuación tienen grandes cantidades de proteínas: (pimiento, tallos, guascas, espinacas, berro, acelga, tomate, repollo). Otras hortalizas y verduras: colinabo, brócoli, coliflor, lechugas, mazorca o choclo.

Frutas: Estos alimentos se constituyen en la parte más apetecible de los vegetales.

Contienen fibra y agua, en proporción notable; son ricos en potasio, oligoelementos, vitamina C y vitamina A.

Para los deportistas se recomienda ingerir diariamente tres porciones de fruta fresca. Entre ellos están: la guayaba, mango, papaya, anón, zapote, durazno, banano, lulo, limón, chirimoya, manzana, ciruela, borjón, tamarindo, uvas, melón, fresas, naranja, lima, toronja, mamey, mandarina, tomate, coco, sandía, granada, granadilla, mora, higo, tuna, pera, cidra, badea , guanábana, piña, cereza y aguacate.

Ricas en Vitamina C: guayaba, mango, papaya.

Ricas en Vitamina A: zapote, durazno amarillo, banano pacífico.

El tercer grupo está integrado por: Cereales, Tubérculos, plátanos, almidones y azúcares; Aceites y Grasas.

2.3.3.4. Cereales y productos derivados.

Granos: Su contenido de proteínas es aceptable. Son fuentes calóricas de consideración. Los granos de cereales integrales son ricos en hierro y niacina (con excepción, para este último nutriente, de la avena y el maíz).

En cambio los cereales refinados pierden la mayor parte de su contenido mineral y vitamínico. Como trigo, maíz, arroz, centeno, avena, cebada y derivados.

2.3.3.5. Tubérculos, plátanos, almidones y azúcares.

Tubérculos: Su contenido calórico deriva esencialmente de los carbohidratos. El ácido ascórbico, presente en cantidades apreciables (excepto en bore y ñame), es estable a la cocción. Achocha, patata, papa común, papa criolla, yuca.

Plátanos: en todas sus variedades, barraganetes, pintón.

Almidones, azúcares y dulces: alto contenido calórico por los carbohidratos que contienen. El almidón procede de la yuca o tapioca y del sagú. La maicena es almidón del maíz.

Azúcares y dulces: miel de abejas, las melazas, alto contenido de calcio hierro y niacina; la panela contiene calcio y hierro.

El bocado de guayaba, contiene vitamina C en forma apreciable y es bastante estable en este producto. La sacarosa o azúcar común de caña de azúcar o de remolacha, es mejor sin refinar.

2.3.3.6. Aceites y Grasas.

Las grasas y aceites animales y vegetales contenidos en granos y semillas oleaginosas de soya, maíz, ajonjolí, girasol, algodón, y frutos como los de la palma africana, conforman el grupo de alimentos de mayor poder calórico.

El niño y niña necesita aceite por dos situaciones fundamentales, porque son importantes en el desarrollo del desarrollo del sistema endocrino y para el

desarrollo de las membranas celulares. No toda grasa es buena, por ejemplo el jamón, crema de leche y palma africana, pues están elevan el colesterol provocando malestar en la salud.

El aceite, el girasol y el maíz son buenas, por que ayudan y permiten que suba el colesterol bueno.

2.3.4. Los alimentos más nutritivos del medio

Quinoa.- es uno de los alimentos vegetales de más alto poder nutritivo¹⁰., por la cantidad de proteínas y el excelente balance de sus sustancias y es importante en la alimentación de los niños y niñas.

El producto debe inculcarse para que no falte en el hogar, que a pesar de ser de la sierra se la debe consumir, ya que su alto contenido de aminoácido llamado triptófano, fortalece el sistema nervioso central sobre todo durante la edad preescolar y escolar.

Es fuente de proteína para la formación de tejidos, crecimiento, aumento de resistencia a las infecciones, de la planta se utiliza el grano y las hojas tiernas, con las que se pueden hacer sabrosos, variados y nutritivos platos. Se puede realizar variedad de platos de sal como: sopas, pasteles, salsas, tortillas, y platos de dulce como: refrescos, coladas, tortas y dulces. Por lo tanto, la quinua es un alimento que debe estar en la mesa de todos los ecuatorianos.

¹⁰ Ministerio de protección social, cartilla técnica de alimentación saludable. Colombia. Año 2011.

Plátano.- es un alimento altamente energético, cuyos hidratos de carbono son fácilmente asimilables, es pobre en proteínas y lípidos y no es suficiente como base de una alimentación completa, por lo tanto debe ser combinado con otros alimentos, es rico en azúcares y suministra una cantidad importante de calorías.

El plátano es un alimento que proporciona energía y vitaminas por lo que se debe consumirlo de forma frecuente.

Se puede hacer con el plátano platos de sal como: budín, torta, pinol, coladas, maduros asados y platos de sal como: sopas, tamales, empanadas, bolín, chifles, sango, tapado, patacones, cazuela de mariscos.

Yuca.- Es uno de los alimentos de mayor consumo del país, especialmente en regiones tropicales y subtropicales, su riqueza mayor está en los hidratos de carbono, por lo tanto es necesario consumirla con otros alimentos para enriquecerla con proteínas, vitaminas y minerales, es decir la yuca se la debe combinar con alimentos de origen animal para su mejor aprovechamiento.

Se puede preparar con la yuca platos de dulce como: chicha, muchines, pasteles y de platos de sal como: tamales, sopas, fritas, encebollados, puré y al vapor.

Maíz.- Es un cereal nativo de América, se lo utiliza tanto en estado tierno, como maduro e inclusive como harina, el maíz es relativamente alto en hidratos de carbono, proporciona fuerza y calor al cuerpo humano. El maíz es un cereal que debe ser combinado con una leguminosa (fréjol, lenteja, haba, soya, etc) para formar una proteína de alta calidad.

Se puede preparar una variedad de platos de dulce como: coladas, pan, buñuelos, quimbolitos, refrescos, moncaibas, etc. Y platos de sal como: choclo, humitas, coladas, bolas de maíz, empanadas, cauca, morocho, tostado, canguil, arepas, tamales, tortillas, bizcochos, tortas, etc.

Zanahoria.- Es una hortaliza muy empleada en la alimentación bien sea en ensaladas crudas y cocidas, o en sopas, constituye una gran fuente de vitamina A, la zanahoria constituye un alimento sano, ligero y adecuado que proporciona al organismo vitaminas y minerales. La zanahoria es necesaria para mantener sanos la visión de los ojos.

Los platos de sal que se pueden hacer son: cremas ensaladas, jugos y los platos de dulce son: coladas, pasteles, dulces. Las verduras son alimentos ricos en vitaminas y minerales, por eso hay que aprovechar los beneficios de la zanahoria, esta contiene más cantidad de vitamina.

Fréjol.- Es un alimento de alto valor nutritivo, se lo utiliza tierno o seco, siendo más aconsejable el fréjol seco porque tiene, mayor cantidad de proteína y de hierro que ayudan al crecimiento del cuerpo y formación de sangre. Si se combina una parte de fréjol y tres partes de cereal se obtiene una mezcla alimentaría con un valor nutritivo similar a la carne.

La combinación de fréjol con arroz, maíz, avena, es de un alto valor nutritivo y ayuda al crecimiento y desarrollo de los niños y niñas. Con el fréjol se puede preparar una variedad de platos como sopas, menestras, guisos, ensaladas, cremas.

Chocho.- Siendo un alimento de alto valor nutritivo debe estar presente en la alimentación familiar, para garantizar la higiene el chocho debe ser hervido durante 10 minutos. No hay costumbre de ingerirlo, pero es un gran alimento que tiene bastante contenido de calcio y fortalece los huesos. El chocho con tostado es una combinación excelente valor nutritivo, se debería mandar en la lonchera de los niños una ración de chochos con tostado por lo menos una vez a la semana. Se puede preparar una cantidad de platos con el chocho como sopas, ensaladas, guisos, pasteles, coladas, dulces.

Soya.- La soya contiene más cantidad de proteína que ningún otro alimento, por lo que se debe aprovechar sus beneficios, su alto contenido proteico es similar a la carne, nueve veces más que la leche y dos veces más que el huevo, su contenido nutricional ayuda a la formación del cuerpo. Es una proteína vegetal que se la utiliza en nuestro medio por que es de origen vegetal y contiene un alto contenido proteico que favorece el desarrollo del niño y niña del preescolar.

Otro beneficio de la soya es su gran versatilidad, ya que se pueden preparar muchísimos platos con ella. Se puede realizar diversas preparaciones a partir del grano entero, de la leche y de la masa de soya, como: la soya leche, colada, tortillas, torta de soya.

Semillas de zambo y zapallo.- estas semillas contiene sustancias nutritivas que ayudan a crecer, mantienen sano el organismo y proporcionan energía por su alto contenido en grasa. Son comunes, pero el niño debe aprenderlo a comer. La preparación de las semillas de zambo y zapallo es dejarlas secar de 3 a 5 días,

luego pelar la cáscara y tostarlas por 5 a 10 minutos, para que puedan ser utilizadas en diversas preparaciones, que le brindarán a su familia una preparación nutritiva. Se puede preparar una variedad de platos como salsas, ají, mantequilla, pan, coladas, enconfitados, galletas.

Hojas tiernas.- Las hojas de rábano, hojas tiernas de zambo, zapallo deben utilizarse en diferentes preparaciones mejorando el valor nutritivo de su alimentación.

Estas hojas tienen vitaminas A y C, minerales como hierro y calcio, que ayudan a mantener la piel, ojos, dientes y huesos sanos. Además proporcionan fibras dietéticas que favorecen la digestión. Se debe lavar las hojas una por una bajo el chorro del agua antes de utilizarlas, agregar las hojas en agua hirviendo y cocinarlas hasta que estén suaves, es recomendable utilizarlas inmediatamente para evitar que disminuya su valor nutritivo.

El agua de cocción se debe utilizar en sopas, guisos, coladas. Se puede preparar platos de sal con las hojas como: sopas, locros, ensaladas y platos de dulce como pasteles, tortas.

2.3.5. Otros alimentos ricos en vitaminas y minerales:

La Naranja¹¹.- Es muy valiosa por su alto contenido de vitamina C, que fortalece las defensas del organismo para combatir las enfermedades, solamente con una naranja se cubre el requerimiento diario de vitamina C, además aporta buenas

¹¹ Ministerio de protección social, cartilla técnica de alimentación saludable. Colombia. Pág. 35. Año 2011.

cantidades de Betacaroteno (sustancias que luego el cuerpo transforma en vitamina A), potasio y fibras.

Es conveniente exprimir la naranja inmediatamente antes de tomar el jugo para mantener la vitamina C, que se pierde al contacto con la luz y el aire.

Lentejas.- Son una fuente de hierro, magnesio, potasio y vitaminas del complejo B, las lentejas pueden ser importantes aliadas en el diseño de una alimentación saludable, otras legumbres como los porotos, las arvejas, los garbanzos las habas entre otros tienen una rica fuente de proteínas vegetales, hidratos de carbono, fibra, y fuentes de vitamina B.

Espinaca.- Esta verdura aporta gran cantidad de hierro, suministran además nutrientes esenciales como fibras, Betacaroteno, potasio, vitamina C, si se consume cruda aporta ácido fólico y magnesio.

Otras verduras con hierro son:

La acelga, el berro, el brócoli.

La espinaca tiene un alto contenido de hierro al igual que todas las verduras es rechazadas por todos los niños y niñas, pero deben ser consumidas por que son nutrientes indispensables para evitar las anemias.

Zapallo.- El color anaranjado de esta hortaliza indica su alto contenido el Betacaroteno, esta sustancias se convierte en vitamina A en el organismo, la cual es necesaria para mantener una buena piel y para mejorar la visión.

Brócoli.- Es rico en potasio, hierro, magnesio, ácido fólico, Betacaroteno y vitamina C.

Por los efectos comprobados sobre la salud es necesario que los niños y niñas lo consuman en un máximo de 4 veces por semana, de ser posible consumirlas crudas, cocidas al vapor o con muy poco agua, para que conserven todas sus propiedades. Es importante porque está comprobado que previene el cáncer.

Guayaba.- esta fruta tiene más vitamina C y sirve para las diarreas o infecciones estomacales, y es un alimento que se cultiva en la costa.

2.3.6. Higiene, conservación, almacenamiento y preparación de los alimentos.

El agua que va a ser utilizada en la preparación de los alimentos, en la higiene personal y para lavar los utensilios de cocina debe ser potable o hervida, es decir libre de microorganismos.

Cuando no es posible, se la debe desinfectar, mezclando una gota de cloro por cada litro de agua y dejarla reposar por media hora.

Hasta la presente fecha hay una controversia, porque muchos creen que se las debe empezar a consumir después de los 6 meses, sin embargo el niño y niña lactante desde los 3 meses de edad, ya debe empezar a ingerirla.

La idea es que las pupilas gustativas del niño o niña se acostumbren a su sabor y que cuando deban ingerirla lo hagan con placer y costumbre.

El tomar agua se justifica entre otras cosas por: hidratación, formación de flora bacteriana intestinal, y evitar que se formen cálculos en los riñones. Los adultos deben hacer lo mismo para que el niño o niña vea a través del ejemplo y den la debida importancia.

Las manos son portadoras de microbios, deben ser lavadas con agua y jabón, antes de preparar o servir los alimentos y después de salir del baño. Los utensilios de cocina deben estar limpios antes de empezar cualquier preparación.

La higiene se inicia desde el momento en que se selecciona los alimentos que compra en el mercado, una vez comprados se debe separarlos por grupos de alimentos y lavarlos cuidadosamente los que ameritan. Una comida balanceada no tiene ningún valor si se prepara en condiciones no higiénicas.

Las hortalizas de hoja como la col, acelga, espinaca, nabo, berro, lechuga, deben ser lavadas en abundante agua, hoja por hoja y después cortadas.

Las hortalizas deben conservarse en sitios aireados y frescos, no se deben dejar en fundas plásticas cerradas porque tienden a descomponerse. Las hortalizas las deben cocinar en poca agua y con la olla tapada, no deben cocinarse por tiempo prolongado, porque produce perdida de nutrientes como la vitamina C.

Errores en la alimentación.- Según los especialistas en nutrición, los errores en la alimentación son de tres aspectos diferentes:

Está demostrado que la mayoría de las personas del medio no se alimentan convenientemente, hecho que repercute notablemente en la estructura física.

Los deportistas que se destacan en otras latitudes, son verdaderos titanes, al competir con deportistas que cuentan con: morfo tipos de campeones elegidos al nacer, asesoría dietética permanente, controles bioquímicos para medir sus resultados, pruebas antropométricas, antes y después de la prueba, vigilancia médica, etc.

2.3.6.1. Mala organización de la alimentación.

Las malas costumbres¹² son acogidas por los niños y niñas ya que después de comer suelen enseguida ir a jugar, o después de jugar suelen sentarse a la mesa sin antes lavarse las manos.

Los niños y niñas tienen que estar en un ambiente tranquilo, sin pelear a la hora de comer, por esto se tiene que prestar atención en la presentación de los colores de la comida. Muchos padres y madres de familia cometen el error de comprarle alimentos después de salir de clases, esto provoca que los niños y niñas no quieran comer los alimentos del hogar, ya que se fomenta a los malos hábitos alimenticios.

Mucha gente desconoce la importancia del horario en las comidas. Para no desequilibrar la función del tubo digestivo, es necesario atender tanto la calidad como la cantidad y regularidad en la ingestión de los alimentos.

A pesar de ser escasa la bibliografía referente a este aspecto, se ha determinado con criterio justo que son seis el número ideal de comidas que deben efectuarse:

¹² Presentación de los avances en malnutrición en Ecuador. MSP. 2012.

desayuno, almuerzo, comida, cena y merienda, ésta última debe tomarse, por la mañana y por la tarde en un descanso de 10 a 15 minutos. De este modo se podría obviar la costumbre de sólo dos o tres comidas básicas que por no alcanzar a cumplir las necesidades alimentarias no tienen el efecto necesario. Repartir el aporte calórico del día en seis tomas equilibradas, cada tres horas es la mejor recomendación.

Todas las comidas son importantes y se rigen por las costumbres y hábitos alimentarios. Ahora bien, la variabilidad del contenido de cada ración depende de: los hábitos alimentarios, la actividad del día, los climas, hay regiones en que los entrenamientos deben hacerse en las horas de la mañana muy temprano o en las horas de la tarde por el excesivo calor, (en concentración dietistas ensayan diferentes métodos como: despertar a las personas a las cuatro de la mañana, darles una ración equilibrada y luego se acuestan a dormir una hora, para luego despertarlos a realizar ejercicios).

2.3.7. Sub – alimentación.

66% Escolares y adolescentes no consumen fruta¹³ (SECIAN 2007). El índice de desnutrición infantil es muy alto, el 60% de los niños presentan malnutrición. Los resultados del censo¹⁴, las grandes tasas de desnutrición y mortalidad infantil en Ecuador, han venido decreciendo gracias a los programas implementados por el Instituto de Bienestar Social y el Ministerio de Educación, que aunque no cubre

¹³ Presentación de los avances en malnutrición en Ecuador. MSP. 2012.

¹⁴ INEC. 2010. Ecuador.

toda la población infantil, ha logrado bajar el alto porcentaje de desnutrición con el programa de hogares infantiles.

Se dice que no recibe una dieta correcta:

a) Cuando la dieta no está determinada por las condiciones particulares de cada individuo:

Edad: Considerada la edad, cada nutriente es necesario e importante, en el desarrollo y crecimiento del individuo. El niño en etapa de mayor crecimiento requiere, por ejemplo, tres gramos de proteína por kilogramo de peso; el adulto, un gramo por kilogramo de peso (según recomendación de la OMS); en el anciano, la necesidad de proteína se reduce a 0,7 gramos por kilogramo de peso. Con este ejemplo, puede de modo similar estudiarse la necesidad de cada nutriente en relación con la edad.

Sexo: Así como el metabolismo basal es mayor en el hombre que en la mujer, la necesidad calórica es también mayor en el sexo masculino, y el requerimiento calórico, de igual manera, se ve aumentado en un 10% más en el hombre que en la mujer.

Peso y Talla: Estos parámetros antropométricos van directamente proporcionales con los requerimientos nutricionales: a mayor peso y talla, mayor necesidad calórica y plástica.

De ahí la importancia de tener en cuenta los dos parámetros para determinar el régimen alimentario.

Estadio de vida: Se refiere a las diferentes etapas de existencia de un individuo: infancia, adolescencia, senectud, embarazo, amamantamiento, etc. Cada una de ellas implica suplementos específicos, para atender a las necesidades biológicas propias.

En la adolescencia por ejemplo, el joven cambia su actividad física activa, por otras de carácter diferente, lectura, razonamiento, de interés sentimental; ilusiones y fantasías que lo llevan a descubrir al sexo opuesto o a dedicar más tiempo a la exploración de la realidad espiritual y por su puesto hay desgaste de energía mental. Es cuando se hace necesario un suplemento de minerales, como el fósforo y el calcio, lo mismo que de proteínas.

Estado de salud: Es una condición particular que determina la alimentación que debe recibir, disminuir u omitir el individuo, cuando presenta alguna alteración en su salud. Si existe por ejemplo: una falla renal, se debe disminuir la sal, o el contenido de sodio de la dieta; si se trata de una falla metabólica, por ejemplo un hipo glicemia, se debe controlar la ingesta de carbohidratos simples.

b) Cuando no utiliza los nutrientes que recibe.- La sub-alimentación se presenta cuando el individuo recibe pero no utiliza los nutrientes que ingiere, y entonces vienen como consecuencia bloqueos en los procesos metabólicos, tales como alteraciones en la digestión, absorción y transporte de los nutrientes recibidos.

Existen malos hábitos, que hacen que los alimentos no sean metabolizados completamente. Es el caso de ingerir los alimentos secos, en sopas, o diluidos en los líquidos de modo que se impide el proceso de insalivación, tan importante en

la secreción de la saliva que contiene la ptialina, elemento de primer orden en el desdoblamiento de los carbohidratos.

Si el alimento se lo toma seco, se produce la insalivación; la ptialina inicia el desdoblamiento del almidón en proceso continuo, pero si llega ya mojado, no se impregna de la saliva y en efecto la ptialina no interviene, ocasionando el paso por el tubo digestivo de ese carbohidrato sin desdoblarse.

Es posible que la mezcla de algunos alimentos retrase el proceso digestivo; por ejemplo, de la ingestión del café con leche, caso en el cual la caseína se mezcla con el tanino que tiene el café.

Así que cuando se requiere que el desayuno dure más tiempo en el estómago, se recomienda un café con leche, pero no aconsejable antes de realizar ejercicios físicos, por el mismo problema digestivo que causa.

2.3.8. Sobrealimentación.- La sobrealimentación¹⁵ es un error menos frecuente en nuestro medio; sin embargo, se presenta en casos como en el que la madre sobrecarga a su bebé con alimentos inapropiados a su edad, por ejemplo: darle un huevo diario cuando no ha cumplido un año de edad. Esto constituye una recarga proteínica a un hígado en formación que puede desencadenar en insuficiencia hepática u otras alteraciones.

