



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

**TEMA:**

**CONTROL NUTRICIONAL DEL REFRIGERIO ESCOLAR PARA  
PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS  
Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “25 DE  
SEPTIEMBRE”, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA  
ELENA, AÑO LECTIVO 2014 – 2015.**

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

**AUTORA:**

**ELSY LORENA CHÁVEZ VILLAO**

**TUTOR:**

**Lic. LUIS MIGUEL MAZÓN ARÉVALO MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ABRIL - 2015**

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

**TEMA:**

**CONTROL NUTRICIONAL DEL REFRIGERIO ESCOLAR PARA  
PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS  
Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “25 DE  
SEPTIEMBRE”, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA  
ELENA, AÑO LECTIVO 2014 – 2015.**

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

**AUTORA:**

**ELSY LORENA CHÁVEZ VILLAO**

**TUTOR:**

**Lic. LUIS MIGUEL MAZÓN ARÉVALO MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ABRIL - 2015**

La Libertad Julio 16 del 2015

### **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación sobre el tema: CONTROL NUTRICIONAL DEL REFRIGERIO ESCOLAR PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN, LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BASICA “25 DE SEPTIEMBRE”, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 – 2015. Elaborado por: **Elsy Lorena Chávez Villao**. Egresada de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Parvularia, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

**Atentamente.**

---

**Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo MSc.**

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE TESIS DE GRADO**

Yo, **Elsy Lorena Chávez Villao**, portadora de la cédula de ciudadanía N°1307586170, egresada de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, en la Carrera de Educación Parvularia, declaro que soy la autora del presente trabajo de investigación, 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.

**Atentamente.**

---

**Elsy Lorena Chávez Villao**  
**C.I. N° 1307586170**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

---

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

---

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

---

Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo, MSc.  
**DOCENTE TUTOR**

---

Licda. Mónica Tomalá Chavarría MSc.  
**DOCENTE DE AREA**

---

Abg. Joe Espinoza Ayala  
**SECRETARIO GENERAL**

## **DEDICATORIA**

Con mucho amor dedico mi trabajo:

A mi hermano Alberto Chávez Villao por su apoyo incondicional, mi madre por su comprensión en todo momento y a mis amados hijos por ser el motor principal de inspiración y por estar siempre conmigo dedicándome su apoyo.

A mis profesores de la Carrera de Educación Parvularia, por la formación académica, moral y espiritual recibida.

A mis Amigos y a todas aquellas personas que colaboraron directa o indirectamente, para la culminación de mi trabajo de investigación.

**Elsy Lorena**

## **AGRADECIMIENTO**

Fue un verdadero trabajo de dedicación para mí, agradezco a las siguientes instituciones y personas quienes con sus aportes, impulsaron para que ya pudiera realizar mi trabajo de investigación:

A DIOS, por darme la fuerza necesaria para lograr alcanzar mi objetivo en esta hermosa Carrera.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera, y culminarla con éxito.

A la Escuela de Educación Básica “25 de septiembre” por haberme permitido ejecutar esta problemática del control nutricional con los niños.

A cada uno de mis docentes, que gracias a ellos, pude obtener valiosos conocimientos que van a servirme en mi vida como profesional de la Educación Parvularia.

A mi tutor, Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo MSc. quien gracias, a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este trabajo de titulación.

**Elsy Lorena.**

## ÍNDICE GENERAL

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÀGINAS</b>
PORTADA .....	i
CONTRAPORTADA.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiv
RESUMEN.....	xv
INTRODUCCIÓN .....	xvi
<b>CAPÍTULO I</b> .....	1
EL PROBLEMA .....	1
1.1 Tema.....	1
1.2.- Planteamiento del problema. ....	1
1.2.1.- Contextualización. ....	4
1.2.2.- Análisis crítico. ....	5
1.2.3.- Prognosis.....	6



1.2.4.- Formulación del problema. ....	7
1.2.5.- Preguntas directrices. ....	7
1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación. ....	8
1.3.- Justificación .....	8
1.4.- Objetivos. ....	10
1.4.1.- Objetivo general. ....	10
1.4.2.- Objetivos específicos. ....	11
<b>CAPÍTULO II</b> .....	12
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	12
2.1.- Investigaciones Previas. ....	12
2.2.- Fundamentación Filosófica. ....	13
2.2.1- Fundamentación Psicológica. ....	14
2.2.2- Fundamentación Sociológica. ....	15
2.2.3- Fundamentación Pedagógica. ....	16
2.3.- Categorías fundamentales. ....	18
2.3.1.- La nutrición y la alimentación .....	18
2.3.2.- Control Nutricional .....	20
2.3.2.1.- El refrigerio escolar. ....	20
2.3.2.1.1.- Características del refrigerio escolar. ....	21
2.3.2.1.2.- Factores a tomar en cuenta en el refrigerio escolar. ....	22
2.3.2.1.3.- El refrigerio escolar saludable .....	22
2.4.- Fundamentación legal. ....	22
2.4.1.- Constitución del Ecuador. ....	22

2.4.2.- Plan Nacional del Buen Vivir. ....	23
2.4.3- Ley Orgánica de Educación Intercultural . ....	24
2.5.- Hipótesis. ....	24
2.6 Señalamiento de variables. ....	24
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>25</b>
<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>25</b>
3.1.- Enfoque investigativo. ....	25
3.2.- Modalidad básica de la investigación. ....	25
3.3.- Tipo de investigación.....	26
3.4.- Población y muestra.....	27
3.4.1.- Muestra. ....	27
3.4.2.- Población .....	27
3.5.- Operacionalización de las variables.....	28
3.5.1.- Variable Independiente.....	28
3.5.2.-Variable Dependiente .....	29
3.6.- Técnicas e instrumentos de investigación. ....	30
3.7.- Plan de recolección de la información.....	31
3.8.- Análisis de interpretación de resultados. ....	32
3.9.- Conclusión y recomendaciones. ....	42
3.9.1- Conclusiones.....	42
3.9.2.- Recomendaciones. ....	43