Afortunadamente el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, en el concepto sobre la alimentación y que ahora se toma muy en cuenta la sobrealimentación

¹⁵ Presentación de los avances en malnutrición en Ecuador. MSP. 2012.

como causa de futuras enfermedades cardíacas, de hígado graso, evento cerebrovasculares (derrame o hemorragia cerebral), diabetes.

Estos tipos de enfermedades repercuten en el desarrollo físico intelectual del niño y niña, de ahí la importancia del tema de esta tesis de grado que se está realizando, porque se habla de buenas costumbres, no solo se habla de la sub-alimentación, sino también de la sobre alimentación.

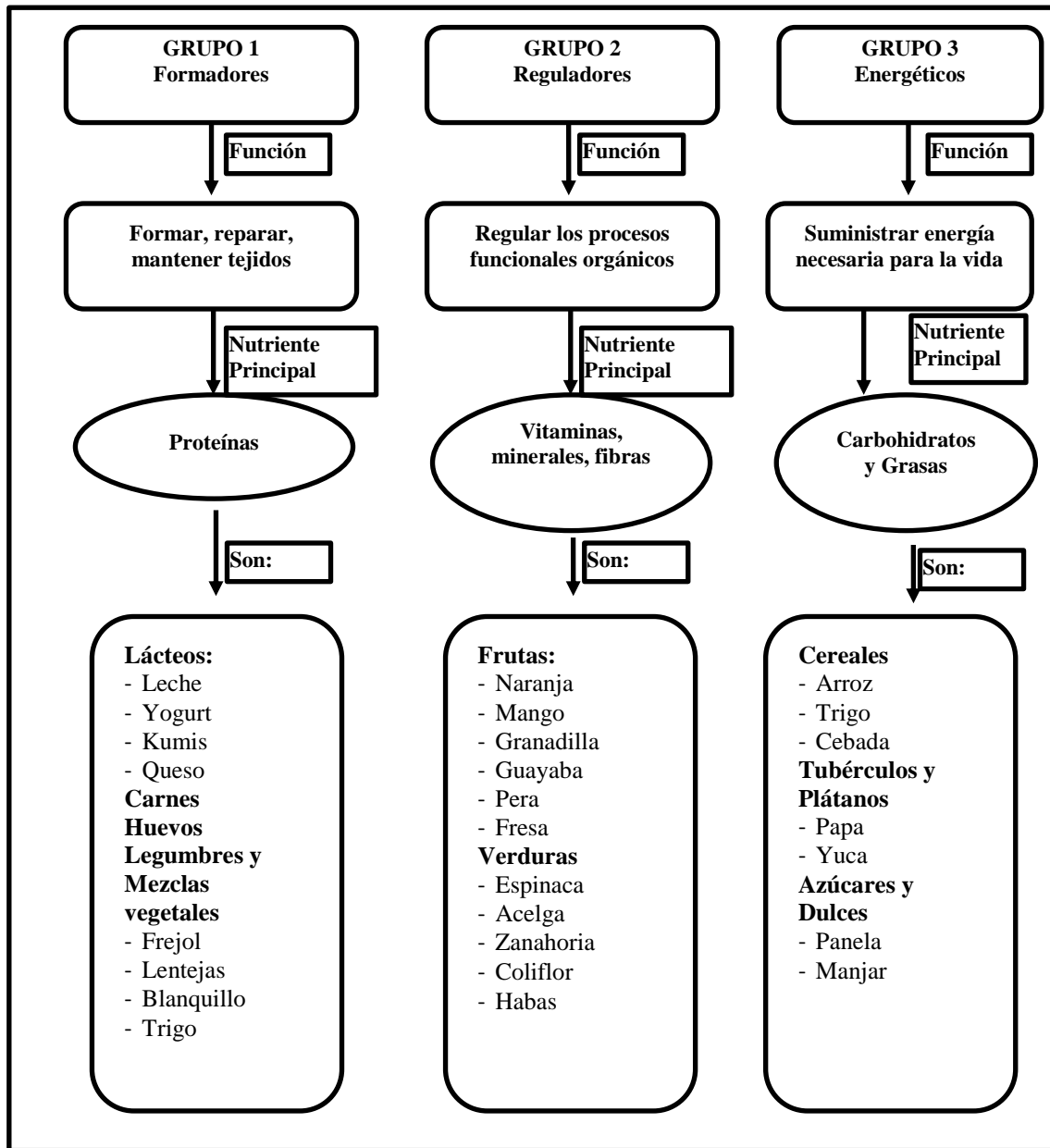
Obesidad.- La obesidad se define como una enfermedad caracterizada por un exceso de peso del 20% o más por encima de los estándares establecidos, a expensas de un aumento en el tejido graso. Si el aumento de peso se ubica entre el 10% y menos del 20% se denomina sobrepeso.

Es preciso tener en cuenta que no todas las personas que presentan un aumento ponderado de peso corresponden a lo que se entiende por obesidad; así por ejemplo una persona que presenta un estado de ascitis puede tener un exceso de peso importante debido a la gran retención de líquidos, también en deportistas con gran desarrollo de la masa muscular, su peso puede ser elevado sin que haya un aumento del tejido graso.

2.3.9. Clasificación de alimentos según su función.

Los alimentos se diferencian unos de otros tanto en su composición de nutrientes como en su función. Con el fin de conocer sobre sus características, composición y funciones, se presenta el siguiente cuadro:

Cuadro N° 1 Clasificación de los alimentos



Fuente: www.nutrición.com

2.3.10. La abstención de alimentos saludables.

Los niños y niñas, más pequeños, comen sobre todo lo que está disponible en la casa. Por eso, es importante controlar las provisiones: los alimentos que sirve en las comidas y los que tiene a mano para refrigerios.

Se debe Incluir frutas y verduras en la rutina diaria, tratando de servir un mínimo de cinco porciones diarias. Se debe servir frutas y verduras en todas las comidas.

Se debe facilitar que el niño o niña elija refrigerios saludables, teniendo a mano frutas y verduras listas para comer. Otros refrigerios saludables son el yogur, los tallos de apio con mantequilla de maní o las galletas integrales con queso.

Se debe consumir carnes desgrasadas y otras buenas fuentes de proteína, como el pescado, los huevos y las frutas secas. Se debe consumir panes integrales y cereales, para adquirir más fibra en el cuerpo.

No se debe pasar el límite de consumo de grasa, se debe evitar las comidas fritas y preferir alimentos cocinados en el horno, en la parrilla o al vapor. Se debe elegir productos lácteos de bajo contenido graso o descremados.

Se debe disminuir el consumo de las bebidas dulces, como las gaseosas y las bebidas con sabor a fruta. Mejor proporcionar abundante agua y leche descremada.

La mejor manera de estimular al niño y niña a comer de manera saludable es dando el ejemplo. Los niños y niñas imitan a los adultos que ven a diario. Si un adulto come frutas y verduras en el hogar, y consume menos alimentos poco nutritivos, estará enviándole el mensaje correcto.

Otra manera de dar un buen ejemplo es limitando el tamaño de las porciones y evitando comer de más. De igual modo, los padres que siempre están a dieta o quejándose de sus cuerpos pueden fomentar estos mismos sentimientos negativos

en los niños o niñas. Trate de mantener una actitud positiva en lo que se refiere a la comida.

2.3.11. Bajo peso al nacer.

El bajo peso al nacer¹⁶ es un indicador indirecto de la situación nutricional de la madre durante el embarazo; alerta sobre la desnutrición materno-fetal y la premadurez. El bajo peso al nacer es el causante del 80% de las muertes de recién nacidos en América Latina. Los niños y niñas que sobreviven sufren en promedio más enfermedades, más problemas de aprendizaje y mayores probabilidades de desnutrición.

El bajo peso al nacer es, por tanto, un indicador de resultado; su lógica explicativa tiene que ver con el analfabetismo de la madre, su desnutrición, las enfermedades recurrentes y la falta de acceso o uso de los servicios de salud. Los niños y niñas con bajo peso tienen mayores probabilidades de enfermarse o verse limitados física o intelectualmente que aquellos que nacen con peso normal. En estos casos hay que exigir a las madres de familia a llevar un control prenatal para controlar el embarazo por ende la salud de los niños y niñas. Al nacer los niños y niñas, se los debe alimentar, sobretodo brindarle la leche materna, que es el mejor alimento a los niños y niñas recién nacidos.

En este caso comprende no solamente que los niños y niñas tengan una mejor posición socio-económica, sino también de los niños y niñas de bajos recursos

¹⁶ **Nutrición en Salud. Propuesta para el fortalecimiento institucional en el área de nutrición en salud. MSP. ECUADOR. 2007.**

económicos, el concepto clínico de consumir productos de bajo contenido graso está determinado para las personas adultas, mas no para los niños o niñas, pues estos necesitan consumir un porcentaje de grasa.

Se debe aclarar que el caso del niño o niña desnutrido con unas cuantas indicaciones, tranquilamente el padre de familia puede llevar a cabo la dieta, pero cuando se trata de un paciente obeso tiene que hacerlo un médico nutricionista.

A los niños y niñas que al comer en horas de almuerzo, muchas veces suelen repetir la alimentación a los que no se les debería negar, y esto no es que ya se va a crear niños y niñas con sobrepeso, más bien se los va a nutrir más. Las investigaciones demuestran la relación que existe entre la desnutrición a edad temprana -durante el periodo de crecimiento del feto- y el posterior desarrollo de enfermedades, como las coronarias, la diabetes y la alta presión arterial.

El periodo de gestación es fundamental para el adecuado crecimiento del niño o niña desde la concepción hasta el nacimiento.

Es muy importante lograr que en este periodo se vigile el peso de la mujer, se trate su anemia y reciba consejería nutricional que garantice, en primer lugar, un óptimo incremento del peso durante el embarazo, que permita que el niño o la niña nazca en perfectas condiciones y, en segundo término, que responda a un apropiado estado nutricional de la madre.

Por ello, las mujeres gestantes deben recibir un adecuado control prenatal que, de acuerdo con la norma de atención materna, corresponde a nueve controles, con un mínimo de cinco.

Sin embargo, en la mayoría de casos, las mujeres acuden a consulta solo en tres ocasiones, número que resulta, a todas luces, deficiente para lograr un óptimo resultado, en cuanto a la salud y nutrición materna e infantil.

Por otra parte, y en forma secuencial a la etapa gestacional las prácticas integrales de atención del parto, beneficiosas para la nutrición de madres y niños, no se han establecido de forma rutinaria en los servicios. Estas son el pinzamiento oportuno del cordón umbilical, el apego precoz del niño a su madre y la lactancia inmediata, prácticas ya contempladas en la norma neonatal, pero que no se aplican en todos los servicios o que se las realiza de forma aislada.

La efectividad de este tipo de atención ha sido ampliamente demostrada.

La promoción del inicio temprano de la lactancia materna es fundamental para el cumplimiento del cuarto objetivo de desarrollo del milenio, relacionado con la disminución de la mortalidad infantil; el estudio demuestra que el 16% de las muertes neonatales podrían evitarse si todos los infantes fuesen amamantados desde el primer día y el 22%, si fueran amamantados en la primera hora de nacimiento.

2.3.12. Prácticas inadecuadas de alimentación.

En la lactancia materna: La lactancia es una práctica generalizada: el 96,7% de los recién nacidos la reciben, sin embargo, apenas el 26,4% de las madres amamantó a su hija o hijo dentro de la primera hora de vida y el otro 73,6%

durante el primer día. La lactancia materna exclusiva alcanzó una duración de solo 2,7 meses.

Según resultados de la misma encuesta (ENDEMAIN, 2004) y del boletín No 3: Salud materna y salud del niño¹⁷ (a), se puede observar la evolución de las prácticas relacionadas con la lactancia materna. De éste se desprende que casi todos los niños y niñas recibieron leche materna, pero solo un 26% lo hicieron durante la primera hora después del parto, es decir, 10 puntos menos que en 1994. En cuanto a la lactancia materna exclusiva, menos de la mitad fueron alimentados de esta manera y solo hasta los tres meses.

En la alimentación complementaria: La edad cuando los niños y niñas deben comenzar a recibir alimentos complementarios a la lactancia materna, es luego de cumplidos los seis meses de edad; que es el otro periodo de mayor vulnerabilidad para que se presente la desnutrición.

La transición de una dieta exclusiva con leche materna a otra en la que se incluyen alimentos complementarios no se realiza adecuadamente, lo que da origen a varios problemas que afectan el estado nutricional de los niños y niñas. Entre las prácticas inadecuadas se encuentran: la baja densidad de los alimentos ofrecidos, la poca cantidad de alimentos de acuerdo con la edad, el escaso aporte de alimentos fuentes de proteína animal, la poca práctica de una alimentación perceptiva (estimulación para consumir los alimentos) y el no usar una vajilla exclusiva.

¹⁷ Nutrición en Salud. Propuesta para el fortalecimiento institucional en el área de nutrición en salud. MSP. ECUADOR. 2007.

Todas estas inapropiadas prácticas de la alimentación en este período influyen negativamente en el estado nutricional del niño o niña.

El país no cuenta con datos nacionales, pero estudios locales en varias provincias del país así lo demuestran.

2.3.13. Los hábitos alimentarios como estabilizadores sociales y psicológicos.

La mayoría de las reglas de los hábitos alimentarios¹⁸ funcionan como estabilizadores sociales; y muchos alimentos son consumidos no tanto para nutrir cuanto para identificar un sexo, una clase, un estado social.

Se podría pronosticar incluso si una dieta o un programa nutricional tendrían éxito en determinados círculos sociales. Que el alimento puede llegar a ser el símbolo de una clase o de un modo ha sido probado por Howel y Loeb en su libro sobre Nutrition and aging. Estos autores ponen de manifiesto que el volumen de ingresos, la zona de vivienda, el estilo de vida y los factores culturales condicionan los hábitos alimentarios, desde la compra hasta la forma de hacer las comidas.

2.3.14. ¿Por qué hay que tener cuidado en la alimentación?

Se tiene que tener cuidado por el simple hecho de contaminar los alimentos que podrían producir parásitos que podrían perjudicar a la salud de los niños y niñas.

¹⁸ Hernández Rodríguez, Manuel; Sastre Gallego, Ana .Tratado de nutrición. España: Ediciones Díaz de Santos, 2008. p 23.
<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/Doc?id=10212366&ppg=41>.

Tipos de parásitos: Existen formas parásitas en muchos grupos biológicos. Entre ellos están:

Los virus

Las bacterias

Los hongos

Las plantas

Los protistas

Muchos animales

Los parásitos pueden clasificarse en:

Ectoparásitos: Viven en contacto con el exterior de su hospedador (por ejemplo la pulga).

Endoparásitos: Viven en el interior del cuerpo de su hospedador (por ejemplo una tenia o una triquina).

Meso parásitos: Poseen una parte de su cuerpo mirando hacia el exterior y otra anclada profundamente en los tejidos de su hospedador, pueden tener la cabeza introducida en el corazón de su hospedador y extenderse por las arterias hasta las branquias, o perforar la cavidad visceral.

2.3.14.1. Principales parásitos intestinales

Giardia lamblia: Es el parásito que al contaminarse produce la enfermedad conocida como Giardiasis o Lambliasis.

Forma de transmisión: Las personas que tienen este parásito y no usan un sistema adecuado para hacer sus necesidades, (letrinas sanitarias, tanques sépticos o red de cloaca) depositan en el suelo las materias fecales que contienen los huevecillos del parásito. Luego, los huevecillos pueden contaminar el agua, las frutas, los alimentos, que son ingeridos luego por las personas.

También los parásitos pueden ser llevados hasta la boca, por las manos sucias o por las moscas que contaminan los alimentos donde se paran.

Los huevecillos llegan al estómago y luego pasan al intestino delgado, donde se pegan a las paredes provocando diarreas y fuertes dolores de estómago.

Entamoeba histolytica: Es el parásito conocido como amebas, que produce la enfermedad conocida como amebiasis o disentería. Viven en aguas estancadas, charcos, lagunas y pozos de agua y debajo de las hojas en estado de descomposición.

Forma de transmisión: Las personas infectadas que no usan la letrina sanitaria, contaminan el suelo con materia fecal, que contiene los huevecillos del parásito. Los huevecillos depositados en el suelo contaminan el agua, las frutas y las verduras. También pueden transmitirse por las moscas o las manos sucias de los manipuladores de alimentos. Cuando las personas toman agua sin hervir, o ingieren alimentos contaminados sin lavar.

Las amebas ingeridas pasan al intestino grueso, donde se desarrollan. En algunos casos la amebiasis puede provocar malestar y diarrea alternada con estreñimiento,

también puede causar disentería, es decir diarrea dolorosa con salida de sangre y moco en abundancia. Las amebas pueden entrar en la corriente sanguínea, introducir infecciones en el hígado, pulmones, el cerebro y salida de úlceras en la cara, también puede producir anemia.

Trichuris trichura: Es el parásito conocido como tricocéfalos, que produce la enfermedad conocida tricuriasis.

Forma de transmisión: Las personas infectadas que no usan la letrina sanitaria, contaminan el **suelo** con **materia** fecal, que contiene los huevecillos del parásito, con el **calor**, la humedad del suelo y la sombra, los huevos maduran y se convierten en embriones del parásito, este proceso lleva tres semanas.

Las personas, principalmente los niños y niñas, pueden ingerir los embriones del parásito, por medio de las manos sucias, el polvo, el agua, los alimentos, las frutas, y los objetos contaminados. Los embriones de los tricocéfalos ingeridos bajan al estómago y llegan al intestino grueso, donde se convierten en gusanos adultos, en el intestino grueso los gusanos se pegan a las paredes, se alimentan y se multiplican, produciendo malestar estomacal intermitente, diarrea, pérdida de peso y anemia.

La tricuriasis afecta principalmente a niños y adultos.

Áscaris lumbricoides: Es el parásito conocido como lombriz intestinal grande del ser humano, y produce ascariasis.

Forma de transmisión.: Las personas infectadas con lombrices intestinales, al realizar sus necesidades en el suelo, depositan los huevecillos del parásito por medio de la materia fecal.

Las personas ingieren los huevos por las manos sucias, el polvo, el agua, los alimentos contaminados y se termina de desarrollar en el intestino delgado, las complicaciones de la ascariasis se dan cuando las lombrices se reúnen en un lugar fijo del intestino, ocasionando una obstrucción intestinal.

En los niños y niñas las lombrices pueden invadir el hígado, la cavidad peritoneal y el apéndice produciendo su muerte.

Las lombrices pueden llegar a la glotis (abertura triangular entre las cuerdas bucales) y producir sofocación o asfixia en los niños y niñas, las larvas de áscaris también invadir las vías respiratorias y provocar hemorragias o inflamación en los pulmones.

Las personas con ascariasis pueden tener síntomas variables, algunas veces son leves o pueden estar ausentes; el primer signo es la salida de lombrices en las heces o vomitadas, una infección grave puede producir trastornos digestivos, dolores abdominales, vomito, intranquilidad y alteración del sueño.

Ancylostoma duodenale y necator americanus: Es el parásito conocido como anquilostoma, y produce la anquilostomiasis, se encuentra en los suelos húmedos.

Forma de transmisión: Entran al organismo, generalmente por la piel de los pies descalzos; penetran la vía sanguínea hasta el tracto digestivo y se pegan a la pared del intestino delgado, para absorber sangre, desarrollarse y multiplicarse. La hembra adulta pone miles de huevos que salen con las materias fecales y contaminan el ambiente. La anquilostomiasis crónica, debilita la persona, en caso de malnutrición, producen anemia e incapacidad.

En los niños o niñas con gran infección, los anquilostomas producen retraso en el crecimiento y en las facultades mentales, raras veces la anquilostomiasis produce la muerte, pero cuando esto se presenta se debe a la asociación con otras enfermedades.

Taenias Saginata (de la carne de res) Taenias Solium (de la carne de cerdo):

Es el parásito conocido como tenia o solitaria, produce la enfermedad conocida como teniasis.

Forma de transmisión: La tenia se transmite por el contacto de las manos sucias con los huevos de las taenias o solitaria y por la ingestión directa de los alimentos o el agua contaminada con huevos de solitaria.

En el caso de los huevos de la tenia de cerdo, llegan al intestino delgado, se abren y la larva se pega al tejido celular subcutáneo y a los músculos; cuando se pega en el corazón, los ojos o en el cerebro producen graves consecuencias.

En la tenia de la carne de res, la larva llega al intestino y se pega a las paredes, chupa sangre y se desarrolla, la infección por las taenias adultos puede producir en

las personas, nerviosismo, problemas para conciliar el sueño, falta de apetito, pérdida de peso, dolores abdominales y trastornos digestivos. En algunos casos de teniasis, no se presentan síntomas y la enfermedad no es mortal.

2.3.15. Medidas generales para prevenir la parasitosis.

Lavarse las manos con bastante agua antes de preparar los alimentos o comer y después de ir al servicio sanitario o letrina.

Quemar o enterrar diariamente las basuras de las casas; o echarlas al carro recolector, así se evitan los criaderos de moscas, ratas o cucarachas que transmiten enfermedades. En aquellos lugares donde no hay agua potable, hervirla por 10 minutos o ponerle cloro (tres gotas de cloro por cada litro de agua)

Tener un sistema adecuado de disposición de excrementos (como primera medida tener letrina o interior de agua).

Usar zapatos para evitar la anquilostomiasis, principalmente.