<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>47</b>
<b>PROPUESTA</b> .....	<b>47</b>
4.1. Datos Informativos.....	47
4.1.1. Institución.....	47
4.1.2. Ubicación. ....	47
4.1.3. Tiempo estimado para la ejecución.....	47
4.1.4. Equipo técnico responsable.....	47
4.2.- Antecedentes de la propuesta.....	48
4.3.- Justificación. ....	48
4.3.1.-Factibilidad del Proyecto. ....	49
4.4.- Objetivos de la Propuesta .....	49
4.4.1- Objetivo General.....	49
4.4.2.- Objetivos Específicos .....	49
4.5.- Fundamentación.....	50
4.5.1.- Consideraciones .....	50
4.5.2.- Recomendaciones Metodológicas .....	51
4.6.- Metodología y desarrollo del plan de acción .....	52
4.6.1.- Orientaciones metodológicas del plann de acción.....	53
4.6.1.1- Actividades y rutinas a realizar antes, durante y después de las comidas. ....	70
4.6.1.2- Recomendaciones para la formación de hábitos saludables a la hora de las comidas . ....	71
4.6.1.3- Consolidación de los pasos para la formación	

de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable.....	72
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>74</b>
<b>MARCO ADMINISTRATIVO.....</b>	<b>74</b>
5.1.- Recursos:.....	74
5.1.1.- Institucionales. ....	74
5.1.2.- Humanos. ....	74
5.1.3.- Materiales.....	74
5.1.4.-Financiamiento.....	75
<b>MATERIAL DE REFERENCIA.</b>	
1.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....	78
2.- BIBLIOGRAFÍA. ....	79
4.- ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁGINAS</b>
Tabla 1.- Observación de los problemas de higiene. ....	34
Tabla 2.- Los niños/as llevan frutas para lonchar. ....	35
Tabla 3.- Control de peso y talla. ....	36
Tabla 4.- Los padres y madres controlan el lonch de sus hijos/as. ....	37
Tabla 5.- A qué hora los padres brindan el lonch a sus hijos/as. ....	38
Tabla 6.- Métodos para el trabajo en función de la nutrición. ....	39
Tabla 7.- En la escuela desarrollan programas y charlas nutricionales.....	40
Tabla 8.- Los profecionales y docentes aplican actividades con los niños sobre nutrición.....	41
Tabla 9.- Les gustaria saber cómo educar los hábitos alimenticios. ....	42
Tabla 10.- Estaría dispuesto a aplicar los hábitos alimenticios en los niños/as. ...	43
Tabla 11.- Recursos Humanos. ....	76
Tabla 12.- Presupuesto Operativo. ....	77
Tabla 13.-Movilización y comunicación.....	78
Tabla 14.- Total de gastos. ....	78

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁGINAS</b>
Gráfico 1.- Observación de los problemas de higiene. ....	34
Gráfico 2.- Los niños/as llevan frutas para lonchar. ....	35
Gráfico 3.- Control de peso y talla. ....	36
Gráfico 4.- Los padres y madres controlan el lonch de sus hijos/as. ....	37
Gráfico 5.- A qué hora los padres y madres brindan el lonch a sus hijos/as.....	38
Gráfico 6.- Métodos para el trabajo en función de la nutrición. ....	39
Gráfico 7.- En la escuela desarrollan programas y charlas nutricionales. ....	40
Gráfico 8.- Los profesionales y docentes aplican actividades con los niños/as sobre nutrición.....	41
Gráfico 9.- Les gustaría saber como educar los hábitos alimenticios.....	42
Gráfico 10.- Estaría dispuesto a aplicar los hábitos alimenticios en los niños/as.	43



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

**Tema:**

CONTROL NUTRICIONAL DEL REFRIGERIO ESCOLAR PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “25 DE SEPTIEMBRE”, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 – 2015.

Tutor: Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo MSc.  
Autor(a): Elsy Lorena Chávez Villao

**RESUMEN**

Los hábitos alimenticios saludables, manifiestan un importante hecho en el desarrollo del niño de 5 años, debido a la evolución y contextura física que forman parte del crecimiento hormonal, causando en mayor o menor medida desajustes sustanciosos y el desorden funcional por falta de nutrientes o el consumo excesivo de alimentos ricos en sal, grasas y azúcares en las horas de receso estudiantil, es por eso, que esta investigación se orienta en promover hábitos alimenticios en los niños, siendo la base el consumo de vitaminas, las cuales contribuyen al adecuado estado de salud, otorgando estabilidad en el organismo, así mismo, ayuda a mantener los hidratos que regulan el apetito, también, ayudan al estímulo defecatorio siendo sus componentes esenciales el trabajo conjunto con el docente por medio de las actividades y juegos, los cuales causan un efecto benéfico en el proceso de aprendizaje, a más de promover los hábitos alimenticios, también, forman el estado de salud, contrarrestando y previniendo enfermedades crónicas no transmisibles como es la diabetes, obesidad y otras enfermedades que pueden a largo plazo afectar el desarrollo de los niños/as, así también potencia el consumo de frutas ricas en agua y bajas en calorías llenando de vitalidad y energía durante los juegos que se den en el receso y el soporte físico hasta la hora de culminar con las clases, para que posteriormente los niños/as regresen a sus hogares para reunirse con los padres y madres de familia los cuales serán los mediadores y facilitadores de los alimentos nutritivos.