Alimentarse adecuadamente y en forma balanceada.

Mantener la vivienda, los pisos, las paredes y los alrededores limpios y secos.

Evitar el contacto de las manos y los pies con el lodo, como la tierra o la arena de aquellos sitios donde se sabe o se sospecha que existe contaminación fecal.

Evitar ingerir alimentos en ventas callejeras y lugares con deficientes condiciones higiénicas.

No es justificación de que un niño o niña se contamine con el agua o con los alimentos, dentro del sector donde se está realizando la investigación, este sector no cuenta con los servicios básicos, donde comúnmente muchos de los alimentos no tienen un tratamiento adecuado para ser consumidos, por lo que en este sector los adultos suelen en raros casos hervir el agua que es adquirida en los pozos caseros. Cuando los habitantes realizan trabajos de agricultura, los fertilizantes o químicos suelen esparcirse por el sector causando contaminación en los demás alimentos.

Comúnmente en estos sectores el mayor grado de contaminación es por el agua mal tratada, en ciertos casos en hogares mantienen el agua en residuos como tanques que mantiene óxidos que causan contaminación en el estómago. Los alimentos como la leche naturalmente en este sector es consumida la que viene directamente cuando se ordeña la vaca y no tiene un tratamiento adecuado, ya que en ciertos casos puede contraer enfermedades parasitarias.

2.3.16. Los hábitos en la higiene personal como fuente de la salud.

Tener buenos hábitos de aseo personal significa más que estar limpio: es reducir la propagación de enfermedades.

Por esta razón, tener una buena higiene en los niños y niñas no podría afectar la salud y el bienestar. Todos los niños o niñas suelen ensuciarse enseguida después de haberse cambiado de ropa. Por lo general, a los más pequeños le gusta explorar su entorno y juegan con arena, barro, agua y pintura. Sus ropas y cuerpos a

menudo se ensucian mucho en el centro de cuidados infantiles. Esto no es lo mismo que tener una “mala higiene personal”, que normalmente es no bañarse, tener siempre una apariencia sucia y hacer cosas que pueden propagar enfermedades.

Llevar a los niños limpios por la mañana al centro de cuidados infantiles ayuda a mantener a todos sanos.

Los niños y niñas que huelen mal o que parece que están sucios algunas veces sufren las burlas de otros compañeritos, cosa que puede afectar su autoestima personal y social. Cuando los niños o niñas empiezan el día con el pelo, el cuerpo y la ropa limpia, tanto sus compañeros como los promotores de cuidados responden más positivamente. Es importante pasar más tiempo practicando y enseñando a los niños y niñas buenos hábitos de aseo personal en casa y en el centro de cuidados infantiles. La mejor forma de que los niños y niñas aprendan estas buenas costumbres es incluyéndolas en la rutina diaria.

Esto es responsabilidad de los padres y madres de familia o de los promotores que cuidan de los niños y niñas hasta que ellos puedan hacerlo solos.

Hay algunas cosas que se pueden hacer para ayudar a los niños y niñas a establecer buenas costumbres de higiene personal y para hacerles sentirse bien.

Lavado de manos: Es una parte del cuerpo humano que tiene que cuidarse para la prevención de enfermedades. Un buen lavado de manos, hecho con frecuencia, es decir después de realizar cualquier tipo de actividad, puede reducir enfermedades

y eliminar suciedad y, por tanto, el riesgo de absorber toxinas como puede ser el plomo. Las manos sin lavar o que se han lavado inadecuadamente son los principales portadores de infecciones.

A los niños y niñas hay que recordarles que se tienen que lavar las manos antes de comer y después de usar el inodoro, después de jugar al aire libre o de tocar animales. Hay que incentivar a lavarse las manos de manera individual y personal. Se debe utilizar jabón líquido y toallas.

Sonarse la nariz, toser y estornudar: Sonarse la nariz, toser y estornudar propaga gérmenes. Hay que enseñarles a los niños y niñas a sonarse la nariz (siempre con la boca abierta), a tirar el pañuelo y luego, a lavarse las manos. Hay que tener suficientes pañuelos al alcance para evitar que los niños y niñas se introduzcan los dedos en la nariz.

Higiene del Pelo: Es más fácil detectar piojos y sarpullidos en el cuero cabelludo cuando el pelo está limpio y cepillado. Su detección temprana hace posible un tratamiento temprano y reduce las posibilidades de enfermedades o el contagio a otros niños y niñas.

Cuidado de las uñas: A menudo, la suciedad y los gérmenes se esconden debajo de las uñas. Los niños se rascan sus órganos genitales, se meten las manos en el pañal y los dedos en la nariz, se rascan sarpullidos y se meten las manos en la boca. Si se mantienen las uñas de los niños y niñas cortas y limpias se reduce la posibilidad de propagación de los gérmenes a los otros niños y niñas.

Cuidado de los materiales de juego: Los niños y niñas constantemente juegan y llevan por todos sitios su manta o su juguete favorito, posiblemente estarán llenos de gérmenes. Se debe lavar los juguetes con regularidad para evitar contaminaciones.

Higiene de la ropa: La ropa que utilizan los niños y niñas debe estar limpia, por lo general a los niños y niñas se los debe cambiar de vestimenta de forma regular y constante, por lo menos tres veces al día.

Higiene de los dientes: Al menos tres veces al día hay cepillarse los dientes con pasta que contenga flúor, esto evita enfermedades de las encías y caries al reducir la acumulación de la placa.

Cepillarse los dientes y pasarse el hilo dental son actividades que hay que aprender y mejorar con la práctica; pero al principio, los niños y niñas necesitan la ayuda de sus padres promotores al cuidado de los infantes.

Hay que cepillarse los dientes regularmente durante las horas que pasen en el centro no sólo ayuda a proteger los dientes de los niños y niñas, sino también les enseña cómo cepillarse y pasarse el hilo dental de una forma correcta. Muchos padres suponen que las caries en los dientes de los niños no tienen importancia, ya que los dientes se van a caer de todos modos, pero estas caries sí acarrearán riesgos.

Si el niño pierde los dientes temporales muy temprano, los dientes permanentes todavía no estarán listos para reemplazarlos. Los dientes temporales actúan como una guía para los permanentes, si se pierden muy pronto, los que quedan podrían

cambiar de posición para llenar los espacios. Aunque normalmente los niños no se bañan en el centro de cuidados infantiles, es importante bañarlos regularmente y, al mismo tiempo, es una buena oportunidad para observar lesiones, sarpullidos o llagas en sus cuerpos.

2.3.17. Hábitos de la higiene mental para el desarrollo del aprendizaje.

La higiene mental¹⁹, se refiere al conjunto de valores y hábitos que ayudan a relacionarse de mejor forma con los demás y hacen que se sientan valorados, respetados y apreciados dentro de un grupo social. El cerebro contiene neuronas o células nerviosas y cables eléctricos interconectados entre sí mediante sustancias químicas muy simples, en su mayoría proteínas y su función es transmitir mensajes de una célula nerviosa a otra.

En las primeras etapas de vida de un niño y niña las neuronas necesitan como materia prima alimentos ricos en proteínas provenientes de la carne, pollo, pescado, leche y derivados para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí, y estructurar y poner en funcionamiento las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la memoria, la imaginación etc. Los quesos y la leche aportan una sustancia denominada Triptófano cuya escasez produce la falta de síntesis de un neurotransmisor denominado serotonina, y donde se producen fallas en los circuitos que requieren de esta sustancia.

¹⁹ Fabiola Córdova, Proyecto Educativo para promover prácticas de higiene en la prov. De Chimborazo, Ecuador. pág. 20-25. Año 2011.

La carne, el pollo y el pescado proveen de tirosina y fenilalanina, sustancias esenciales para la síntesis de la noradrenalina y dopamina, que posibilitan el desarrollo de los circuitos cerebrales que intervienen en la memoria, la concentración el aprendizaje y la creatividad.

Para un buen desarrollo mental en los niños y niñas, es necesario que se les inculque a adquirir hábitos saludables esenciales para la salud mental.

El proceso de aprendizaje de los niños y niñas, los padres y madres refuerzan los hábitos de alimentación, vestido e higiene personal de sus hijos para el logro de su independencia, ellos creen en la posibilidad de sus hijos e hijas para reintegrarse a la sociedad. El grupo familiar está dispuesto a obtener orientaciones para el logro de los objetivos pedagógicos. Las conclusiones conllevan a la importancia que tienen los padres y madres de familia como factor básico al desarrollo de la independencia de sus hijos e hijas. En este sentido, se establece que solo aquellas situaciones que surgen de necesidades e intereses conducen hacia el alcance de acciones de autosatisfacción.

Esta suposición de que las necesidades inferiores deben ser solventadas antes de las de una categoría superior porque una necesidad insatisfecha puede originar frustraciones. En consecuencia, el grupo familiar debe satisfacer sus necesidades fisiológicas y de seguridad para poderse motivar hacia las de pertenencia, interacción social y amor que es precisamente lo que se requiere de ellos para lograr su integración y posterior capacitación para los procesos pedagógicos especiales.

Para que la intervención de los padres y madres en el aprendizaje de sus hijos e hijas sea real debe haber una motivación, los factores motivacionales sobre el comportamiento de las personas es mucho más profundo y estable. Cuando los factores motivacionales, son óptimos, provocan la satisfacción en las personas. Sin embargo, cuando son precarios, evitan la satisfacción.

Existen diferentes factores que tienen un fuerte efecto sobre el éxito o el fracaso de cada uno de los niños y niñas, es decir cuando se compensan necesidades de un determinado nivel, los niños y niñas se sienten motivados para lograr otras superiores.

En consecuencia, las actitudes de una persona hacia el éxito o fracaso tienen una influencia causal sobre los sucesos reales que van a influir en cómo se realice una determinada actividad, si los niños y niñas reciben una información mental errónea o que pueda alterar su condición psicológica, es lógico que pueda conllevarlo un fracaso mental, donde no tendrá la fuerza para seguir. En este caso se debe tener cuidado con los infantes; hay que brindarle el mayor cuidado en cultivar un estado mental saludable para que puedan crecer con una mentalidad sana y fructífera en el aprendizaje.

La Institución de cuidados infantiles, deben tener claro las mejores estrategias a seguir adaptadas a la realidad.

Es importante establecer un estrecho contacto con otras formas de organización de la comunidad, Instituciones y/o grupos que puedan aportar beneficio cultural,

recreativo, informativo o material que contribuyan al logro de los objetivos pedagógicos propuestos.

Por otra parte, es útil el abordaje de la familia, ya que se ha demostrado la gran influencia que ésta ejerce, cuando se establecen relaciones estimulantes y cooperadoras en la creación de hábitos saludables y mentales. Así el niño y la niña obtienen mejores y mayores resultados en su aprendizaje.

A través de estrategia de contribuir a la capacitación y concepción centrada en el niño y niña, así como mayor profundidad en el desarrollo socio afectivo, tendrán mejores elementos para intervenir en el desarrollo biopsicosocial integral del niño y la niña.

La educación familiar en el proceso de creación de hábitos se inicia desde el mismo momento de la decisión de concebir a un hijo y se extiende a lo largo de todo lo que dura la relación y el contacto mantenidos entre los miembros del grupo familiar, el cual se convierte en un proceso permanente y continuo; pero toma relevancia especialmente durante el período de dependencia de los hijos e hijas respecto a los padres, el cual se ha visto prolongado recientemente con las crecientes exigencias de formación que plantea el mercado laboral y la provisionalidad de los empleos, lo que se traduce en una mayor permanencia en el hogar familiar. Así, la acción educativa de los primeros años resulta decisiva, porque va a realizarse en los momentos de mayor decisión configurativa, al menos a nivel funcional, mientras que al llegar a la adolescencia se hará prácticamente imposible la modificación de los efectos no deseados, puesto que tanto la

comunicación como la cooperación que definen la educación familiar y se dirigen a la creación de hábitos que lleven a la promoción de los valores de autonomía, solidaridad y cooperación disminuyen drásticamente durante la adolescencia.

Las teorías de la motivación en el campo del aprendizaje desde el conductismo, han considerado el factor biológico como determinante de la acción, calificando la tendencia a mantener el equilibrio interior como el motor de la conducta.

Dicha reacción ante una necesidad biológica se aprende, manifestándose de nuevo cuando se vuelve a producir la misma necesidad; esta combinación estímulo-reacción es lo que llama hábitos. En definitiva, las necesidades biológicas suministran la energía que son los impulsos, requerida para iniciar la conducta y participan en la formación de hábitos, siendo la tarea de la motivación la reducción de tal impulso. Todas las personas piensan o, dicho de otro modo, mantienen conversaciones interiores.

El diálogo interno es la charla que se tiene consigo mismo y dependiendo de qué tipo sea, ello provocará una atmósfera emocional positiva o derrotista. Así, mientras un diálogo interno positivo es como oxígeno para la autoestima, un diálogo interno derrotista actuará como un tóxico para la misma. Así pues, es muy importante que las personas que tratan con los niños y niñas desarrollen el hábito de mantener auto comunicaciones positivas. Cuanto más positivo sea el trato comunicativo, más motivación y más eficacia creará en los niños y niñas, y estos y estas se sentirán a gusto consigo mismo y podrá experimentar una mayor felicidad. Esto es la autoestima. Los promotores deben fomentar en el aula los

hábitos de autonomía personal sin discriminar a los niños o niñas por su sexo ni por su grado de desarrollo personal.

2.3.18. La actividad física como hábito saludable y de mejora de la calidad de vida.

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura. Desde la concepción de salud como el completo estado de bienestar físico, psíquico y social, se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención de la persona como individualidad.

Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por diversos autores, en los cuales se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante.

De esta forma, se destaca la salud como el conjunto de condiciones y calidad de vida que permitan a los niños y niñas desarrollar y ejercer todas sus facultades en

armonía y relación con su propio entorno definió la salud como una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa, esto a la vez es un proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social.

2.3.19. Distintos tipos de hábitos.

Existen distintos tipos de hábitos. Todos ellos tienen en común que complementan perfeccionando o degradando el modo de ser o naturaleza de los niños y niñas.

Pues bien, esta indeterminación no es sólo de los fines de la vida, sino que también se puede decir que el hombre está por hacer en todas sus capacidades o facultades operativas: en lo físico, en el conocimiento, en la voluntad.

Se dice que los hábitos son como una segunda naturaleza, un modo de ser adquirido: de la misma manera que se puede decir que cada una de las personas tienen la naturaleza humana y por eso es humano, también se puede decir que cada uno de las personas tiene sus hábitos: soy hombre, pero también puedo ser, vago, sabio, buen niño o niña, etc.

Estas cosas determinan el modo de ser, y no como algo postizo, no como un mero adorno o una mancha que se adquiere, sino que es algo intrínseco a sí mismos como una facultad adquirida a través de un proceso en: los hábitos corporales y físicos, las habilidades adquiridas, las costumbres, los hábitos sensoriales, los hábitos intelectuales y los hábitos morales.

Entre los hábitos intelectuales se pueden citar el lenguaje y el modo de pensar que es fundamentalmente un conjunto de habilidades intelectuales propio de las personas que realizan, a veces los niños o niñas escuchan cosas desagradables y a través del tiempo la van haciendo propias que se convierten en hábitos y costumbres en el modo de hablar y comunicarse.

Entre otras cosas, lo propio del que sabe, del sabio, es que tiene capacidad de aprender. Existe otro tipo de hábitos, que son especialmente importantes para el hombre: los hábitos de la voluntad o hábitos morales.

Se puede decir que estos hábitos son propiamente los hábitos de la libertad, pues se ha visto que la libertad es la propiedad de la voluntad humana, que gracias a la inteligencia puede querer cualquier cosa. Los hábitos de la voluntad son los más radicales. Entre los hábitos de la voluntad se distinguen aquellos que perfeccionan, las virtudes, y aquellos que degradan como los malos hábitos saludables en la alimentación.

2.3.20. La influencia del medio publicitario incidente en los hábitos alimenticios.

La publicidad²⁰ es un factor muy incidente en el consumo de alimentos considerados “chatarra”, que por lo general atrae a los niños y niñas creando un factor incidente para que sus padres los adquieran y se los den a los infantes.

²⁰ Biblioteca Virtual UPSE. Consumo de alimentos a través de la publicidad en Perú. Sevillano Ma. Luisa. Proquest.com. 2012.

Por lo general, los alimentos inciden en la obesidad, donde los niños y niñas se dejan atraer por publicidades fantasiosas para adquirir alimentos no aptos para ellos o que contienen muchas grasas saturadas.

La publicidad en si atrae al consumidor final, en este caso los niños y niñas, quienes les piden influyendo a sus padres que compren dichos alimentos, y estos los adquieren sin informarse de los valores nutricionales de dichos alimentos.

2.4. HIPÓTESIS

La aplicación de una guía de hábitos saludables en la alimentación mejorará el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas del nivel inicial y ayuda a prevenir enfermedades, en el C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad.

2.5. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable independiente:

Desarrollo de los hábitos saludables

Variable dependiente:

La alimentación de los niños y niñas

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO

Este proyecto tiene un enfoque experimental, donde a través de la aplicación de actividades saludables en la alimentación se desarrollarán hábitos saludables en los infantes.

Cada vez que se vayan aplicando cada una de las actividades, se medirá el desenvolvimiento de las actitudes de los niños y niñas, se procederá a evaluar su desempeño en la ejecución de normas de salud y bienestar, los cuales permitirán adaptarlo a una serie de hábitos para prevenir futuras enfermedades procedentes de la no aplicación de las normas higiénicas en la alimentación.

3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se basa modalidad experimental, donde se pone de manifiesto el desarrollo de los hábitos saludables en la alimentación a través de actividades prácticas, las cuales permitirán la participación activa de los niños y niñas, mediante el método inductivo-deductivo.

Inductivo.- Mediante la observación de directa a los niños y niñas, se plantea el problema, lo que permite inducirlo a la aplicación de la guía para desarrollar en ellos y ellas hábitos saludables en la alimentación.

Deductivo.- Mediante un análisis exhaustivo de las condiciones presentes, se procede a plantear la propuesta, la cual es aplicada de forma consecuente al problema encontrado para brindarle la solución oportuna.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

De campo.- La investigación se la lleva a cabo en la institución, lugar donde se presenta la problemática.

Descriptiva.- Con la información recabada y la ayuda de fuentes bibliográficas se describe las causas que provocan tal problemática y se plantea las estrategias más viables en la investigación.

Bibliográfica.- Con base fundamental informativa en libros, folletos e internet, se plantea la propuesta en la que se busca la mejor solución a esta problemática.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población.- La población en la investigación está conformada por los estratos divididos de la siguiente manera:

Tabla # 1		POBLACIÓN	
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	%
1	Promotores y Promotoras	10	9,09
2	Padres y madres de familia	60	54,55
3	Comunidad Educativa	40	36,36
4	Niños y niñas	81	81
	TOTAL	110	100,00

OBSERVACIÓN: A los niños y las niñas se evaluará su evolución nutricional y se los evidenciará a través de una ficha de observación.

Muestra.- Para describir la muestra poblacional con la que se trabajará en la recopilación de la información se trabajó con la formula finita y esta descrita de manera siguientes:

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

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 = Población que comprende los promotores, padres y madres de familia.

Se resuelve de la siguiente manera:

$$n = \frac{1,96^2 \cdot (0,95)(0,05)(110)}{0,05^2(110-1)+1,96^2 (0,95)(0,05)} \quad n = \frac{3,8416 (0,0475)(110)}{0,0025(109)+3,8416(0,0475)}$$

$$n = \frac{3,8416 (5,225)}{0,2725+0,182476} \quad n = \frac{20,07236}{0,454976}$$

$$n = 44, 1174$$

$$\underline{\underline{n = 44}}$$

Tabla # 2 Muestra

No	Descripción	Cantidad	%
1	Promotoras	4	9,09
2	Padres y Madres de familia	24	54,55
3	Comunidad	<u>16</u>	<u>36,36</u>
	Total	44	100,00

A la muestra poblacional se les aplicará una encuesta.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

HIPÓTESIS	VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM BÁSICO	INSTRUMENTO
<p>La aplicación de una Guía de Hábitos Saludables en la alimentación mejorará el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas del nivel inicial y ayuda a prevenir enfermedades, en el C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad.</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Guía de hábitos saludable</p>	<p>Una guía de hábitos saludable permite desarrollar niños y niñas capaces de realizar actividades de manera personal.</p> <p>Los hábitos permiten acostumbrar a los niños y niñas a realizar sus actividades diarias.</p>	<p>Capacidad mental</p> <p>Hábitos saludables y Costumbres</p>	<p>El no contar con una guía de hábitos saludables en los niños y niñas solo desarrolla en un 50 % su integridad</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Los infantes al ingerir los alimentos lavan sus manos antes de hacerlo? 2. ¿Los niños y niñas lavan las frutas y verduras y hierven el agua antes de consumirlos? 3. ¿Usted lee o se informa sobre la alimentación y nutrición que debe proporcionar a sus hijos/as? 4. ¿El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de los infantes se ve afectado por una mala alimentación? 5. ¿Usted permite que los infantes consuman comida chatarra? 6. ¿El infante debe consumir alimentos a cualquier hora? 7. ¿Conoce usted sobre la alimentación que debe brindarle a los infantes y en que favorece a su organismo? 	<p>Observación directa</p> <p>Encuesta</p>

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano

HIPÓTESIS	VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM BÁSICO	INSTRUMENTO
<p>La aplicación de una Guía de Hábitos Saludables en la alimentación mejorará el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas del nivel inicial y ayuda a prevenir enfermedades, en el C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad.</p>	<p>DEPENDIENTE</p> <p>La alimentación de los niños y niñas.</p>	<p>El desarrollo de hábitos saludables en la alimentación permite crear niños y niñas saludables tanto física, mental y social.</p> <p>Desarrollar estos hábitos en los niños y niñas se crea una sociedad más saludable mejorando su calidad de vida.</p>	<p>Desarrollo físico</p> <p>Desarrollo mental</p> <p>Desarrollo social</p> <p>Salud</p> <p>Mejora de la calidad de vida.</p>	<p>Al aplicar la guía de hábitos saludables mejora la calidad de vida de los niños y niñas en un 90%.</p>	<p>8.- ¿En el Centro Infantil, se brindan charlas, conferencias, foros, etc., sobre alimentación y nutrición infantil?</p> <p>9.- ¿Dialoga con sus hijos/as acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva, de combinar bien los alimentos, etc.?</p> <p>10.- ¿Usted se involucra, para saber qué clase de alimentación está recibiendo en el C.I.B.V.?</p> <p>11. ¿Las comidas diarias que usted brinda a los infantes, son a la misma hora?</p> <p>12. ¿Le gustaría saber cómo educar a los infantes en la alimentación?</p> <p>13. ¿Usted está de acuerdo que en el C.I.B.V. se implemente una guía que permita educar sobre los hábitos saludables en la alimentación de los infantes?</p> <p>14.¿ Ayudaría a desarrollar hábitos saludables en la alimentación para mejorar el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas?</p>	<p>Observación directa</p> <p>Entrevista</p> <p>Encuesta</p>

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Como técnica para recabar la información se aplicará la observación directa y la encuesta y como instrumento se utilizó un cuestionario de preguntas dirigidas a la muestra poblacional antes descrita.

Observación directa: Es una técnica aplicada para recabar información de los objetos investigados de manera directa, y que permitió conocer la problemática más de cerca. En la investigación se la aplicó para conocer los hábitos saludables en la alimentación de los infantes.

La encuesta: Es una técnica para recabar información primaria de algunos hechos que se quiere investigar. En el estudio investigativo ha sido aplicado para recabar información primaria de la población del Centro Integral, donde se encontró la problemática, y que mediante esta información se podrá aplicar una solución a la misma.

El cuestionario de preguntas de la encuesta ha sido elaborado de acuerdo al tema de estudio, pues esto permitió ir de manera concreta a los puntos principales y obtener una información real y válida, de manera efectiva los temas en la propuesta, que se aplicarán en los niños y niñas del Centro Integral del Buen Vivir para conseguir la creación de hábitos saludables en la alimentación.

3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	PROCESO
1. ¿Para qué?	Para conocer la situación actual sobre los hábitos saludables aplicados en los niños y niñas.
2. ¿De qué personas u objetos se tomará la información?	Se la tomará de los directivos, promotores, padres y madres de familia y la observación directa en los niños y niñas.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Hábitos saludables en la alimentación.
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Egresada Shirley Liriano.
5. ¿A quiénes se va aplicar?	La Observación directa se la aplica a los niños y niñas como objeto de estudio, y la encuesta a los directivos, promotores, padres y madres de familia.
6. ¿Cuándo?	En los meses de febrero-abril la aplicación de las encuesta, que permitió desarrollar en el mes de abril la propuesta.
7. ¿Dónde?	Centro de desarrollo infantil del buen vivir “Amor Fe y esperanza” del sector las palmeras del cantón La Libertad.
8. ¿Cuántas veces?	Una sola vez.
9. ¿Cómo?	Individual-grupal.
10. ¿Qué técnicas de recolección?	Observación directa, encuestas.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

REVISIÓN	DECODIFICACIÓN	TABULACIÓN	ELABORACIÓN DE GRÁFICOS ESTADÍSTICOS	ANÁLISIS
<p>Se realizó una observación previa dentro del C.I.B.V. a los niños y niñas, en lo que se evidenció que no se aplicaban hábitos saludables en la alimentación, dicha información permitió llevar a cabo la investigación.</p>	<p>Con la identificación de la problemática, se procedió a buscar en fuentes primarias y secundarias los temas relativos que permitan adecuarlo en el estudio, y a la vez determinar las preguntas a plantear en las encuestas, las cuales ayudará a recabar la información concerniente al tema investigado.</p>	<p>Una vez determinado el instrumento de recolección de la información, se procedió a recabarla, dicha información se procedió a clasificarla de acuerdo a los temas y porcentaje obtenido en cada respuesta.</p>	<p>Una vez tabulada la información se la procesó y graficó, lo que permitirá conocer los resultados para darle la respectiva interpretación y análisis a cada preguntas y sus resultados.</p>	<p>Con los resultados y su porcentaje de cada pregunta, permite analizarla y conocer cómo proceder a plantear de la mejor y viable manera la propuesta investigativa.</p>

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

3.9. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA REALIZADA A DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA

1. ¿Los infantes al ingerir los alimentos lavan sus manos antes de hacerlo?

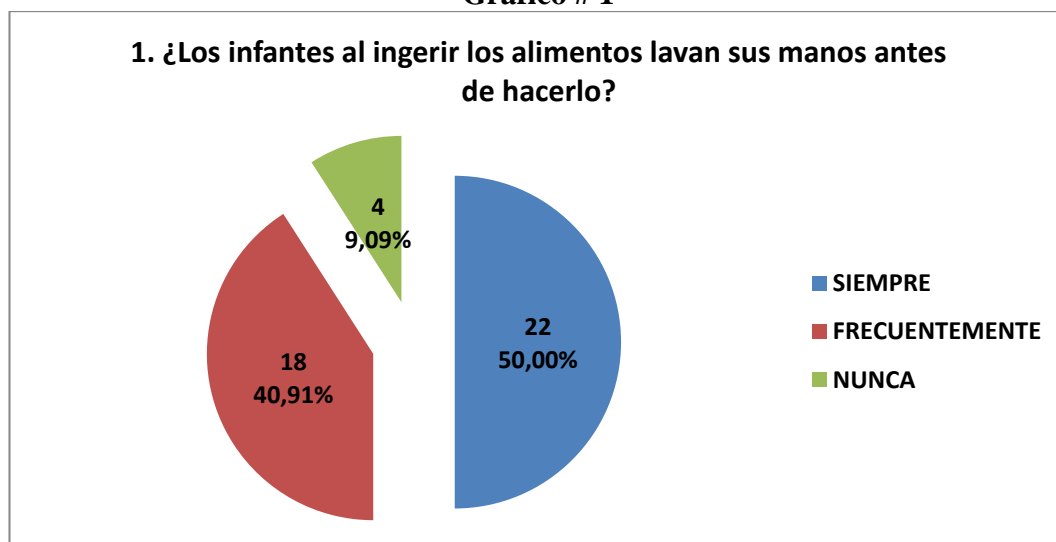
Tabla # 3

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SIEMPRE	22	50,00%
FRECUEMENTEMENTE	18	40,91%
NUNCA	4	9,09%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 1



Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 50,00% dijeron que siempre lo hacen, el 40,91% de los encuestados manifestaron que lo realizan de manera frecuente, y el 0,09% dijeron que nunca los niños y niñas lavan los alimentos antes de ingerirlos.

Interpretación: Sólo la mitad tiene una cultura de buenos hábitos saludables.

2. ¿Los niños y niñas lavan las frutas y verduras y hierven el agua antes de consumirlos?

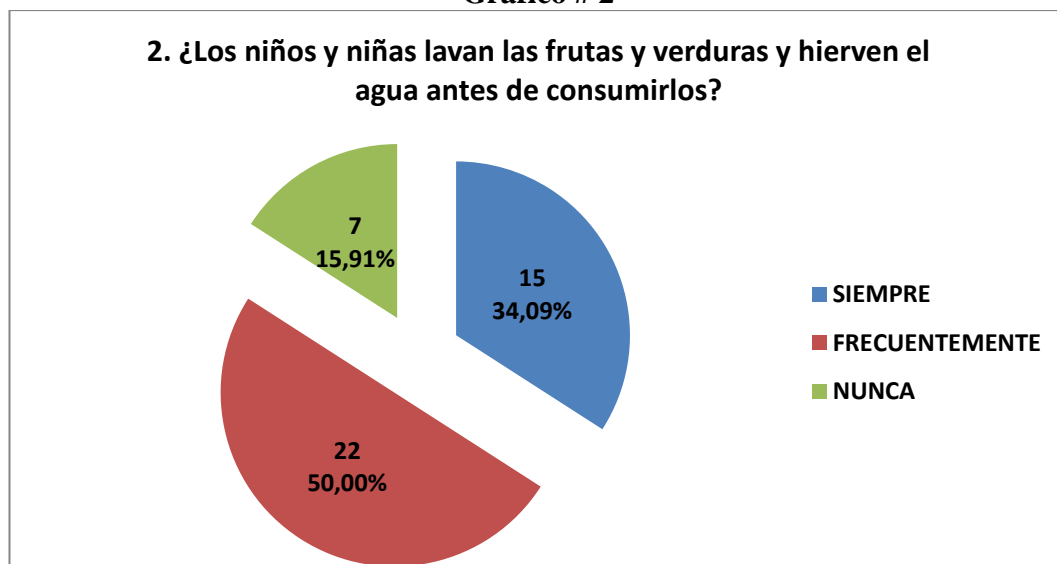
Tabla # 4

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SIEMPRE	15	34,09%
FRECUENTEMENTE	22	50,00%
NUNCA	7	15,91%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 2



Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 50,00% dijeron que los niños acostumbran a lavar la frutas, verdura y que hierven el agua frecuentemente, y el 34,09% dijeron que siempre los niños y niñas lo hacen; mientras que el 15,91% manifestaron que nunca los niños y niñas lo hace.

Interpretación: Esta es una razón por lo que se presentan enfermedades estomacales en los infantes.

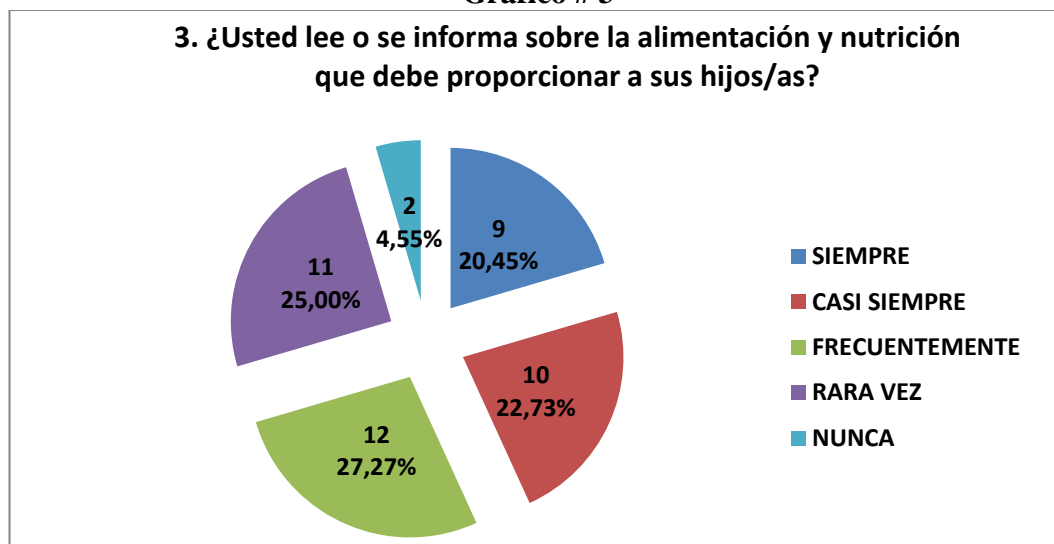
3. ¿Usted lee o se informa sobre la alimentación y nutrición que debe proporcionar a sus hijos/as?

Tabla # 5

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SIEMPRE	9	20,45%
CASI SIEMPRE	10	22,73%
FRECUENTEMENTE	12	27,27%
RARA VEZ	11	25,00%
NUNCA	2	4,55%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 3



Fuente: Datos de la investigación.
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 27,27% dijeron que lo hacen de manera frecuente, el 25,00% dijeron que rara vez recibe información sobre la alimentación de los niños y niñas, el 43,18% manifestaron que siempre y casi siempre revisan la alimentación de los niños y niñas y el 4,55% dijeron que nunca.

Interpretación: Si hay un cuidado en qué tipo de alimentos reciben sus hijos en los centros integrales.

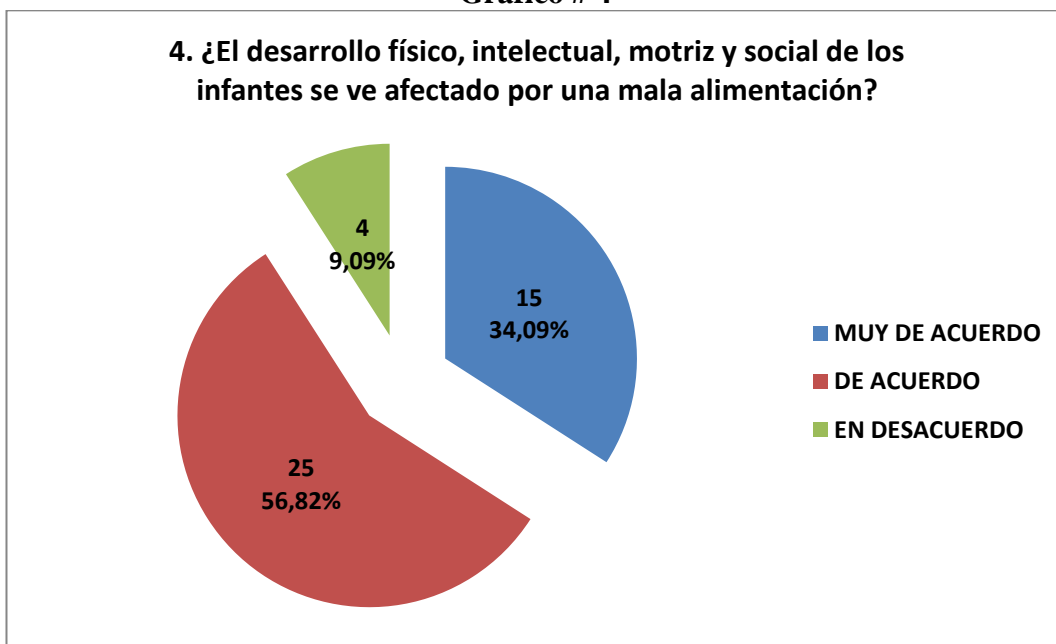
4. ¿El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de los infantes se ve afectado por una mala alimentación?

Tabla # 6

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
MUY DE ACUERDO	15	34,09%
DE ACUERDO	25	56,82%
EN DESACUERDO	4	9,09%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 4



Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 90,91% manifestaron estar de acuerdo y muy de acuerdo que una mala alimentación afecta al desarrollo de los niños y niñas.

Interpretación: Si hay concienciación en la comunidad sobre la alimentación infantil.

5. ¿Usted permite que los infantes consuman comida chatarra?

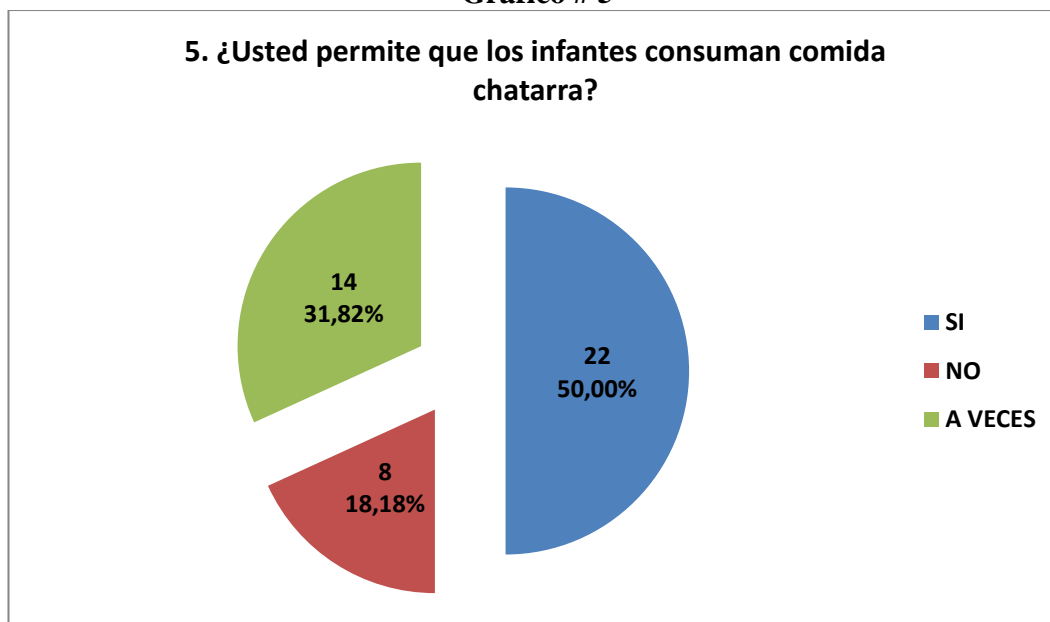
Tabla # 7

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	22	50,00%
NO	8	18,18%
A VECES	14	31,82%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 5



Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 50,00% manifestaron que si les permiten consumir comida chatarra, el 31,82% manifestaron que a veces les permiten consumirlos y solo el 18,18% de los encuestados dijeron que no le permiten consumirlos.

Interpretación: Si hay descuido familiar en la alimentación de los niños y niñas.

6. ¿El infante debe consumir alimentos a cualquier hora?

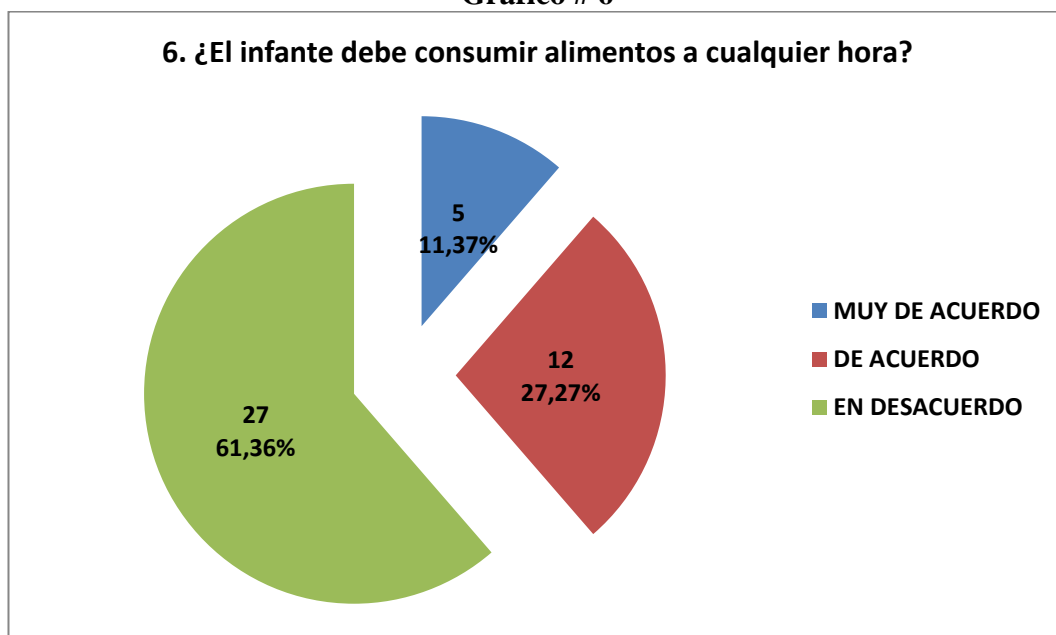
Tabla # 8

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
MUY DE ACUERDO	5	11,37%
DE ACUERDO	12	27,27%
EN DESACUERDO	27	61,36%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 6



Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 61,36% manifestaron estar en desacuerdo en brindar a los niños alimentos a cualquier hora, el 38,64% dijeron estar de acuerdo y muy de acuerdo que se les debe brindar alimentos a cualquier hora.

Interpretación: No hay una buena información sobre la nutrición y hábitos saludables alimenticios en los infantes.