**Palabras Claves:** control, nutrición, refrigerio, hábitos, alimentos, salud.

## INTRODUCCIÓN

La identificación y vigilancia de los problemas nutricionales colectivos son una preocupación constante en la sociedad contemporánea, es por eso que, el control nutricional aplicado, de manera general, provee mejorías dentro de los problemas educativos-nutritivos, en la actualidad, han marcado un sin número de problemas en la salud, esto va en dependencia de la calidad de vida de las personas, incluyendo los aspectos económicos.

Uno de los hechos más relevantes en el Ecuador, son las alternativas que el Ministerio de Educación ha emprendido, una de ellas, es erradicar el consumo masivo de comida chatarra, la cual contiene un alto contenido de grasas, azúcares y sal, demostrando un alto índice de consumo, al igual que la detección de enfermedades crónicas no transmisibles como es la obesidad y la contribución a enfermedades como es la diabetes, anemia entre otras.

Es por eso que, una de las alternativas dentro del control nutricional es fomentar los hábitos alimenticios en los niños/as de 5 años mediante, actividades las cuales potencian el desarrollo del aprendizaje, y la conducta alimenticia la misma que es entendida como el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones y las cantidades de los mismos.



Dado que uno de los objetivos principales de la regulación de la alimentación es el control del peso corporal, también hay señales que integran la regulación de la ingestión de alimentos, con señales provenientes de las reservas corporales, especialmente de energía (grasa y leptina), traduciéndose en la mantención del peso corporal, con fluctuaciones estrechas o con un aumento estable y controlado cuando se trata de un niño/a.

Desde un punto de vista general, el niño/a incorpora en los primeros 5 años de vida la mayoría de los hábitos y prácticas alimenticias, en el cual, deben ser partícipes los padres y madres de familia y sobre todo las instituciones que propician la educación, siendo fundamental el rol del docente y el rol familiar para abarcar la medida preventiva y los aspectos educativos.

Es por eso que el promover los hábitos alimenticios en niños de 5 años de edad, no solo contribuye a la educación, sino que, también, proporciona y mejora la salud, el bienestar, y sobre todo mantiene la estabilidad física y funciona del organismo, al consumir frutas y verduras, durante el receso de clases, promueve el consumo de vitaminas y minerales, las cuales son necesarias e indispensables para el proceso de crecimiento en los niños/as.

El capítulo 1, Aborda el problema de investigación a partir del poco conocimiento del problema.

El capítulo 2, contiene la fundamentación, filosófica, pedagógica, sociológica psicológica de la temática de estudio, a la vez que profundiza en las teorías de aprendizaje que sirven de base a la propuesta, con énfasis en las de (Arias y Uquillas, 2013)

El capítulo 3, aborda la metodología aplicada en el estudio basada en el método científico de investigación, el cual nos permitió cumplir los objetivos propuestos. La interpretación de los datos obtenidos aparece también en este capítulo.

El capítulo 4, plantea una propuesta de actividades educativas que facilitan el proceso de integración de los niños y las niñas del centro educativo “25 de Septiembre”.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. Tema**

Control nutricional del refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 5 años de la Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre” del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena. Año lectivo 2014-2015.

### **1.2. Planteamiento del problema**

El control nutricional infantil está, intrínsecamente, relacionado con el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas en cada una de las etapas de su vida, la misma que debe valorarse, profundamente, teniendo en cuenta su estado alimenticio, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (UNICEF, 2008) la mala nutrición en América Latina sigue siendo un problema de salud pública por la deficiencia nutricional en la población infantil, más frecuente en la primera infancia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) indica en su página principal que existen más de un millón de infantes que nacen con bajo peso, y más de 4 millones de niños y niñas menores de 5 años que tiene problema de sobrepeso, es decir, mantienen una mala alimentación y sus hábitos nutricionales son deficientes.

Muchas causas contribuyen a los problemas nutricionales, entre las cuales se encuentran el no aplicar una dieta adecuada, es decir, la nutrición en la etapa infantil

debe ser controlada y propiciada tanto por los padres de familia como también en el ámbito educativo poniendo énfasis en los niños y niñas para no crear un desorden alimenticio, los cuales posteriormente podría presentar cuadros clínicos de salud alimenticia, entre los más frecuentes son los problemas estomacales causados por alimentos que contengan muchos azúcares y grasas en exceso.

En Ecuador según (MSP, 2013) se realizó un estudio y con la información de las encuestas revelan que uno de cada cuatro niños y niñas en Ecuador padece un déficit nutricional, además, otro de los problemas más usuales en cuanto a la nutrición infantil se daba en las instituciones educativas donde no existía un control permanente al expendio de comidas en los bares escolares por lo que se diseñaron diversos mecanismos para controlarlo y prevenir que los niños y niñas sigan consumiendo alimentos chatarras que no benefician a su salud.

El Ministerio de Educación, según el diario (El Tiempo, 2014) ha empezado una campaña para erradicar de las instituciones educativas el expendio de comidas chatarras y que esto, contribuya a mejorar el estado nutricional de los niños y niñas promoviendo la venta y consumo de frutas y alimentos altos en nutrientes donde dispone sancionar a las instituciones educativas que no acaten las disposiciones dadas en especial a las personas a cargo de los bares escolares.

Estas normativas se han realizado debido a que se ha detectado que en los bares escolares de las instituciones educativas se expenden productos chatarras no saludables y sin el previo control sanitario, que según el diario (El Universo, 2009)

Por otra parte, el diario (La Primera, 2012) en la provincia de Santa Elena, la entonces Directora Provincial de Educación, Msc Margot García Espinoza en vista de este problema en cuanto a los bares escolares dispuso una reunión con los Rectores y Directores de los colegios y escuelas públicas, fiscomisionales, municipales y privadas para que se establezcan los lineamientos en cuanto a la contratación de los bares escolares y de las responsabilidades que deben cumplir, debido a las denuncias existentes por el expendio de comida chatarra.