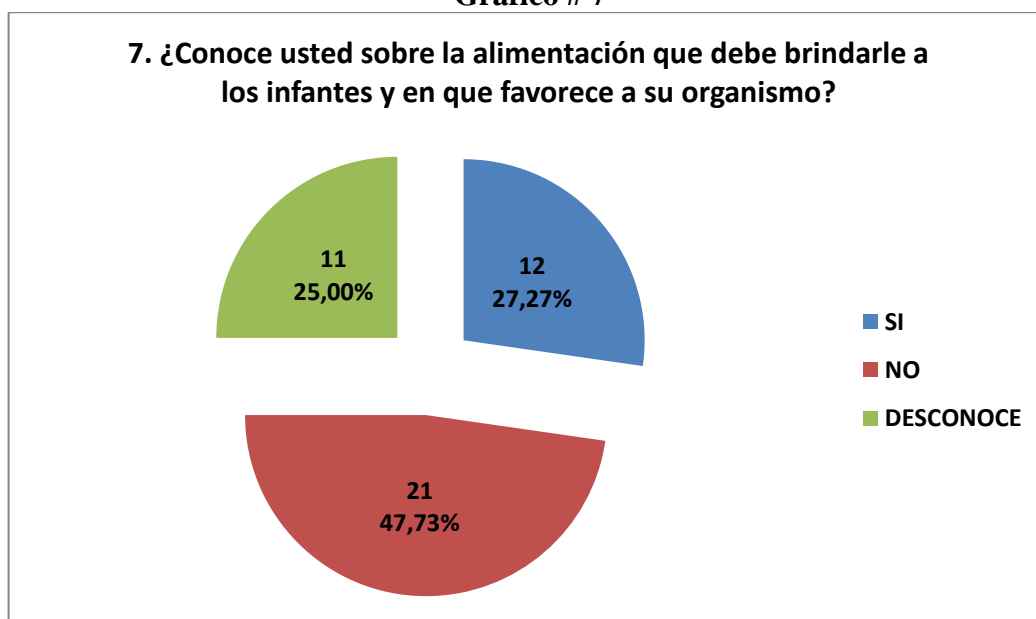
7. ¿Conoce usted sobre la alimentación que debe brindarle a los infantes y en que favorece a su organismo?

Tabla # 9

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	12	27,27%
NO	21	47,73%
DESCONOCE	11	25,00%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 7



Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 67,73% no conocen y desconocen sobre la alimentación que deben brindarles a los niños y niñas, el 22,27% dicen si conocer sobre la alimentación que se les debe brindar a los niños y niñas.

Interpretación: La mayor cantidad de adultos tiene poco conocimiento de la alimentación que se debe brindar a los infantes.

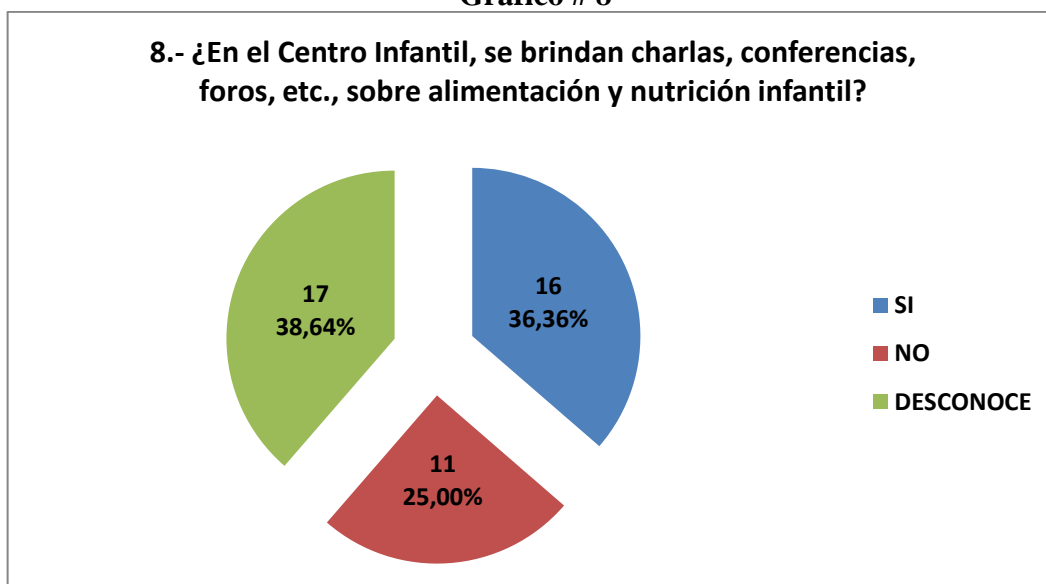
8.- ¿En el Centro Infantil, se brindan charlas, conferencias, foros, etc., sobre alimentación y nutrición infantil?

Tabla # 10

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	16	36,36%
NO	11	25,00%
DESCONOCE	17	38,64%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 8



Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 36,36% manifestaron que si se brindan charlas, conferencias entre otras para informar sobre la alimentación y nutrición de los infantes, el 63,64% desconocen y no conocen si se dan charlas sobre nutrición infantil.

Interpretación: No hay un conocimiento sobre la alimentación y nutrición de los infantes.

9.- ¿Dialoga con sus hijos/as acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva, de combinar bien los alimentos, etc.?

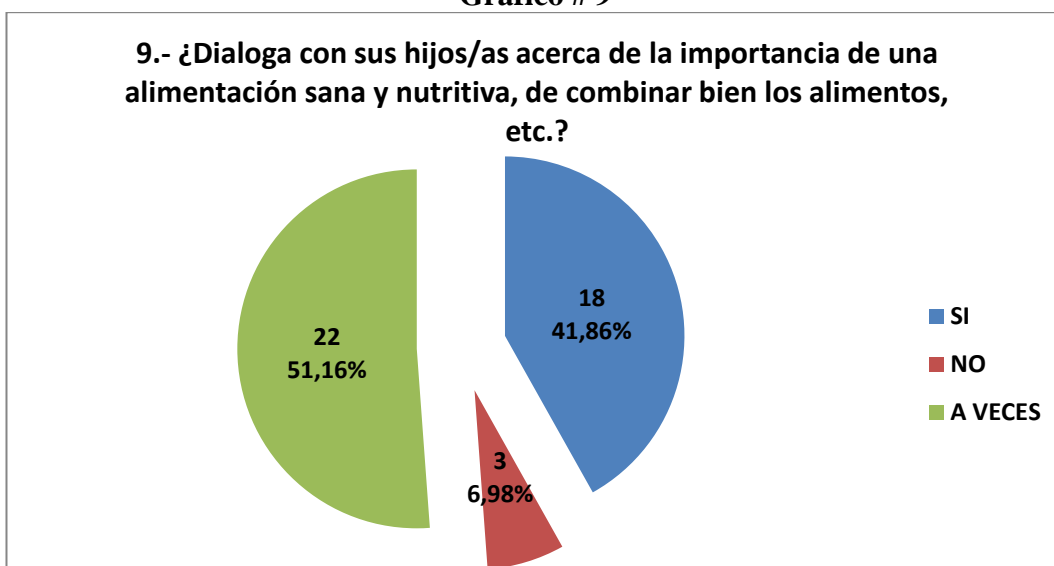
Tabla # 11

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	18	41,86%
NO	3	6,98%
A VECES	22	51,16%
TOTAL	43	100%

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 9



Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 41,86% manifestaron que si dialogan con los niños y niñas sobre la importancia de una alimentación sana y nutritiva, el 51,16% manifiestan que a veces dialogan con sus hijos sobre este tema, mientras el 6,98% dicen que no lo hacen.

Interpretación: La problemática no está en el diálogo sino en la acción sobre la alimentación sana y nutritiva.

10.- ¿Usted se involucra, para saber qué clase de alimentación está recibiendo en el C.I.B.V.?

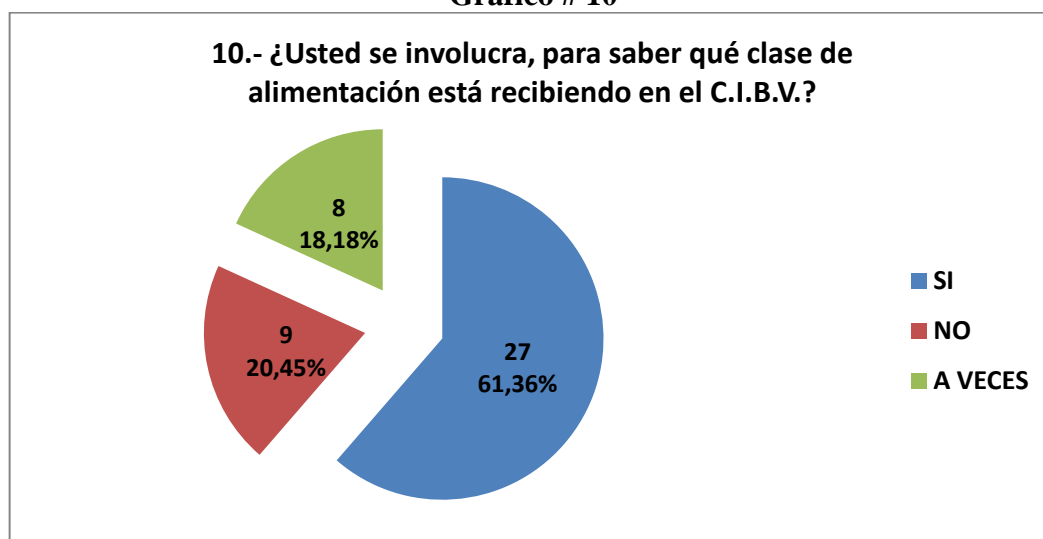
Tabla # 12

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	27	61,36%
NO	9	20,45%
A VECES	8	18,18%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 10



Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 61,36% manifestaron que si se involucran para saber qué tipo de alimentos reciben sus niños y niñas en el C.I.B.V, el 20,45% dicen que no lo hacen, mientras que el 18,18% manifestaron que a veces se involucran.

Interpretación: La creación de hábitos saludables en la alimentación no solo depende del conocimiento, sino de cómo los padres puedan motivar a realizarlo.

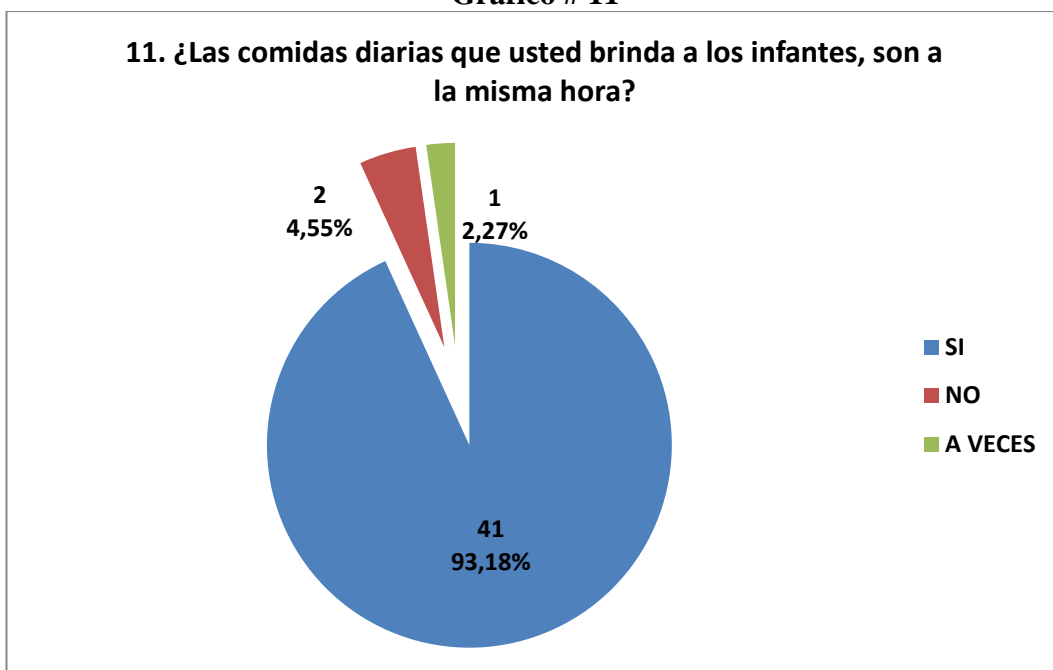
11. ¿Las comidas diarias que usted brinda a los infantes, son a la misma hora?

Tabla # 13

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	41	93,18%
NO	2	4,55%
A VECES	1	2,27%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 11



Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 93,18% manifestaron que si les brinda la alimentación a la misma hora cada día, solo el 4,55% dicen que el horario varía.

Interpretación: Es un buen indicio para la creación de hábitos saludables, ya que los niños y niñas conocen y respetan el horario de la alimentación.

12. ¿Le gustaría saber cómo educar a los infantes en la alimentación?

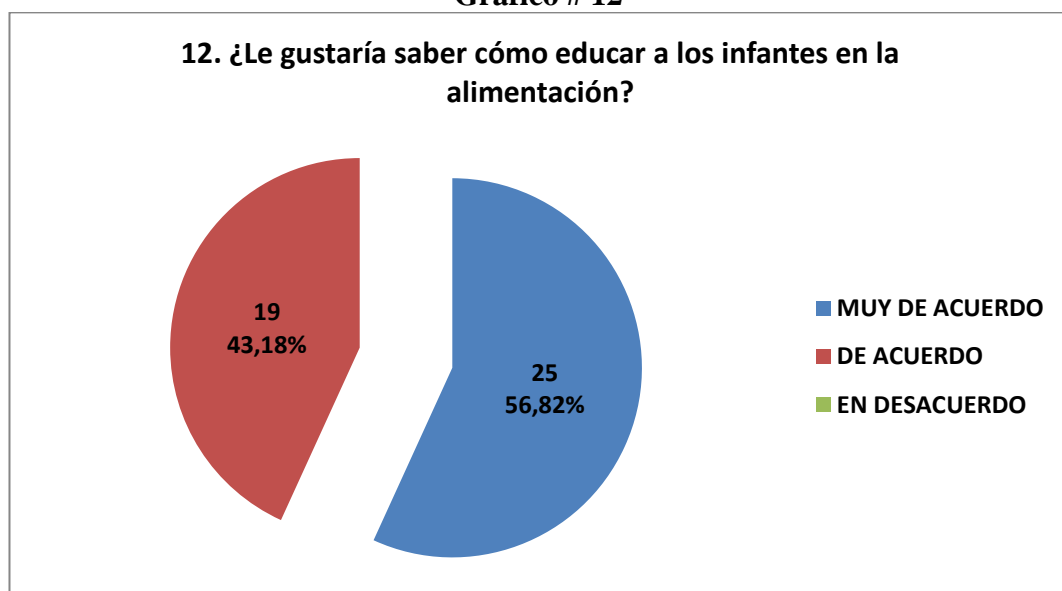
Tabla # 14

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
MUY DE ACUERDO	25	57%
DE ACUERDO	19	43%
EN DESACUERDO	0	0%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 12



Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 100% manifestaron estar muy de acuerdo y de acuerdo que les gustaría saber cómo educar a sus niños y niñas en la alimentación.

Interpretación: Si hay una necesidad en los padres y madres de familia en conocer cómo educar a los niños y niñas en la alimentación y que tipo de alimentos brindarles para que crezcan sanos y saludables.

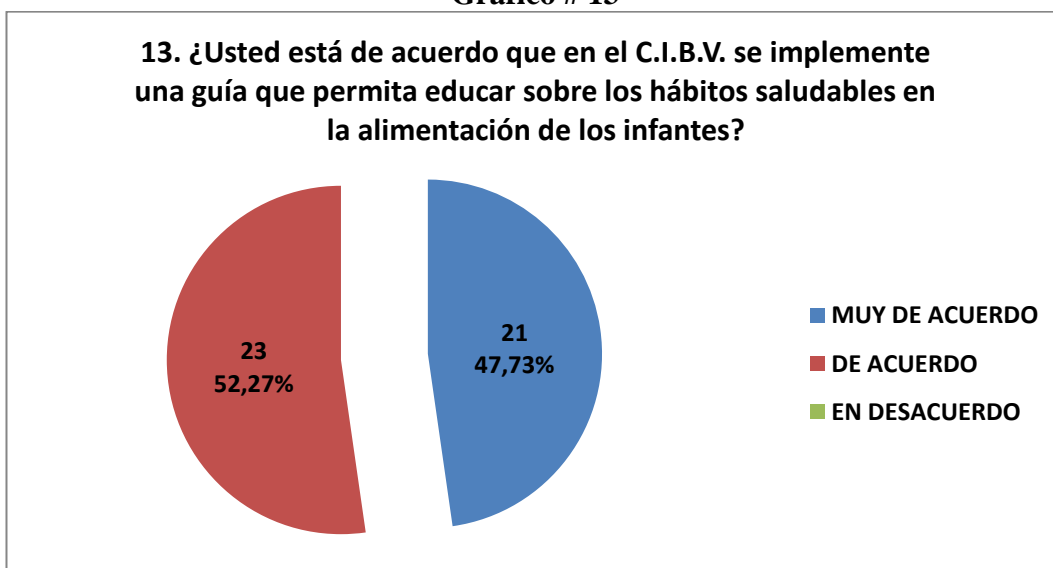
13. ¿Usted está de acuerdo que en el C.I.B.V. se implemente una guía que permita educar sobre los hábitos saludables en la alimentación de los infantes?

Tabla # 15

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
MUY DE ACUERDO	21	47,73%
DE ACUERDO	23	52,27%
EN DESACUERDO	0	0%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 13



Fuente: Datos de la investigación.
Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 100% manifestaron estar muy de acuerdo y de acuerdo que se implemente una guía para educar sobre los hábitos saludables y alimenticios.

Interpretación: De acuerdo a esta información que la propuesta tiene gran aceptación en las personas.

14.¿Aplicaría los hábitos saludables en la alimentación para mejorar el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas?

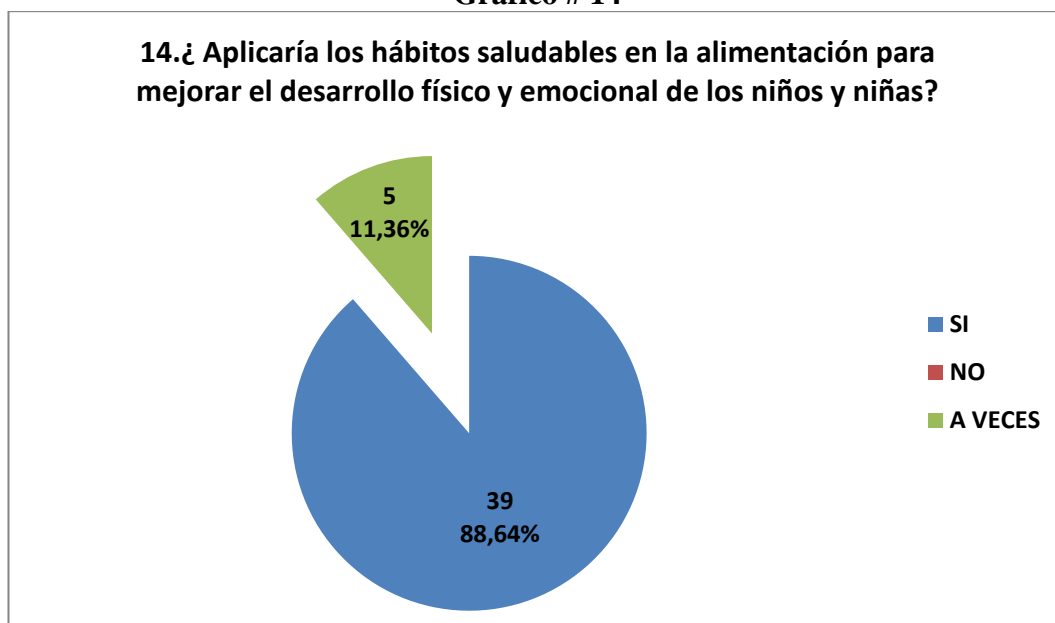
Tabla # 16

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE %
SI	39	88,64%
NO	0	0%
A VECES	5	11,36%
TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Gráfico # 14



Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

Análisis: De los encuestados, el 86,64% dijeron que si ayudarían a desarrollar hábitos saludables en la alimentación para mejorar el desarrollo integral de los niños y niñas.

Interpretación: La propuesta tendrá una gran acogida y grandes resultados, pues al contar con el apoyo de los padres y promotores se lo logrará.

3.10. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis.-

La aplicación de una guía de hábitos saludables en la alimentación mejorará el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas del nivel inicial y ayuda a prevenir enfermedades, en el C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N# 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad.

Verificación.- El cuidado alimenticio brindado a los niños y niñas se ha llevado a efecto dentro del Centro Integral, pero se ha descuidado sobre los hábitos en la alimentación, donde muchos infantes lo realizan de manera frecuente, en muchos casos los padres le han permitido alimentarse de otros alimentos que no brindan una nutrición saludable a su organismo, por lo que los padres y madres de familias anhelan que se implemente una guía que permita educarse sobre los hábitos saludables en la alimentación de los infantes, pues esto les ayudará a aplicarlo para obtener un buen desarrollo físico y emocional de los niños y niñas del nivel inicial.

Con la información afirmativa obtenida de las encuestas se da por aceptada la hipótesis planteada en la investigación, la que se aplicará en la propuesta de la elaboración de una guía de hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas.

3.11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

- Se puede concluir que a pesar de que los niños y niñas si se asean las manos y lavan los alimentos, y que los padres y madres de familia se informan sobre su alimentación, es necesario que se enseñe los buenos hábitos saludables.
- Según los datos recolectados, la alimentación favorece al desarrollo físico, intelectual, mental y social, estos les permiten a los niños y niñas no consumir alimentos no aptos para su consumo y mucho menos que le favorezca a su organismo.
- Con la información recopilada se comprobó que estos desconocen qué tipo de alimentos son nutritivos y alimenticios para ellos, esto se debe a que en el centro Infantil no se dan charlas sobre la nutrición, solamente los padres dialogan con sus hijos lo que ellos conocen sobre esto.
- Los padres encuestados sostuvieron que desean conocer cómo educar a los niños y niñas sobre la buena alimentación para crear hábitos saludables y que al implementarse una guía en el centro infantil la aplicarían para desarrollar los hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas.