En vista de los antecedentes, y en base a los datos preliminares de la escuela “25 de Septiembre” ,se enfoca en realizar los hábitos alimenticios saludables, con la necesidad de orientar a los padres de familias acerca de la nutrición y fomentando el consumo de alimentos como son: las frutas, ensaladas, lácteos y otros alimentos que fortalezcan el desarrollo del niño y niña protegiendo de cierto modo la alimentación saludable disminuyendo en gran medida la comida chatarra así como la regulación de los consumos ricos en grasas y la orientación a los padres para los contenidos enviados en las loncheras los cuales tendrán una amplia gama de variedad, las cuales pueden ser usadas ,durante la etapa del proceso de enseñanza y aprendizaje.

### **1.2.1. Contextualización**

La investigación sobre el control nutricional en cuanto al refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 5 años se realiza en el Centro de Educación Básica “25 de Septiembre” del cantón La Libertad, debido a que, se ha detectado que muchos niños y niñas en sus dietas nutritivas aún conservan una alimentación rica en grasa, sal y azúcares afectando a su salud, contribuye a la obesidad y a largo plazo puede causar enfermedades crónicas no transmisibles como son la diabetes o hipertensión.

El déficit en la ingesta de proteínas y calorías es un problema alimenticio que se agudiza, especialmente, en los niños y niñas escolares esto por el descuido de los padres de familia, además los docentes han descuidado el control de la lonchera que llevan los infantes para su alimentación, mostrando una necesidad de promocionar a diario el consumo de frutas y verduras.

Por otra parte, la falta de recursos económicos de los padres y madres el escaso conocimiento sobre la elección adecuada de los alimentos producen en gran medida un desabastecimiento de vitaminas y minerales para la alimentación de sus niños y niñas influyendo directamente en la falta de alimentos protectores que aportan a la cantidad de fibra y substancia reguladas para las funciones intestinales, así como también, en crecimiento y desarrollo evolutivo.

La alimentación comprende una serie de procesos voluntarios, desde la producción hasta la ingesta del alimento, en tanto que la nutrición se refiere a la parte más biológica e inconsciente del aprovechamiento de los nutrientes ingeridos con los

alimentos, no obstante este aprovechamiento no ha sido la adecuada, no ingieren alimentos como son las frutas y verduras las cuales se recomienda consumir de un a 5 veces para regular, hidratar el cuerpo de los niños y niñas de 5 años asisten con normalidad a la escuela 25 de Septiembre.

### **1.2.2. Análisis crítico**

El rechazo a los alimentos nutricionales por parte de los niños y niñas que han preferido los alimentos altos en grasa, sal y azúcares, en vez de una dieta nutritiva es un problema que debe ser corregida en el campo educativo formando una mentalidad sensible y a la vez concientizadora, donde aquellos alimentos que los infantes llaman “buenos” no son, simplemente, que productos con gran contenido de sustancias químicas que dañan y afectan al organismos.

Otro problema detectado en la alimentación y control nutricional infantil es el poco conocimiento de los padres y madres sobre cómo esto afecta al niño/a cuando perciba cada uno de los aprendizajes, debido a que al no desayunarse bien no posee los nutrientes necesarios que activan el organismo para estar atentos y receptor las enseñanzas, por lo que, se hace necesario dar a conocer los beneficios que posee cada uno de los alimentos.

Desde otro punto de vista, los docentes no han podido controlar la dieta nutritiva de los niños y niñas, donde los infantes en las loncheras llevan alimentos que en nada favorecen a su estado alimenticio, además este escaso control ha provocado que ellos se vayan formando con costumbres y hábitos alimenticios erróneos que

necesitan ser corregido a tiempo para que fortalezca sus sistema inmunológico que necesita en las edades formativas.

### **1.2.3 Prognosis**

Los buenos hábitos saludables al desarrollarse en los niños y niñas de 5 años de edad ayudará a su control nutricional donde se logrará mejorar esta situación que se ha presentado en el Centro de Educación Básica “25 de Septiembre” del cantón La Libertad, donde los infantes se han desarrollado con una conducta alimenticia que no favorece a su estado de salud y a su aprendizaje.

En la escuela se ha observado que hay un gran porcentaje de niños y niñas que no practican hábitos saludables en su alimentación, donde se ha procedido al plantear el estudio sobre esta problemática para mejorar el control nutricional infantil en los niños del Centro de Educación Básica “25 de Septiembre” del cantón La Libertad, a partir del año lectivo 2014-2015.

Al desarrollarse el estudio sobre el control nutricional tanto los padres como los y las docentes tienen a la mano cierta información para favorecerlo en los niños y niñas de 5 años de edad donde podrán brindarle una dieta nutritiva y ayudarles a escoger los alimentos que son favorables a estado de salud de aquellos.

Si los docentes, padres y madres de familia no prestan atención a esta problemática antes de que el niños sientan agrado por la comida rica en grasa, sal y azúcar, de seguro que los niños y niñas crecerán con una conducta alimenticia que en nada favorecerá a su estado nutritivo, por lo tanto, resulta necesario que con la



investigación la comunidad educativa ponga mayor énfasis a estas problemáticas que se desprenden de la mala alimentación.

Es por eso, que en esta investigación se enfoca propiciar métodos para potenciar el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales que refuerzan el estado de salud de los niños y niñas de 5 años, así como también mejorar las condiciones del sistema inmunológico, refuerza el proceso de absorción de nutriente así como también, evade la absorción de grasas.

### **1.2.3. Formulación del problema**

¿Cómo influirá el control nutricional del refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 5 años del Centro de Educación Básica “25 de Septiembre”, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena. Año lectivo 2014-2015?

### **1.2.4. Preguntas directrices**

¿Qué actividad de podría realizar para un mejor control nutricional?

¿Cómo se pretende enfocar el control nutricional infantil?

¿De qué manera favorezcan los hábitos alimenticios en niños y niñas?

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

¿Quiénes serán los favorecidos al desarrollarse el estudio investigativo?

### **1.2.5. Delimitación del objeto de investigación**

**Propuesta:** Promoción de hábitos alimenticios

**Campo:** Control nutricional

**Área:** Educación Inicial

**Aspecto:** Socialización

**Tema:** Control nutricional del refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios saludables.

**Delimitación poblacional:** niños y niñas de 5 años.

**Delimitación espacial:** Centro de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Delimitación contextual:** el control nutricional se llevará a cabo en las jornadas educativas para promover los hábitos alimenticios saludables.

**Objeto de estudio:** promoción de hábitos alimenticios.

### **1.3. Justificación**

En relación al control nutricional del refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios dentro de la Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre” del cantón La Libertad se puede mencionar que esto es importante, desarrollarlos en los niños y niñas de 5 años.

En Ecuador, debido a los bajos ingresos económicos de algunas familias, produce un baja concientización por parte de los padres ya que por su condición económica, realizan gastos innecesarios como es la compra de productos ricos en grasas, sales y azúcares los cuales con muy económicos pero perjudiciales a largo plazo para los niños y niñas de 5 años, así como también la imposibilidad de fomentar hábitos alimenticios.

Por ello esta investigación se enfoca a la promoción, y divulgación de los beneficios saludables que los niños y niñas de 5 años podrán tener y disfrutar si se forman hábitos, tomando en consideración que las actividades de participación por parte de los docentes y alumnado se expenderá para la participación conjunto a sus padres y madres, de esta manera disminuir el consumo de alimentos que contengan menor grasas, sales y azúcares.

Por otro lado, la función principal del refrigerio escolar es darle al niño/a energías y nutrientes necesarios para su alimentación y sobre llevar el desgaste físico y mental de las escuelas, es por ello, que la prioridad la deben tener los alimentos que le brindan alto valor nutritivo, se destaca que el refrigerio escolar es una pequeña comida que se dan en los mementos libres para que el niños en cierto modo compense los desgastes energéticos y saciar el hambre y la sed.

Para ello, la manera de hacer un buen refrigerio escolar es combinar los elementos nutritivos y que sean de su agrado, también se debe saber que lo que se les enseña a comer a futuro será su hábito alimenticio, el cual contiene alimentos ricos en anti-oxidantes, y otros complementos para reforzar el sistema inmunológico.

Hay que recalcar, que la nutrición adecuada es esencial para un buen aprendizaje de los niños y niñas, el ser humano depende mucho de su desarrollo para un eficaz proceso de aprendizaje en el cual, el contenido debe ser rico en vitaminas y minerales, uno de ellos es la zanahoria y los tomates, contienen alto grado de desinflamatorios, así como también antioxidantes.

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

Una vez más, cabe destacar que esta investigación cuenta con el apoyo y respaldo de los directivos, docentes, padres de familias y comunidad, además de contar con los recursos de una investigación contextualizada para los niños y niñas de 5 años dando sustento al problema planteado, el cual se llevará por medio de métodos de divulgación y la formación de hábitos alimenticios en la escuela “25 de Septiembre”.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

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

Promover los hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 5 años por medio del refrigerio escolar en la Escuela de Educación Básica “25 de

Septiembre”, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año lectivo 2014-2015.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Diagnosticar el estado actual de los niños y niñas de 5 años con respecto al control nutricional del refrigerio escolar.
- Determinar las características infantiles sobre el control nutricional del refrigerio escolar para la formación de hábitos alimenticios.
- Seleccionar los principales hábitos alimenticios saludables que promuevan el control nutricional en el refrigerio escolar de los niños y niñas de 5 años.
- Aplicar actividades prácticas promotoras de hábitos alimenticios saludables mediante, el refrigerio escolar en los niños y niñas de 5 años.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Investigaciones previas

El estado nutricional es tan importante en el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas ya que, esto ayuda a evitar posibles problemas en la salud alimenticia, de acuerdo a esto, mediante, un estudio realizado por (Arías y Uquillas, 2013) p.56., quienes buscaban crear un modelo para un Centro de Atención Nutricional aplicaron una investigación descriptiva con lo que pudieron identificar ciertas conductas en cuanto a la alimentación infantil llegando a la conclusión que existe una gran necesidad para el control nutricional de los niños y niñas la misma que pudo viabilizar su propuesta investigativa.

Por otra parte, en otro estudio realizado por (Ramos, Lorena, 2008) p. 301. Quien estudiaba los hábitos, comportamientos y actitudes en cuanto a la nutrición, aplicó un estudio investigativo tipo descriptivo en base a formularios que eran aplicado, diariamente, para determinar el estado nutricional llegando a la conclusión que el desayuno es importante, para que los y las estudiantes puedan rendir mejor en su desempeño escolar por lo que los profesionales de la educación y de la salud puedan desarrollar programas que mejorar la nutrición.

Al concordar con ambos estudios se puede determinar que es importante, fundamentar sobre el control nutricional para formación de hábitos saludables en la población escolar, especialmente, en los niños y niñas de 5 años donde mayormente

se presentan problemas de mala nutrición debido al consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, sales, y azúcares.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

El control nutricional del refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios en los niños y niñas de 5 años, es un tema que ayuda a mejorar las conductas alimenticias en el ámbito educativo, con respecto a esto, el aspecto filosófico donde relacionan los cambios conductuales a la forma de escoger el tipo de alimentación adecuada para la salud nutritiva.