Recomendaciones:

- Se debe aprovechar que los niños y niñas si acostumbran a asearse de manera frecuente, y que los padres tienen el optimismo para saber cómo educar a sus hijos e hijas en la alimentación saludable para la implementación de la guía, para esto es recomendable brindar charlas enfocadas a la creación de los hábitos saludables y el valor nutricional en el cuerpo que proporcionan los alimentos.
- Con todas estas premisas afirmativas de la información obtenida de las encuestas se recomienda aplicar la guía brindando la más detallada información para su buen uso.
- Es recomendable que, los promotores al aplicar la guía de hábitos saludables induzca a los niños y niñas a practicarlos de forma progresiva, pues, así se lograrán costumbres que, sin lugar a dudas mejorará su condición de vida saludable.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1.- DATOS INFORMATIVOS:

TÍTULO: Guía de hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N # 1” del sector Las Palmeras del cantón La Libertad provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013.

Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Amor, Fe y Esperanza N # 1” del sector Las Palmeras del cantón La Libertad.

UBICACIÓN: Barrio Las Palmeras.

TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN: Año Lectivo 2012-2013, en el mes de Marzo.

EQUIPO TÉCNICO.

Responsable: Shirley Liriano Pita.

Tutor: MSc. Carlos Jarrín Beltrán

4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

No desarrollar hábitos saludables alimenticios, fue una de las falencias que se identificó en el C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1”, del cantón La Libertad, donde esto provocaba una nutrición no adecuada en los niños y niñas, con estos parámetros se procedió a llevar a cabo una investigación por lo que se planteó

elaborar una Guía de Hábitos Saludables en la alimentación, con lo que se aportará a mejorar la calidad de vida de los niños y niñas que diariamente concurren a Centro de Desarrollo Integral.

4.3.- JUSTIFICACIÓN

Llevar a efecto esta propuesta investigativa, permite crear hábitos saludables en la alimentación, donde los niños y niñas serán capaces de realizar sus actividades con responsabilidad sabiendo que esto va a ayudar a conservar su salud alimentaria y física.

Aplicar los buenos Hábitos Saludables también ayuda a crear costumbres habituales tanto en los niños y niñas como en los adultos que están a cargo del cuidado infantil.

Factibilidad del proyecto.

Esta propuesta aplicada en el Centro de Desarrollo Integral se torna factible debido a que cuenta con los recursos asequibles y disponibles para llevar a efecto cada una de las actividades para demostrar su factibilidad.

Además cuenta con el apoyo de directivos, promotores, padres y madres de familia y sobre todo con la disponibilidad de los niños y niñas en la aplicación de la propuesta.

4.4.- OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

4.4.1.- Objetivo general.

Desarrollar Hábitos Saludables en la alimentación a través de una guía de actividades para mejorar la calidad de vida de los infantes del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1”, del cantón La Libertad.

4.4.2.- Objetivos Específicos.

- Diseñar cada una de las actividades en la Guía para desarrollar los Hábitos Saludables.
- Explicar cómo se pueden aplicar las actividades para desarrollar los hábitos.
- Aplicar buenos hábitos saludables para interiorizarlos en los niños y niñas.
- Evaluar el desarrollo de estos hábitos saludables.

4.5.- FUNDAMENTACIÓN

Es fundamental para la vida desarrollar estos hábitos saludables en los infantes, pues a través del tiempo se tornará en costumbres, pero, estos no se logra fácilmente, sino que, se necesita de la perseverancia de quienes la vayan a aplicar, donde se tienen que tener claro que depende de una aptitud positiva frente a las situaciones que se podrían presentar a través de la aplicación y desarrollo de los hábitos saludables.

Para explicar mejor su desarrollo e importancia, esta propuesta se ha fundamentado en los siguientes criterios.

4.5.1. Fundamentación Filosófica

El aspecto filosófico desde el punto de vista de los hábitos se lo observa como un estado de educación, donde a medida que se enseña se asimila el aprendizaje, para esto Maurice Debesse²¹ (2007), manifiesta que: “La educación no crea al hombre, le ayuda a crearse a sí mismo”.

Desde este aspecto se puede analizar que los hábitos saludables crean en la propia persona (niño-niña) su propio aspecto personal, y a través de esta guía de hábitos saludables en la alimentación se pretende contribuir a mejorar el aspecto personal de los niños y niñas y mejorar su calidad de vida, porque donde hay cuerpo sano, hay vida sana.

4.5.2. Fundamentación Pedagógica

La junta de Andalucía de España manifiesta que:

“La adquisición²² y fomento de hábitos adecuados de alimentación es especialmente importante en edades críticas como la infancia, pues además de redundar en la salud de los más pequeños, serán los pilares básicos para el mantenimiento de estos hábitos saludables en la edad adulta”.

²¹ Escuela para educadoras. Nivel inicial. Pág. 257. Año 2007.

²² Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Guía para la promoción de la alimentación equilibrada en niños y niñas menores de tres años. Año 2005.

La preocupación por la salud infantil es importante para crear una sociedad saludable y con buenas costumbres de hábitos alimenticios, pues estos son bases para crear niños y niñas con un estilo de vida estable.

4.5.3. Fundamentación Psicológica

El Dr. Jorge Eliécer Botero López, MD, MSc en Nutrición Clínica Pediátrica de la Universidad de Antioquia, explica que la alimentación saludable²³ ayuda a procrear un estilo de vida saludable, y que esto se torna un hábito siempre y cuando se realicen actividades prácticas y para esto manifiesta lo siguiente:

“Un estilo de vida es la forma como cada uno decide vivir; son las cosas que se deciden hacer; es la hora de levantarse, la hora en que se descansa, el tipo de alimentos que se consume, la clase de actividad física que se practica, la forma de relacionarse con los demás y la actitud que se asume ante los problemas”.

Para desarrollar los Hábitos Saludables en los niños y niñas, es imprescindible que haiga disponibilidad y predisposición de ellos conjuntamente con los promotores para llevar a cabo esta propuesta, para esto se realizará una serie de charlas educativas sobre este tema.

La Lic. en Nutrición: Patricia Serafín manifiesta que: **“Los hábitos alimentarios²⁴ empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia”.**

²³ Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable. Pdf. Pág. 2.

²⁴ Manual de alimentación escolar saludable. hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. Pág. 26. Año 2012.

Para esta especialista en nutrición la creación de hábitos saludables solo se logra si se empieza desde la infancia, pues a esta edad los niños y niñas tienen la capacidad retentiva para interiorizar cada aprendizaje, lo que en un adulto resulta difícil lograrlo, pero no imposible, pero necesita de mucho esfuerzo y perseverancia.

Dentro del marco investigativo, al aplicar esta propuesta se la lleva a efecto en los infantes, donde se aprovechará la edad de estos para interiorizar estos hábitos, los que ayudarán a mejorar su calidad de vida en lo posterior.

4.6. METODOLOGÍA/PLAN DE ACCIÓN.

ACTIVIDAD	META	RECURSOS	MATERIALES	RESPONSABLES	COSTOS
<p>¿Qué es un Hábito saludable?</p> <p>Beneficios</p> <p>Habilidades desarrolladas</p> <p>La interrelación</p> <p>El hábito del lavado de las manos</p> <p>El cepillado</p> <p>El ambiente físico</p> <p>Recomendaciones</p> <p>la formación de hábitos</p> <p>Cuidado de la higiene</p> <p>Los estímulos en la enseñanza-aprendizaje de los hábitos</p>	<p>Alcanzar el desarrollo de los hábitos saludables para tener un buen estilo de vida saludable en la alimentación.</p>	<p>Área (C.I.B.V.)</p> <p>Humano</p> <p>Económico</p> <p>Material como:</p> <p>Guía</p> <p>Comedor</p> <p>Alimentos para la práctica de hábitos</p> <p>Materiales de aseo y limpieza</p>	<p>Materiales de aseo y limpieza</p> <p>Para el cepillado</p> <p>Para el lavado de manos</p> <p>Para la higiene personal</p> <p>Para la instrucción de los hábitos</p> <p>Recursos materiales variados que contribuyen a la formación de los hábitos saludables</p> <p>Tv para la promoción visual de los hábitos.</p> <p>Afiches</p>	<p>Promotoras del C.I.B.V</p> <p>Egresada Shirley Liriano Pita</p>	<p>\$ 750.00 (incluido en el presupuesto)</p>

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Shirley Liriano Pita.

En el presente trabajo intervienen:

La egresada Shirley Liriano Pita como ente investigador, y quien llevó a efecto la aplicación de la propuesta.

MSc. Carlos Jarrín Beltrán como tutor y quien guió para que se plantee de una mejor la propuesta investigativa.

A.- Localización.

Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Amor, Fe y Esperanza N° 1”, del cantón La Libertad, como establecimiento predestinado para llevar a efecto la investigación y aplicación de la propuesta.

B. Beneficiarios Directos.

Niños y niñas de 3 años del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Amor, Fe y Esperanza N # 1”, del cantón La Libertad.

C. Beneficiarios Indirectos.

- Padres y madres de familias.
- Promotores.
- Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Amor, Fe y Esperanza N° 1”, del cantón La Libertad.

D. Método.

Se aplicó el método aplicativo-experimental, donde a través del desarrollo de las actividades diarias, los niños y niñas fueron adquiriendo los hábitos saludables.

E. Técnicas.

Se utilizó una ficha como técnica para evaluar el desarrollo de los hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas, se efectuó diversas actividades prácticas, pero con anterioridad se les daba indicaciones sobre los buenos hábitos saludables, luego se les proporcionaba alimentos y se comprobaba la actitud que realizaba cada niño y niña.

También se desarrollaron juegos antes de la alimentación y se procedió a evaluar las actividades que realizaban cuando procedían a ingerirlo, esto para verificar los hábitos saludables aplicados en los infantes.

Se evaluó de manera teórica su aprendizaje de los buenos hábitos, donde se les enseñaba láminas educativas sobre alimentación saludables, en lo que debían señalar lo correcto.



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

Guía de

**Hábitos
saludables en la
alimentación**



**AUTORA: SHIRLEY LIRIANO PITA.
TUTOR: MSc. CARLOS JARRÍN BELTRÁN
2013**

ÍNDICE DE CONTENIDO.

Contenido	Pág.
Índice de la Guía	106
4.6.1. Descripción de la propuesta	108
4.6.2. Estructura de la aplicación de la Guía de hábitos saludables	109
4.6.3. Objetivo de la Guía	110
4.6.4. Orientaciones para el manejo de la Guía	111
¿Qué es un Hábito saludable?	112
Beneficios que ofrece la aplicación de la Guía hábitos saludables en la alimentación	114
Habilidades desarrolladas con la práctica de los hábitos saludables	115
La interrelación humana y el ambiente son elementos que propician la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables	116
El hábito del lavado de las manos	118
El cepillado	119
El ambiente físico en cuanto al área de alimentación o comedor	122
Actividades y rutinas a realizar antes, durante y después de las comidas	123
Recomendaciones para la formación de hábitos saludables a la hora de las comidas:	124

Pasos para la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables	126
Fomentar la adquisición de hábitos alimentarios saludables	127
La alimentación del niño y la niña	129
¿Qué tipos de alimentos se puede brindar?	130
Cuidado de la higiene para evitar diarreas y otras enfermedades	133
Los estímulos en la enseñanza-aprendizaje de los hábitos alimenticios y saludables.	134
Aspecto que hay que tomar en cuenta para realizar una buena alimentación.	135
Características del desarrollo evolutivo relacionadas con la alimentación en los niños y las niñas entre 0 y 6 años	137
Orientaciones generales para los adultos en relación a la alimentación:	138
Algunas características del niño y la niña entre 1 y 3 años relacionadas con la alimentación	139

4.6.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

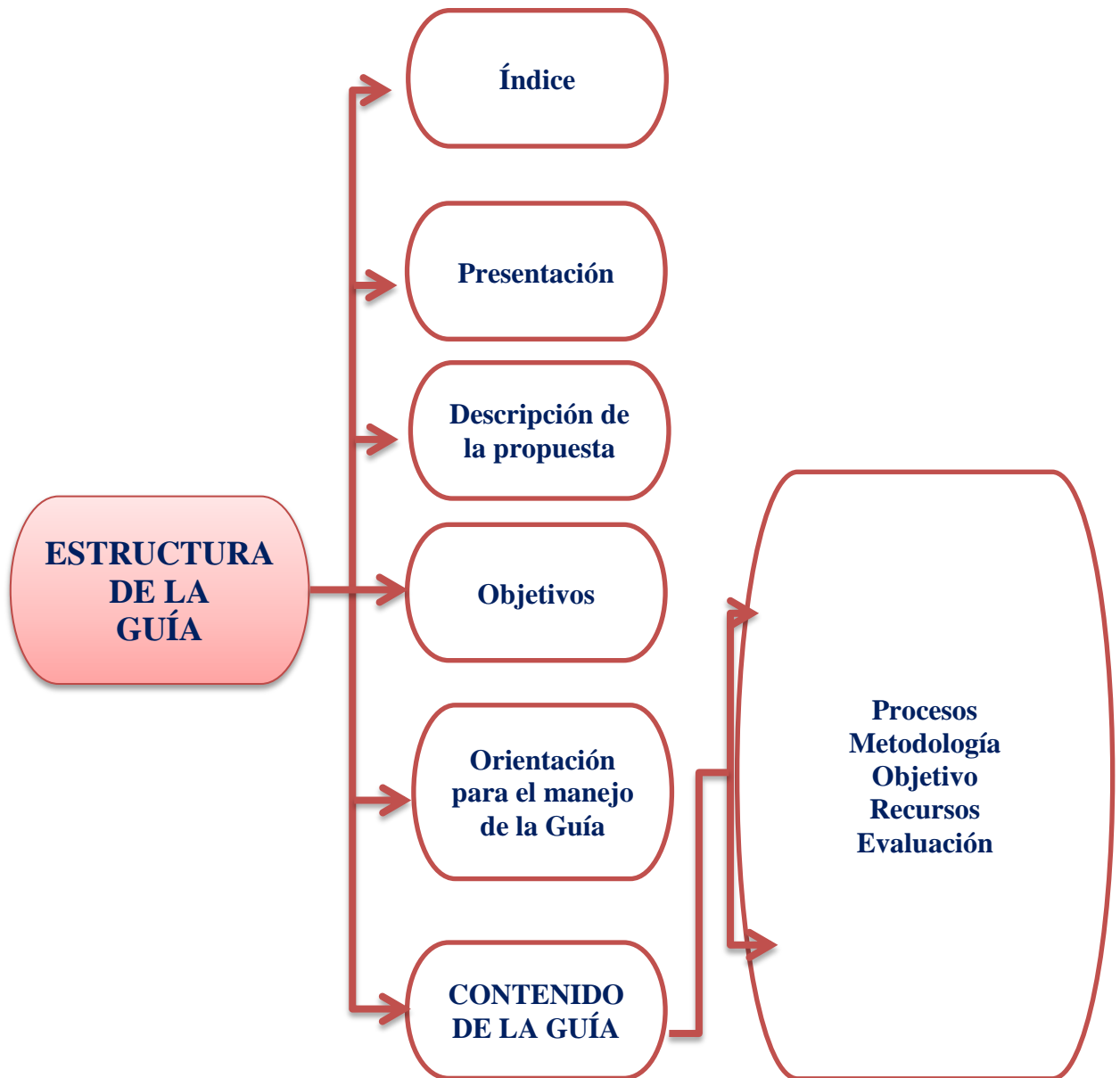
Guía de hábitos saludables en la alimentación de los niños y niñas del nivel inicial del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del sector Las Palmeras del cantón La Libertad provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013.

Al aplicar esta guía en los niños y niñas se logra grandes beneficios en la salud y estilo de vida.

Esta propuesta contiene una información relevante en cuanto como se debe tratar a los alimentos, y como se debe proceder para poder ingerirlos, también contiene temas en cuanto al cuidado personal y del ambiente que tienen relación intrínseca como el desarrollo saludable de los niños y niñas del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1”.

Esta Guía contiene referencias de ciertos hábitos relacionados directamente con la salud de los infantes, los cuales deben ser aplicados por los promotores de una manera coordinada para que surtan efectos y costumbres a aplicarlos en el diario vivir.

4.6.2. ESTRUCTURA DE LA GUÍA



OBJETIVO DE LA GUÍA

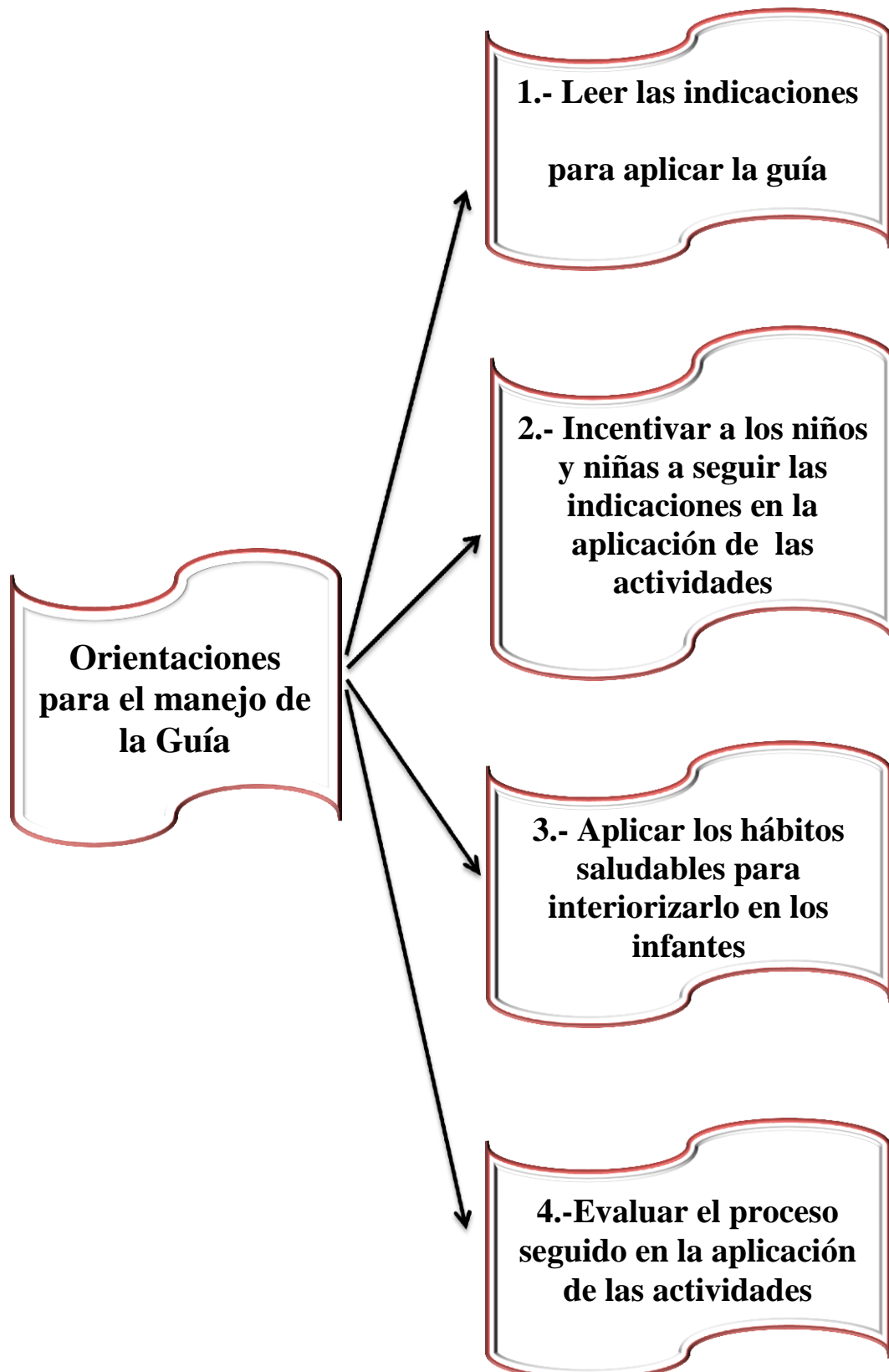
Objetivo general

Desarrollar los Hábitos Saludables mediante la aplicación de actividades para mejorar la calidad de vida de los niños y niñas.

Objetivos específicos

- Diseñar actividades sobre los Hábitos Saludables.
- Aplicar y desarrollar los Hábitos Saludables.
- Evaluar el proceso adquisitivo de los Hábitos Saludables en los infantes.

ORIENTACIONES PARA EL MANEJO DE LA GUÍA



Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Seguir con la estructura planteada y guiándose en cada uno de los pasos adecuados para interiorizar estos hábitos saludables.

Antes de aplicar cada actividad se debe poner en conocimiento de la importancia de su aplicación y los beneficios para la salud y la vida que trae aplicarlos.

Por ejemplo lo que los padres y adultos comen a diario conformará parte de las preferencias o hábitos que el niño y la niña aprenderá gradualmente por imitación.