La filosofía de la nutrición señala que se debe mantener una alimentación sana y equilibrada que aporte al buen desempeño del organismo, al hacer mención sobre la nutrición y la necesidad de estudiar los factores que ayuden al control que conlleve a la formación de hábitos de una alimentación saludable, (Flandrin y Montanari, 2008) p.113. Mencionan que: “Los hábitos alimenticios van cambiando a través del tiempo por lo que es importante realizar una buena elección considerando el valor nutricional de cada alimento que brinda al organismo”.

La filosofía de la nutrición siempre ha estado centrada en la buena alimentación que se pueda brindar al organismo, donde esto se logra mediante la ingesta adecuada de alimentos sanos, nutritivos y saludables, cuyos valores proteicos ayudan a tener un buen metabolismo, por lo cual es importante y necesario mantener un control adecuado de qué tipo de alimentación se puede llevar a cabo, mediante, una dieta que conlleven a la formación de hábitos, especialmente, en los niños y niñas que recién comienzan a conocer cuál es la forma de alimentación.

### **2.2.1. Fundamentación Psicológica**

Al hablar del control nutricional del refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios en los niños y niñas de 5 años, es importante señalar el aspecto psicológico que aborda esta temática, al inculcar al niños y niñas de 5 años, el docente debe tener en cuenta los aspectos pedagógicos que no solo impartan hábitos sino también la importancia de consumo de nutrientes ricos en vitaminas y minerales, destacando que el niño y niña como sujetos, manifiestan cambios en su temperamento, su manera de actuar y de decir las cosas.

Es decir, la psicología está ligada a los factores alimenticios por lo que descuidar el control de una buena ingesta de alimentos sanos y nutritivos podría afectar al estado emocional de los niños y niñas, con respecto a esto se hace mención a lo expresado por (Thomposon, Manore y Vaughan, 2008) p.11. Quienes expresaron lo siguiente: “La nutrición es una temática muy complejas que involucran diversos componentes, acorde al desarrollo y crecimiento donde según la edad cambia la necesidad que de no brindarse los alimentos adecuados se convierte en un problema de salud, psicológico, emocional y de forma física”.

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



### **2.2.2. Fundamentación Sociológica**

El control nutricional del refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios en los niños y niñas de 5 años es un tema que debe influir a la sociedad, quienes aspiran el fomento de costumbres sanas en la alimentación, en las cuales la divulgación cometan acciones positivas en la enseñanza de los alimentos y su requerimiento para el desarrollo corporal.

Se destaca que, la nutrición desde el punto de vista de la sociología. es un tema que ha sido estudiado para determinar su influencia en la conducta alimenticia de las personas dentro de un vínculo social, con respecto a esto, se puede hacer mención a lo que ha expresado el sociólogo español (Collantes, Fernando, 2009) en una de sus conferencias sobre la sociología de la alimentación en el siglo XXI que mediante, un estudio consiguió resultados donde manifiesta que: “El consumo de calorías ha sido bastante representativa que ha sido mayor en los últimos años”. p.5.

Cabe mencionar, que a través de la tecnificación de la elaboración de alimentos pre-elaborados el consumo de comidas rápidas ha ido incrementándose, por otro lado otro factor que ha influenciado en este aspecto ha sido el empleo donde muchos padres y madres de familia tienden a buscar mejores oportunidades para sus familias que llegan a consumir este tipo de alimentos, pues se cree que les quita menos tiempo, donde los más perjudicados son aquellos niños y niñas que necesita de una alimentación nutritiva que no la encuentran en las comidas rápidas o enfundadas que contienen preservantes y son altos en grasas, sales y azúcares.

La sociedad ha influenciado a la niñez a vivir una vida desordenada en cuanto a la alimentación, llevándolos a adquirir ciertas costumbres erradas donde las consecuencias muchas y quizás la mayoría de los casos llegan al punto de tener rechazo a los alimentos nutritivos tal como lo describe la (UNESCO, 2008)p.12. Donde cerca del 65% de los niños y niñas de los niveles educativos sienten rechazo a comer verduras y frutas y que un 40% de padres de familia no le insisten en comerlas cuando ellos las rechazan.

Esta temática de la alimentación es un tema que tiene que ponerse mayor atención tanto del entorno escolar como familiar, y acostumbrar al niño y a la niña a consumir alimentos que vayan en beneficio de su salud teniendo controles permanentes a diario para prevenir problemas alimenticios, tomando en cuenta que hoy en día los docentes de la institución ven a diario alimentos envasados que mantienen altos preservante , y sobre todo son ricos en grasas, sales y azúcares, lo cual contribuye a la obesidad la misma que en algunos casos se vivencia en algunos niños/as.

### **2.2.3. Fundamentación Pedagógica**

Hablar del control nutricional del refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios en los niños y niñas de 5 años, es un tema educativo que debe pautarse para poder insertar esta enseñanza en los niños y niñas de 5 años, quienes están más propensos a desarrollar costumbres en la mala alimentación, sus padres por consentimiento o afecto conceden al niño y niña alimentos que se promueven en la televisión o que sus compañeros están llevando para la hora de receso, demostrando que los aspectos sociales y de divulgación contagian a los niños y niñas para que al

día siguiente traigan alimentos similares, es por eso que es importancia fomentar los hábitos alimenticios en dichas edades.

El rol o función de los padres de familia, es muy importante en la formación educativa de la alimentación saludable en las primeras etapas de la vida, es quien proporciona los alimentos en su mayoría, por otra parte el docente se convierte en un facilitador que complementa la formación de hábitos saludables dentro del aula de clases, en sí, ambos son los que aportan al estilo de vida del niño y la niña.