Algunos ejemplos de hábitos saludables:

Práctica de higiene bucal:

Cepillado y uso del hilo dental.

Higiene personal:

Baño diario y lavado de las manos.

Alimentación:

Lactancia materna, consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y en las sucesivas etapas de desarrollo del niño y la niña.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



BENEFICIOS

Beneficios que ofrece la aplicación de la Guía hábitos saludables en la alimentación.

La promoción, formación e interiorización de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a:

Prevenir desde las primeras etapas de la vida de los infantes la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la mala alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo en los C.I.B.V. y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta.

Lograr que la información brindada concerniente a la salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños y las niñas, y de acuerdo a su edad cronológica.

Formar costumbres que favorezcan a concebir una alimentación sana y que estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia la alimentación saludable.

Valorar y aprender conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.

Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Habilidades desarrolladas con la práctica de los hábitos saludables.

Todo ámbito inmerso en la coeducación de los hábitos saludables en los niños y niñas comprenden: El hogar, el C.I.B.V, el preescolar y el entorno. Todos estos ofrecen diversos estímulos y a la vez van generando experiencias en los niños y las niñas para formar hábitos y desarrollar diversas habilidades tales como:

Estimulan el conocimiento de su cuerpo y las funciones de eliminación de desechos. Ayudan a explorar el entorno y contribuyen en el buen desenvolvimiento en los diferentes espacios e instalaciones, y realizar acciones positivas hacia su cuerpo y entorno, en especial ayudan a la interiorización de realizar acciones positivas antes y después de realizar sus necesidades biológicas y alimentarias: Por ejemplo:

Abrir y cerrar la llave del agua al lavarse las manos o bañarse o después de lavar los alimentos.

Hacer uso racional del agua y otros recursos.

Usar toallas limpias o húmedas para secarse las manos.

Utilizar los materiales adecuados en la alimentación.

Lavarse los dientes y ubicar los utensilios en su respectivo lugar.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



La interrelación humana y el ambiente son elementos que propician la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

La formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables es un proceso interactivo en el que es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables.

Rol de los y las promotoras como mediadores y agentes impulsores de los buenos hábitos.

La ambientación tanto humano como físico que se involucra el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables.

Es imprescindible inculcar los hábitos saludables en la edad temprana, antes que los niños y las niñas adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos.

La importancia de la convivencia entre los niños y las niñas donde fluyan las experiencias que les permitan avanzar en la consolidación de hábitos saludables.

En este sentido se sugiere considerar los siguientes aspectos:

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Hay que motivar a los infantes de una manera que ellos entiendan sobre los pasos a seguir para practicar los hábitos, se debe hacer énfasis en los beneficios que éstos brindan a la salud y bienestar integral.

Se debe sensibilizar a los niños y las niñas en cuanto a la importancia de tomar decisiones oportunas en relación al cuidado responsable de su salud y los efectos que estas pueden producir.

Se les debe poner atención en lo que manifiestan para intercambiar opiniones, escuchar sus preguntas, sugerencias, agrado o aceptación, ya que los niños y las niñas pueden actuar como comunicadores, proporcionando a los padres y a la familia nueva información que mejore sus condiciones de vida.

Mostrar de manera práctica las indicaciones de los pasos a seguir durante la rutina diaria para formar hábitos saludables.

Los niños y las niñas comprenden mejor mirando el cómo hacer, que simplemente escuchando, por eso es importante que los promotores enseñen con el ejemplo.

Por ejemplo: es importante que el adulto les enseñe mediante el modelaje permanente, el hábito en vivo; también puede ofrecer información gráfica, en forma de láminas para explicar los pasos de un hábito. (Enseñarles láminas del hábito del lavado de las manos, el cepillado y uso del hilo dental, etc.).

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



El hábito del lavado de las manos

Hay que inculcar a los niños y niñas a cuidar el agua, para estos ante un lavado de manos se debe hacer lo siguiente:

Abrir cuidadosamente la llave del agua.

Mojarse las manos con agua, desde las muñecas hasta las puntas de los dedos, haciendo un uso racional del agua y las instalaciones.

Enjabonarse bien las manos y las uñas.

Restregarse las manos, especialmente entre los dedos, para evitar contagio de algún virus.

Usar un cepillo para las uñas (se puede reutilizar los cepillos de dientes desgastados).

Una vez realizado estos procesos se debe enjuagar con agua limpia, dejando que el agua corra desde las muñecas hasta los dedos.

Por último deben secarse las manos con un paño limpio o toalla de papel y cerrar con cuidado la llave del agua.



Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



El cepillado

Es importante que los y las promotoras apoyen al niño y la niña en la práctica de un correcto cepillado dental, la cual debe practicarse al levantarse, después de las comidas y meriendas y al acostarse.

Se debe utilizar crema dental que contenga flúor.

El cepillado es uno de los factores más importantes para que el niño goce de salud bucal, para ello es fundamental que los adultos y adolescentes participen activamente y sean ejemplo para los más pequeños. Se debe hacerlo de manera rutinaria en la familia para crear hábitos. A continuación se sugiere una serie de pasos para su adecuada práctica.

Utilizar poca cantidad de crema dental.

No mojar el cepillo antes de cepillarse.

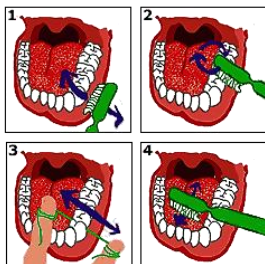
Enjuáguese la boca antes de iniciar el cepillado.



Los movimientos deberán hacerse en forma de barrido; de arriba hacia abajo en el maxilar superior y de abajo hacia arriba en el maxilar inferior.

El cepillo deberá colocarse a nivel de las encías produciendo un movimiento vibratorio antes de iniciar el barrido.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Realizar el cepillado en forma ordenada y por zonas, limpiando todas las áreas del diente.

Lavar el cepillo con agua limpia, sacudirlo y guardarlo en sitio no contaminado.

Rol de los adultos como mediadores y agentes modeladores de los hábitos saludables:

Los adultos representan modelos a seguir por los niños y las niñas mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar hábitos saludables.

Estos tienen en sus manos la oportunidad de brindar una gran variedad de experiencias para enriquecer el aprendizaje de hábitos y vigilar que se den las condiciones e interacciones apropiadas, en torno a este proceso.

Es importante que los adultos observen su actitud y la de quienes rodean a los niños y a las niñas y verificar qué mensajes les están transmitiendo, mediante los hábitos que practican en su vida diaria. El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables:



Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Las condiciones y/o vínculos que se establecen entre los niños, las niñas y su entorno (físico y socio afectivo) en el momento de las comidas, son fundamentales para lograr una relación de intercambio positivo que estimule la enseñanza-aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

Para crear un ambiente humano cálido y positivo es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Responder de manera afectuosa y positiva a las necesidades que expresen los niños y las niñas.

Tomar el tiempo suficiente para alimentarlos y a su vez darles muestras de afecto, como cantarles una canción, o conversar con ellos en relación a su alimentación, haciendo de las comidas momentos amenos para compartir.



Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



El ambiente físico en cuanto al área de alimentación o comedor

Es importante que el ambiente o área de alimentación infantil ofrezca condiciones que garanticen a los niños y las niñas experiencias gratificantes y seguras, siempre se debe contar con el cuidado del adulto (promotora).



Estos espacios deben cumplir con lo siguiente:

Debe ser un espacio que brinde seguridad, limpieza, familiaridad y ambientación adecuada, con motivos y ornamentos que resulten agradables y se relacionen con la buena alimentación de los niños y las niñas.

Es importante que la mesa donde los niños y las niñas se alimentan sea adecuada, para que puedan manipular bien los alimentos, y puedan desenvolverse de manera cómoda y que pueden manejar los utensilios y equipos de manera segura y con cierta autonomía.

Para la alimentación de los infantes se debe considerar que los utensilios, platos, cubiertos y manteles, a utilizar en la alimentación sean aptos para los niños y las niñas. Todos los utensilios para la alimentación deben ser de dimensiones adecuadas; fáciles de usar para que los niños y niñas vayan adaptándose a aprendan cómo usarlos apropiadamente.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Actividades y rutinas a realizar antes, durante y después de las comidas

Para realizar un buen plan de alimentación hay que considerar tres grandes momentos como experiencias antes de las comidas:

1.- Informar a los niños y las niñas en relación al menú, en el caso de los niños y las niñas menores de 3 años, igualmente se les participa acerca del menú a servir, utilizando gestos y palabras que denoten gusto por los alimentos.

Estimularlos, para que de manera organizada y bajo la supervisión de los promotores y promotoras colaboren en la ingestas de las comidas.

Crear rutinas para el aprendizaje de hábitos de higiene personal y ambiental como el lavado de las manos previo y después de las comidas y después de ir al baño, el cepillado de los dientes y para mantener el área del comedor en adecuadas condiciones de higiene.

Evitar largos momentos de espera antes de las comidas, esto produce inquietud y malestar, lo cual ocasiona que se estresen y se pierda así una oportunidad para disfrutar una experiencia saludable; sentar a los niños a comer solamente cuando la comida está servida.

El tiempo dedicado a las comidas debe ser entre 25 y 30 minutos, no debe incluirse otra actividad ajena a esta.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Recomendaciones para la formación de hábitos saludables a la hora de las comidas:

Incentivar a través del ejemplo, practicando buenos modales en la mesa.

Enseñarles la buena postura corporal, el uso del mantel, los cubiertos, la servilleta y enseñarles la manera apropiada de masticar e ingerir los alimentos, masticando bien cada bocado y de manera despacio para un mejor aprovechamiento y disfrute de los alimentos.

Mientras comen, no permitir a los niños y a las niñas que jueguen, caminen o hablen cuando mastican los alimentos, o si tienen la boca llena.

No se los debe apresurar a comer.

Mantener regularidad y constancia en cuanto a los horarios de comidas y el lugar donde comen.

Se debe evitar distracciones, para esto no se debe encender la TV mientras comen.

Evitar que antes y durante las comidas los niños y las niñas consuman cualquier golosina, pues esto disminuye el apetito de ellos.

Se debe brindar la socialización a la hora de las comidas, pues esto ayuda a los niños y a las niñas a mantenerse relajados.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Se debe acondicionar un espacio adecuado para los utensilios que se utilicen en la alimentación.

Se debe disponer de un recipiente adecuado para ubicar los desperdicios de las comidas.

Se debe limpiar las mesas con esponjas pequeñas con agua y jabón para evitar la proliferación de plagas (moscas) que podrían ocasionar infecciones en la salud de los niños y niñas.

Para no ensuciar el área se debe dialogar con los infantes sobre la prevención de las enfermedades, haciendo que coloquen los desperdicios en un recipiente adecuado para esto.



Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Pasos para la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables

En el centro de desarrollo infantil los y las promotoras deben hacer un diagnóstico previo de la situación de salud y nutrición de los niños y niñas.

Se debe fomentar la enseñanza-aprendizaje de hábitos de alimentación saludables.

Se debe trabajar en la formación de los hábitos haciendo coparticipe a los padres y madres de familia.

Se debe obtener información a través del conocimiento de:

Las costumbres, conocimientos, expectativas, valores y patrones que adoptan las familias de los niños y las niñas en relación a los hábitos alimentarios y de higiene, cuales son las preferencias, el consumo de alimentos y como es su rutina de vida en cuanto a recreación y actividad física.

La observación de los niños y las niñas, a la hora de las comidas, verificando cómo, cuándo y dónde comen y qué incluyen en la lonchera.

También es importante darse cuenta de cuáles son los conocimientos, preferencias y experiencias que tienen los niños, las niñas y la comunidad, con relación a estos temas a fin de planificar en base a situaciones y experiencias reales.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Fomentar la adquisición de hábitos alimentarios saludables

Cuando se elabora y se transmiten mensajes educativos e información para la consolidación de hábitos saludables en los niños, las niñas u otros grupos objetivo, es primordial tener en cuenta los siguientes aspectos:

Transmitir los mensajes educativos y la información de manera constante y a largo plazo, esto para la interiorización de la información.

Expresar los mensajes educativos de manera positiva, completos, que reflejen las acciones, paso a paso de los hábitos que se espera formar y orientar.

Llevarlos a la práctica de la cotidianidad o vivencia diaria.

Dirigir los mensajes de manera personalizada, atendiendo las particularidades y situaciones planteadas por cada niño o niña, en la medida de las posibilidades.

Utilizar información acertada, pertinente y actualizada, fundamentada en referencias reconocidas y avaladas por instituciones con experticia en el área de la salud y nutrición.

Indicar claramente los beneficios y progresos que pueden obtenerse, mediante la práctica regular de los hábitos saludables.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



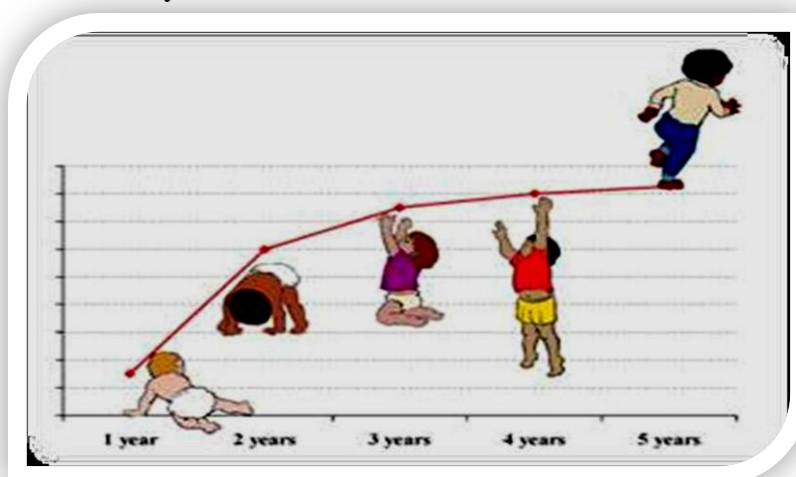
Enseñar a los niños ya las niñas a través del ejemplo, lo gratificante y beneficioso que resulta para la salud y el bienestar integral, los comportamientos y hábitos saludables y al igual es importante informarles acerca de lo perjudicial que puede resultar el no incluir estas prácticas en la rutina diaria.

Propiciar el modelaje de los hábitos por parte de la familia (abuelas, tíos, hermanos entre otros). Mientras los niños y las niñas aprenden a ser independientes y sentirse competentes a la hora de participar en actividades recreativas dirigidas a formar hábitos saludables, también pueden aprender a cooperar y compartir con los demás.

Es importante promover la creación de equipos, comités y grupos de trabajo que operen de manera organizada en el C.I.B.V.

Trabajar en coordinación con las profesionales (nutricionistas, coordinadores, etc.) en la labor de formar y consolidar hábitos saludables a medida que los niños evolucionan en edad y estatura.

FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES



Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



La alimentación del niño y la niña

Los pasos para una alimentación saludable:



La Lactancia Materna es la práctica de alimentación ideal a que todo niño y niña tiene derecho.

En los primeros 6 meses sólo la leche materna les da al niño y la niña toda la sustancia que necesita para crecer sano y fuerte, para asegurar su crecimiento y para que el desarrollo de su cerebro evolucione adecuadamente. No hay que suministrarle, ningún otro alimento, ni líquido alguno.

La Lactancia Materna estimula en el niño y la niña la succión fuerte del pezón, lo que activa el crecimiento y estiramiento de la estructura ósea de los maxilares y favorece que se abran los espacios donde las piezas dentales podrán trabajar durante años, de una manera más efectiva con el uso del biberón. Para que la madre produzca la leche que necesita el niño o la niña es importante estar pendiente de los siguientes aspectos:

Estimular la succión frecuente.

Mientras más veces se coloque el niño o la niña al pecho, más leche producirá

Mantener una posición confortable de la madre y el infante; y favorecer el vaciado completo de las mamas.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



A partir de los seis meses la leche materna se debe complementar con otros alimentos. De 6 a 9 meses: se les debe brindar dos comidas al día, además de la leche materna, haciendo la introducción de los alimentos, poco a poco.

¿Qué tipos de alimentos se les puede brindar?



Se debe iniciar con porciones de: Hortalizas como zanahoria, calabacín, frutas no cítricas. Después se les debe brindar verduras o tubérculos, como: yuca, ocumo, apio.

Hacia los 8 meses: Luego de consumir los alimentos antes mencionados, se debe continuar con cereales de arroz y maíz.



A partir de los nueve meses además de leche materna y de los alimentos probados se les puede brindar: **Otros cereales** como trigo, avena y cebada. **Granos** como caraotas, lentejas, frijoles.

Frutas cítricas: mandarina, naranja, limón. **Otros alimentos fuentes de proteínas:** Yema de huevo.

De 9 meses a 12 meses: Suministrar 3 comidas además de la leche materna.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



De los 12 a los 24 meses:

Se debe continuar brindándoles al niño y la niña leche Materna.



Se los debe incorporar a la mesa familiar brindándole una alimentación balanceada, a fin de cubrir sus necesidades nutricionales.

La comida debe ser variada y balanceada. El balance de los alimentos, se obtiene combinando en cada comida un alimento de cada uno de los grupos básicos. Los grupos básicos de alimentos son:



vitaminas del complejo B.

Leche, Carnes y Huevos: Este grupo incluye el queso y el yogurt además de los ya mencionados y proporciona proteínas de alto valor biológico, calcio, hierro y algunas



Hortalizas y Frutas: Este grupo de alimentos proporciona: fibra, vitaminas “A” y “C” y minerales.

Granos, Cereales y Tubérculos: Estos alimentos son fuente de energía y proporcionan carbohidratos, fibra y vitaminas del complejo B.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



A los 18 meses es frecuente que los niños y las niñas presenten una aparente inapetencia, ésta es transitoria y no debe ser motivo de preocupación, de cualquier modo es importante continuar acudiendo al control médico para verificar su salud.

Los niños y las niñas sanas, regulan su apetito y comen cuando su organismo lo requiere sin que haya que forzarlos.

Reunirse en la mesa en un ambiente tranquilo y agradable contribuye a estimular el apetito.



Una adecuada actividad física y recreativa ayuda a estimular el apetito y a que los niños y las niñas coman mejor.

A los dos años es importante continuar dándoles leche materna a los niños y las niñas, junto con su alimentación variada y balanceada.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Cuidado de la higiene para evitar diarreas y otras enfermedades.



En la casa debe haber siempre a disposición agua correctamente hervida y se debe manipular todos los alimentos con mucha higiene.

¿Cómo se hierve correctamente el agua?



En una olla con agua al fuego se debe dejar hervir por un lapso de tiempo de 20 minutos, dejar que enfríe y taparlo para evitar contaminación.

Cuando se sirve agua, se debe dejar bien tapado el recipiente.

El agua hervida no se la debe dejar por más de tres días para su consumo, pues esta puede variar su sabor.

Si se consume agua en botella, se debe verificar su fecha de fabricación y expiración para evitar contaminaciones estomacales.

No se debe consumir agua directamente de la llave, pues esta no puede estar bien tratada y puede contener virus que podrían causar enfermedades estomacales.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Los estímulos en la enseñanza-aprendizaje de los hábitos alimenticios y saludables.

Se debe servir comidas atractivas y variadas:

A los niños y a las niñas les gustan las comidas visualmente atractivas y gustosas. Es importante tener en cuenta que los hábitos alimenticios se basan sobre un condicionamiento que se inicia con la variedad de alimentos que son ofrecidos en el hogar, pues de esta manera se va acostumbrando a los infantes a consumir alimentos de diversos sabores que seguirán prefiriéndolos después.

Al condicionar a la ingesta de los alimentos de los alimentos que por lo general a los niños y niñas no les gusta, toma mucho tiempo, pero para esto se debe ser impulsivo y estratégico para incentivarlos a comer.

Por ejemplo a las comidas debe dársele un toque creativo.



Brochetas de frutas



coctel de frutas y verduras



sándwich de verdura

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Aspecto que hay que tomar en cuenta para realizar una buena alimentación.

Es importante variar las texturas de los alimentos que se les ofrecen a los niños y a las niñas, a medida que evolucionan en su desarrollo.

Es importante aumentar la dureza de los alimentos conforme vayan creciendo e incrementen la habilidad en cuanto a masticar los alimentos.

Las consistencias pueden variar progresivamente de jugosas, suaves, fibrosas, tostadas. Los vegetales ofrecen cualidades particulares en cuanto a la variabilidad de sus consistencias, pudiendo presentarse crudos o cocidos (sólo ligeramente y con poca agua para que no pierdan su textura crujiente y color brillante). También se pueden presentar picándolos en diferentes formas geométricas: cuadros, tiritas, círculos, triángulos, entre otras, con el objeto que los infantes puedan ingerirlos.

A los niños y a las niñas les gusta más comer comidas visualmente atractivas y gustosas.

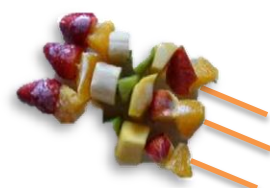
Antes de ofrecerles un alimento, se les debe brindar la información acerca de la misma como incentivo y de acuerdo al nivel de desarrollo que posean.