En los niños y niñas es importante, que los padres aporten a la práctica saludable para que ellos y ellas entiendan que es necesario, comer frutas y otros alimentos nutritivos, de acuerdo, a esto (Rivera, María, 2008) p.3. Sobre la educación alimenticia señala que: “La educación nutricional se basa en formar hábitos para una selección inteligente de los alimentos saludables y su consumo por lo que es necesario el conocimiento de cuáles son los valores nutricionales que estos aportan”.

De manera pedagógica, hay que desarrollar una buena promoción alimenticia, de manera sana y saludable para el crecimiento del infante, sobre todo si se trata de los niños y niñas de 5 años de la Escuela de Educación Básica “25 de septiembre” del cantón La Libertad, y así formar parte del creciendo con costumbres y alimentos sanos y adecuados, en el que de manera didáctica y pedagógica el niños sienta gusto y placer al momento de consumir frutas y verduras.

## **2.3.Categorías Fundamentales**

### **2.3.1. La nutrición y la alimentación**

En términos más simples, la nutrición es cuando un niño y niña consumen alimentos es decir comer, en esta investigación refiere a la calidad y la cantidad de alimentos, bebidas y los suplementos vitamínicos básicos para las edades de 5 años, tomando pequeños grupos de comidas para dar paso a la propuesta, en la cual incluye vitaminas y minerales.

Se destaca que la nutrición significa cómo el cuerpo procesa la alimentación, en ello existen múltiples factores facilitadores de la ingesta alimenticia, provocando el reforzamiento del sistema inmunológico, a más de ser saludables por la conformación de agua, azúcares, sales, minerales y sobre todo innumerables vitaminas y fibras, a más de eso ayudan a mejorar el aspecto de la piel, absorbe lo que el niño y niña consume, ayudan a cicatrizar la piel y evitan proliferaciones de infecciones, de dermis.

Por otro lado, el tomate, el brócoli, la cebolla, las uvas y la zanahoria, son alimentos que reducen el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2 y obesidad, los expertos recomiendan consumir 5 raciones diarias tomando en cuenta que para el desarrollo de esta investigación va a ser aplicado en los momentos de recesos o recreos que los niños y niñas tienen a diario.

Las verduras y hortalizas están constituidas por 90% de agua, son muy pobres en calorías, grasas hidratos de carbono y proteína, siendo de gran importancia nutritiva

para los niños y niñas de 5 años, a más de eso tiene una elevada proporción de carotenos (precursores de la vitamina A), Vitamina C y sales minerales de sodio, calcio, y magnesio, conteniendo fibras que ayudan a combatir la obesidad, gota, exceso de colesterol, previniendo de esta forma las enfermedades como es el reumatismo, diabetes, hipertensión arterial, trastornos circulatorios y dolencias digestivas a corto o largo plazo.

Las vitaminas son compuestos orgánicos potentes, presentes en concentraciones pequeñísimas en los alimentos; tiene funciones específicas y vitales en las células y tejidos, las vitaminas no producen energía, por lo tanto no producen calorías, estas intervienen como catalizadores en las relaciones bioquímicas provocando la liberación de energía, en otras palabras y para mejor entendimiento la función de las vitaminas es la de facilitar la transformación que siguen los substratos a través de las vías metabólicas.

Es decir, los compuestos orgánicos son necesarios para el crecimiento y la conservación de la vida, está elaboradas por sustancias reguladoras y en ocasiones estructurales de muchos procesos biológicos y químicos que ocurren dentro del organismo, cada una de éstas realiza una función o funciones específicas en el interior del cuerpo siendo importante para el desarrollo de los niños y niñas de 5 años de edad.

### **2.3.2. Control nutricional**

El control nutricional es la forma como se lleva a cabo un buen desarrollo saludable del niño y la niña ayudándolo a crecer sanos y saludables y que perciban los nutrientes necesarios en relación a su edad cronológica donde de esta forma ellos aprenden a elegir los alimentos que beneficien a su salud en esto autores como (Coello y Gómez, 2013) p.45. Señalan que el control nutricional pediátrico es trascendental para salvaguardar la salud de los niños y niñas, además, ayuda a tener un control mensual y permanente del crecimiento y del desarrollo infantil”.

Es decir, mantener un control a la nutrición infantil ayuda a preservar su integridad física, a desarrollarse sanos, fuertes y saludables con los nutrientes necesario y que esto aporte para que ellos se puedan desempeñarse eficazmente tanto en la educación como en su vida personal, resaltando que en las edades de 5 años es cuando se fomenta el consumo de alimentos.

#### **2.3.2.1. El refrigerio escolar**

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP, 2013) define al refrigerio escolar como: “La alimentación importante que ayuda al niño/a en la educación y en la motricidad aportando los nutrientes necesarios y adecuados para su buen desarrollo”. p.1. es decir este tipo de alimentación no reemplaza a ninguna de las comidas esenciales del niño y niña en su etapa de crecimiento, sino que es un complemento necesario para que perciba en su cuerpo y organismo los nutrientes adecuados para que posea una estabilidad corporal y motriz.

Autores como (Torres, Pilar, 2013) p.1. Menciona la Técnica nutricional de la zona 9 del Ministerio de Salud Pública en el que: “A los niños/as escolares no se los debe acostumbrar a portar en sus loncheras comida tipo almuerzo debido a que causaría diversos problemas en la salud alimentaria, más bien se debe enviar frutas y alimentos nutritivos”, y de esta manera, contribuir en cierto modo a su crecimiento.

Es importante, conocer que un refrigerio escolar debe formar parte de las comidas diarias y que éstas deben aportar entre un 15% y 20% del total de las calorías que un niño/a debe percibir al día, en total serían cerca de 275 calorías que son adecuadas para que ellos crezcan sanos, fuertes y saludables por el rango de ingesta alimenticias que tienen los niños y niñas.