Arroz con menestra



tallarines con carne



brochetas de frutas

Aspectos para una buena alimentación: Textura





Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación

Sabores: No deben ser tan fuertes al paladar de los niños y las niñas, no demasiado dulces, salados, ni picantes. Se debe controlar el uso excesivo de ciertos aliños y especias como la pimienta y el ají entre otros.

Temperaturas: Los alimentos que se les brinda en el almuerzo a los niños y niñas deben ser a temperaturas moderadas, ni demasiado calientes, ni demasiado fríos. El paladar percibe mejor el sabor, cuando la temperatura es moderada, y también esto ayuda a que los ingieran de manera rápida.

Colores: el combinar los colores de los alimentos permite hacer las comidas atractivas, lo que facilita su aceptación y contribuye a obtener diversidad en la dieta, ya que los diferentes pigmentos (colores naturales), son atributos de los alimentos ricos en vitaminas.

En cuanto al **tamaño de las raciones:** se sugiere servir raciones pequeñas, apropiadas para el niño y la niña.

Hay que ser paciente con los niños y las niñas, por ejemplo, aceptar y conversar con ellos, cuando rechazan un alimento o se niegan a comer una determinada preparación.

Es importante que los niños y las niñas hagan uso saludable de su tiempo libre y practiquen una actividad física diaria, que exijan movilización corporal y ejercicios programados.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Características del desarrollo evolutivo relacionadas con la alimentación en los niños y las niñas entre 0 y 6 años

Predominio de la función refleja, la cual está estrechamente vinculada con la alimentación.

La primera relación que el niño desarrolla con su entorno es a través de su boca y el proceso de alimentación.

Los reflejos de succión y búsqueda y el morder son actividades básicas.

La parte más sensible de su cuerpo es la lengua, por ello exploran llevándose todo a la boca.

Las manos van logrando el agarre de objetos y los alimentos.

Descubrirá la capacidad de darse vuelta por sí mismo.

El tono de los músculos de su cuello y el tronco se van fortaleciendo progresivamente, lo que lo ayuda a mantenerse sentado, facilitando el proceso de alimentación.

Estas habilidades favorecen que los niños y las niñas progresivamente se vayan preparando en la evolución de su conducta alimenticia.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Orientaciones generales para los adultos en relación a la alimentación:

El cuidado y promoción de la salud alimenticia de los niños y las niñas se inicia desde el embarazo.

En este sentido es importante que la madre asista al control prenatal de manera permanente.

Se debe promover la lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida, es importante recordar que sólo la leche materna le proporciona a el niño y a la niña, todas las sustancias nutritivas que requiere para crecer y desarrollarse de manera saludable e integral.

En caso de que la madre trabaje se recomienda poner en práctica la técnica de extracción manual y conservación de la leche materna.

Durante los primeros nueve meses de vida debe ser evaluado mensualmente. En cada consulta se realiza la evaluación antropométrica del desarrollo, inmunizaciones y educación para la salud y nutricional, los cuales son elementos fundamentales para evaluar cómo se está cuidando, alimentando y atendiendo al niño y a la niña, aclarar dudas y recibir las orientaciones pertinentes.

El niño o la niña pueden explorar, a través de su boca, utilizando objetos no peligrosos y siempre bajo la supervisión del adulto.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Algunas características del niño y la niña entre 1 y 3 años relacionadas con la alimentación

Mejora su capacidad para morder, masticar y tragar.

Aprende a tomar el alimento con la cucharilla y puede llevarla a la boca.

Explora a su alrededor e indica verbalmente que siente hambre.

Surge el “no” como organizador de la conducta, es la etapa de la negación ante todo, también ante la comida

Orientaciones generales para los adultos en relación a la alimentación:

Preparar las áreas de alimentación con el mobiliario, decoración y los colores apropiados a fin de facilitar la integración del niño y la niña. Por ejemplo las áreas de alimentación deben ser seguras y estimulantes a los sentidos. Debe existir un espacio destinado al área del comedor, que cuente con sillas y mesas adaptadas al tamaño y características de los niños y las niñas.

Permitir al niño y niña “tocar y explorar” los alimentos ya que esto les permite manipularlos y reconocer sus cualidades sensoriales, es importante evitar las prohibiciones innecesarias.

Darle líquidos en una taza o vaso. No usar el biberón.

Guía de Hábitos Saludables en la Alimentación



Conversar con los niños y las niñas acerca de los alimentos, ayudándolos a identificarlos y describirlos; por ej.: hablarles sobre los colores, las formas, consistencias, texturas, olores y sabores.

Brindarles una alimentación variada y balanceada ajustada al desarrollo del niño y la niña, en las cantidades suficientes, sin excesos, ni déficit.

Suministrar tres comidas (desayuno, almuerzo, cena) y dos meriendas (una a media mañana y otra en la tarde). Acostumbrar al niño y a la niña a mantener estos horarios de comidas, en lugar de comer a cualquier hora, sirviéndoles raciones pequeñas que se adapten a su capacidad gástrica reducida y actividad física constante.

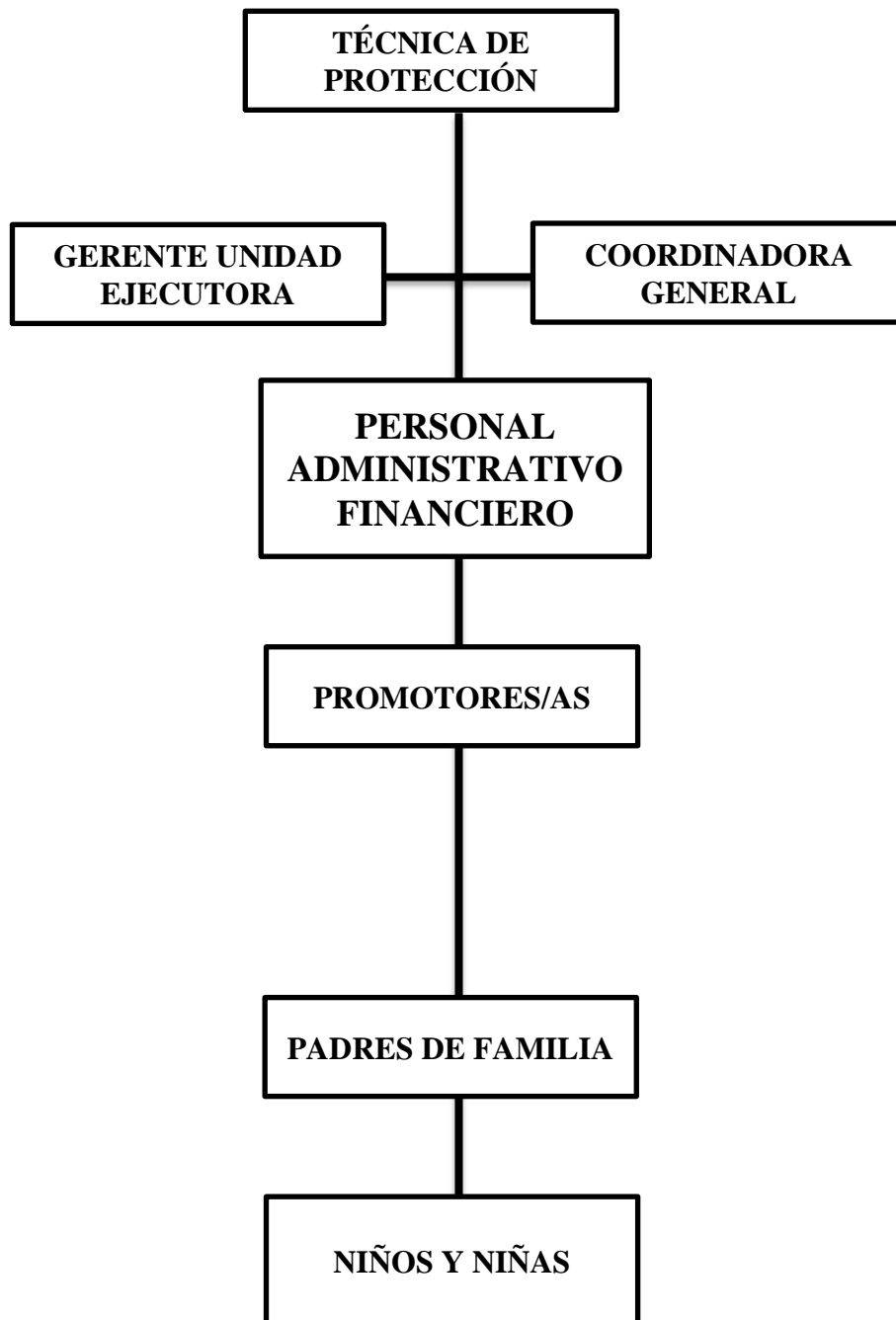
Evitar servir conjuntamente varios alimentos rechazados, tener en cuenta que el gusto y preferencia cambia con el tiempo y aprenderán a disfrutar más de los alimentos en otras ocasiones.

Mantener un contacto físico y visual estrecho con los niños y las niñas, hacerles cariño, besarlos, cantarles, relatarles cuentos, y permitirles que exploren los alimentos conversándoles acerca de éstos.

Estimular y enseñar a los niños y a las niñas la práctica de hábitos de higiene como el lavado de las manos, antes y después de cada comida y el cepillado de los dientes después de cada comida.

4.7.- ADMINISTRACIÓN

4.7.1. Organización estructural.



4.7.2. Organización funcional.

4.7.2.1. Funciones de la Coordinadora General.

- Cumplir y controlar que todas las funciones de la Guía se cumplan a cabalidad.
- Dirigir el manejo de las actividades de la Guía.
- Lograr involucrar a la participación de los directivos, promotores, padres y madres de familia en el desarrollo de la formación de hábitos.

4.7.2.2. Funciones de los y las promotoras.

- Aplicar cada una de las actividades en los niños y niñas para desarrollar los buenos hábitos saludables en la alimentación diaria.
- Planificar su actividad diaria, utilizando las actividades de la Guía para el desarrollo de los hábitos saludables.

4.7.2.3. Funciones de los Padres y madres de familia.

- Ser partícipes activos en el desarrollo de la propuesta investigativa en los niños y niñas.

4.8.- Previsión de la evaluación.

Con la aplicación constante de la Guía de Hábitos Saludables en la alimentación, ayuda a prevenir desórdenes alimenticios, y ayuda a fortalecer a la creación de un estilo de vida saludable.

Esta guía es instructiva, pues es de fácil aplicación para educar en valores y costumbres válidos para la vida saludable.

Esta guía fue aplicada a los niños y niñas que diariamente concurren al Centro de Desarrollo integral del Buen Vivir “Amor, Fe y Esperanza N# 1”, lográndose influir a la formación de los buenos hábitos saludables, con el propósito de crear niños y niñas sanos y responsables con su propio ser.

Se propone que se la pueda aplicar en diversas circunstancias con el objeto de ayudar a la formación de hábitos saludables en la alimentación.

Esta propuesta tuvo grandes beneficios y resultados favorables para la niñez, pues se contó con los recursos económicos y humanos para poder desarrollar cada una de las actividades en la formación de hábitos.

CAPITULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos

5.1.1. Institucional

- C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad.

5.1.2. Humanos

- Representante legal Sra. Patricia Martínez.
- Promotores y Promotoras
- Padres y madres de familia
- Comunidad
- Niños y niñas
- Egresada **Shirley Jannet Liriano Pita.**

5.1.3. Materiales

- Computadora
- Impresora
- Útiles de oficina
- Cámara fotográfica

- Papelería
- Hojas evaluativas
- Útiles e implementos
- Grabadora
- CDs.
- Internet
- Libros
- Manual
- Carteles

5.1.4. Económicos.

Se presupuesta la cantidad de \$1.428,00 Para la realización del proyecto, recursos que serán aporte propio de la parte investigativa.

RECURSOS	INSTITUCIONALES
	C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N# 1” del Sector Las Palmeras del cantón La Libertad Provincia de Santa Elena.
	HUMANOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Representante legal Sra. Patricia Martínez. • Promotores y Promotoras • Padres y madres de familia • Comunidad • Niños y niñas • Egresada
	MATERIALES
	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Impresora • Útiles de oficina • Cámara fotográfica • Papelería • Hojas evaluativas • Útiles e implementos • Grabadora • CDs. • Internet • Libros • Manual • Carteles
ECONÓMICOS: Se presupuesta la cantidad de \$1.428,00 Para la realización del proyecto, recursos que serán aporte propio de la parte investigativa.	

PRESUPUESTO	
INVERSIÓN	
Computadora	\$ 760,00
Impresora	\$ 120,00
Cámara fotográfica	\$ 170,00
Grabadora	\$ 80,00
TOTAL GASTOS DE INVERSIÓN:	\$ 1.130,00
OPERACIÓN	
Materiales de oficina	\$ 58,00
Movilización(traslado de Equipo)	\$ 8,00
Material de trabajo	\$ 25,00
Salón para ensayo.	\$ 20,00
Anillados	\$ 5,00
Empastados y Manuales	\$ 57,00
TOTAL GASTOS DE OPERACIÓN:	\$ 173,00
HONORARIOS	
Gastos Profesionales	\$ 120,00
Gastos Técnicos	\$ 5,00
TOTAL GASTOS DE HONORARIOS:	\$ 125,00
TOTAL DEL PRESUPUESTO	\$1.428,00

2. BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, J y Vargas, J. (2010), Trabajo en equipo. Psicología Organizacional, Open Access. Pdf.

Anderson, A y Capizzano, B. (2002), El jardín de infantes: Ingreso y adaptación, Buenos Aires, Argentina.

Biblioteca Virtual UPSE. Consumo de alimentos a través de la publicidad en Perú. Sevillano Ma. Luisa. Proquest.com. 2012.

Biblioteca Virtual UPSE (2008) <http://site.ebrary.com/lib/upse/recetas.nutritivas> Universidad Complutense de Madrid.

Código de la niñez y la adolescencia (2003), Congreso Nacional, Ecuador.

Constitución de la República Ecuador, (2009), Asamblea Nacional.

Castro, R y Pérez, R, (2009), Saneamiento Rural y salud: Guía para acciones a nivel local, OPS/OMS, Guatemala.

Córdova Fabiola, (2011). Proyecto Educativo para promover prácticas de higiene en la prov. De Chimborazo, Ecuador.

Contreras, C, (2003), Escuela para padres, Colección AMEX, México.

De la Cruz. (2009). Actividad física, salud y calidad de vida, Murcia, España.

Gálvez, R y Messina, M, (2002), UNICEF, Higiene, Salud y Saneamiento Ambiental en la comunidad y en la escuela, Comité Editorial y de Publicaciones de UNICEF, Guatemala.

Jaramillo, Leonor, (2010), Salud y Nutrición, Créditos, universidad del norte, Chile.

Junta de Andalucía, (2010), pirámide alimenticia alta, junta de salud, Andalucía, España.

Ley Orgánica de Educación Intercultural, (2011), Asamblea Nacional, Ecuador.

MIES, (2008), Guía de alimentación del componente alimentario nutricional, MIES, Ecuador.

Ministerio de salud, (2009), guía de la alimentación y nutrición de la familia salvadoreña, USAID, El Salvador.

Ministerio de Protección Social (2011), alimentación saludable para todos. Colombia.

Ministerio de salud pública del Ecuador (2011). Propuesta para el fortalecimiento del área de nutrición en salud.

O. M. S. (2007), Principios de orientación para la alimentación de niños, OMS, UNICEF, Ginebra, Suiza.

Silvia, C, (2010), Programa Escuela Segura Guía para las familias ¿Cómo construir ambientes protectores?, Gobierno Federal de México, SNTE.

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, Plan Nacional para el Buen Vivir, 2009-2013, Constitución del Ecuador, 2002.

Triane, M y Gallardo, J. (2011), Psicología de la Educación y del Desarrollo en contextos escolares, Pirámide.

Universidad Técnica de Loja (2009). Alimentación y nutrición en el desarrollo del infante. Ecuador.

Universidad Politécnica del Chimborazo (2008), Nutrición y seguridad alimentaria en la comunidad de Atapo cantón Guamote, Ecuador.

ANEXOS

3. Anexos

4. Designación del tutor de tesis



**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 nº: UPSE-FCEI-2013-115-M

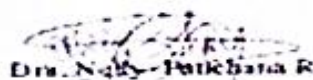
La Libertad, 4 de febrero de 2013

PARA: EG. LIRIANO PITA SHIRLEY JANNET
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-003-2013 en sesión ordinaria del 25 de enero del año en curso, RESUELVE designar como TUTOR del tema DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NIVEL INICIAL DEL C.I.B.V. "AMOR, FE Y ESPERANZA N° 1" DEL SECTOR LAS PALMERAS DEL CANTÓN LA LIBERTAD PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013., al MSC. CARLOS JARRÍN BELTRÁN.

Atentamente,


Dra. Nely Patricia Rodríguez

DECANA



Adjunto: 1 anillado

NPR/q

Recibido

20/II/2013

Certificado de realización de la investigación.



**FUNDACIÓN
AMOR FE ESPERANZA**

R.U.C.: 0992295139001

La Libertad mayo del 2.013

**LA SUSCRITA COORDINADORA DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL DEL BUEN VIVIR
(C.I.B.V.) "AMOR, FE Y ESPERANZA N # 1" DEL CANTÓN LA LIBERTAD, A PETICIÓN
VERBAL DE LA INTERESADA:**

CERTIFICA QUE:

La egresada en educación Parvularia Sra. Shirley Uriano Pita, con cedula N° 0915612154, realizó su trabajo de investigación en este (C.I.B.V.), quien puso en práctica un "Manual de Hábitos Saludable en la Alimentación", haciendo de ello un aporte a nuestra Centro Integral, el cual servirá para instruir a nuestros infantes y padres de familia a conllevar y educarlos en principios y valores en la alimentación como parte de un estilo de vida saludable.

Es todo cuanto se puede certificar, brindándole a la interesada el uso pertinente a este documento para los fines consiguientes.

Atte;

**Teresa de la A.
Promotora del C.I.B.V.
"Amor, Fe y Esperanza N # 1"**

5. Modelo de encuesta.



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

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES Y MADRES DE FAMILIA

Objetivo de la encuesta: Obtener información sobre los hábitos saludables aplicados en los infantes y describir las falencias para buscar la solución oportuna.

Conteste las preguntas de acuerdo al criterio personal con respecto a su representado o representada.

1. ¿Los infantes al ingerir los alimentos lavan sus manos antes de hacerlo?

Siempre

Frecuentemente

Nunca

2. ¿Los niños y niñas lavan las frutas y verduras y hierven el agua antes de consumirlos?

Siempre

Frecuentemente

Nunca

3. ¿Usted lee o se informa sobre la alimentación y nutrición que debe proporcionar a sus hijos/as?

Siempre ____ Casi siempre ____ Frecuentemente ____ Rara vez ____ Nunca ____

4. ¿El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de los infantes se ve afectado por una mala alimentación?

• Muy de acuerdo

• De acuerdo

• En desacuerdo

5. ¿Usted permite que los infantes consuman comida chatarra?

SI NO A VECES

6. ¿El infante debe consumir alimentos a cualquier hora?

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

7. ¿conoce usted sobre la alimentación que debe brindarle a los infantes y en que favorece a su organismo?

SI NO DESCONOCE

8.- ¿En el Centro Infantil, se brindan charlas, conferencias, foros, etc., sobre alimentación y nutrición infantil?

SI NO DESCONOCE

9.- ¿Dialoga con sus hijos/as acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva, de combinar bien los alimentos, etc.?

SI NO A VECES

10.- ¿Usted se involucra, para saber qué clase de alimentación está recibiendo en el C.I.B.V.?

SI NO A VECES

11. ¿Las comidas diarias que usted brinda a los infantes, son a la misma hora?

SI NO A VECES

12. ¿Le gustaría saber cómo educar a los infantes en la alimentación?

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

13. ¿Usted está de acuerdo que en el C.I.B.V. se implemente una guía que permita educar sobre los hábitos saludables en la alimentación de los infantes?

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

14. ¿ Ayudaría a desarrollar hábitos saludables en la alimentación para mejorar el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas?

SI NO TAL VEZ

Firma del responsable: _____

6. Fotos.



Niños y niñas del C.I.B.V. “Amor, Fe y Esperanza N° 1”



Niños y niñas practicando hábitos saludables en la higiene



Niños y niñas realizando actividades cotidianas en el Centro Integral para practicar hábitos saludables.



Niños y niñas practicando hábitos saludables después de haber realizado trabajos cotidianos.



Niños y niñas practicando hábitos saludables.

7. Ficha de observación de la aplicación de la propuesta.

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

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

Nombre:

Abril del 2013

Actividades	1	2	3	4	5	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1
	0	1	2	5	6	7	8	9							
Los niños y niñas al manipular los alimentos lavan sus manos antes de hacerlo															
Las frutas y verduras, los niños y niñas las lavan y desinfectan antes de consumirlas															
Los niños y niñas Evitan estornudar o toser sobre los alimentos.															
Los niños y niñas ubican los desperdicios en los recipientes de basura															
Los niños y niñas hacen observaciones cuando un compañero realizan una mala acción alimentaria															
El niños al ingresar al aula después del receso muestra que se ha aseado															
El infante utiliza toalla u otro material para asearse															
Los niños en su aspecto demuestra que sus padres los cuidan y asean															
Observaciones:															