#### **2.3.2.1.1. Características del refrigerio escolar**

Por lo general, la principal característica del refrigerio escolar que son fácil de preparar y que deben tratárselos, adecuadamente, para que los niños y niñas lleven a la escuela en un repostero higiénico, sobre todo, para evitar algún tipo de enfermedad dada por un parásito, y así consumir alimentos tales como: frutas, cereales, lácteos, jugos naturales (no envasado ni ácidos) además, deben ser, esencialmente, nutritivos y saludables para su alimentación y que aquellos aporte a su buen desarrollo y evolución, en ello siempre debe estar presente la higiene para contrarrestar enfermedades como el cólera que se encuentra en ambientes cálidos y sobre todo en las frutas y verduras que no se hayan lavado con una medida previas.

#### **2.3.2.1.2. Factores a tomar en cuenta en el refrigerio escolar**

Para brindarle los alimentos y nutrientes necesarios dentro del refrigerio escolar se debe tener en cuenta su edad, verificando el control nutricional del peso y la talla y detectar si los niños/as están aptos para percibir ciertos alimentos que no afecten a su salud y que provoquen desórdenes alimenticios tales como la obesidad y malnutrición.

#### **2.3.2.1.3. El refrigerio escolar saludable**

Es el que permite aportar con las energías adecuadas para el niño/a, además, ayuda a contribuir al buen rendimiento tanto en lo físico como en lo mental y que ellos y ellas rindan en la educación escolar

### **2.4 Fundamentación Legal**

#### **2.4.1 Constitución del Ecuador**

El Artículo 3 de la Carta Magna del Ecuador señala que es primordial garantizar una educación para la salud, la alimentación, y otros factores que son necesarias para la vida, de esta forma se puede aportar al buen desarrollo y evolución de los niños y niñas para que crezcan con costumbres y hábitos que beneficien a su formación integral.

Acorde al estudio de investigación sobre el control nutricional del refrigerio escolar para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas, tiene afinidad debido a que esta direccionado a conseguir este objetivo Nacional de garantizar una buena



alimentación sana y saludable en la niñez y que mediante, la propuesta se puede formar a una niñez con capacidad para elegir los alimentos que son beneficiosos para su nutrición.

Dentro del plano Constitucional, el Artículo 46 menciona que el Estado debe tomar medidas beneficiosas para la niñez, siendo los infantes una prioridad donde se les debe dar la atención que responda a mejorar su nutrición y que, mediante la propuesta de investigación sobre el control nutricional se aporta en brindar una educación para a formación de hábitos saludables y alimenticios.

Estos artículos legales concuerdan con lo que se desea fomentar en la Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre” mediante, el estudio investigativo de mantener un control nutricional en los niños y niñas constatando el refrigerio escolar que llevan dentro de sus loncheras para formarlos con hábitos saludables en cuanto a una buena alimentación.

#### **2.4.2 Plan Nacional del Buen Vivir**

Dentro de las Política del Buen Vivir, uno de los objetivos, específicamente, en el 1.1. Menciona que se debe superar barreras de desigualdades garantizando una nutrición saludable e impulsar el acceso a los alimentos sanos, nutritivos y saludables, preferentemente, que se promueva una educación nutricional. Al Concordar con el Plan del Buen Vivir que busca eliminar barreras para superar los índices en cuanto a la mala alimentación saludable en la niñez, se busca fomentar hábitos alimenticios direccionados a desarrollar niños y niñas sanos que

saben elegir los alimentos que benefician a su salud y sobretodo que les ayudan a mantenerse nutridos llevándolos a la escuela dentro de sus loncheras y desechando aquellos que en nada benefician a su estado nutricional.

### **2.4.3 Ley Orgánica de Educación Intercultural**

El artículo 41 de la Ley Orgánica de la Educación Intercultural insta que las instituciones educativas tanto públicas y privadas deban desarrollar acciones necesaria que vayan en beneficio de fomentar una alimentación sana y saludable dentro del entorno escolar, siendo esta investigación un aporte para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas que se educan en la Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”.

### **2.5 Hipótesis**

Si se aplican los hábitos alimenticios saludables, entonces mejorará el control nutricional del refrigerio escolar en los niños y niñas de 5 años de edad del Centro de Educación Básica “25 de Septiembre” del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año lectivo 2014-2015

### **2.6 Señalamiento de variables.**

#### **Variable independiente**

Control nutricional del refrigerio escolar

#### **Variable dependiente**

Fomentar hábitos alimenticios saludables

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### **3.1. Enfoque de la investigación**

Al realizar el trabajo de investigación que está fundamentado en el carácter de análisis cualitativo de orden constructivista y orientado hacia una problemática social de carácter educativo, que requiere de una investigación personalizada de los niños y niñas de 5 años de la Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre” a quienes se le proporcionara la información básica sobre una buena nutrición, de manera, que la motivación por la acción sea el modelo participativo con el cual se logra los objetivos deseados.

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

Esta investigación está basada en la modalidad tipo experimental, donde se pone de manifiesto el desarrollo formativo de los hábitos alimenticios saludables a través de actividades prácticas, las mismas que permitirán la participación activa para la formación de los hábitos en los niños y niñas.

Para llegar a la concreción experimental se aplica el método inductivo-deductivo, en la que se afianza la investigación para poder dar solución al problema.

**Inductivo.-** Aplicado, mediante, la observación directa a los niños y niñas, determinando el problema, lo que permite por una parte inducir a la Directora, docentes y padres de familia a aportar con su información que permita tener una

perspectiva sobre los problemas de hábitos alimenticios que a través de aquellos se pueda inducir a los infantes para la aplicación de una guía.

**Deductivo.-** Aplicado, mediante, un análisis exhaustivo de la información recolectada donde se determinará las condiciones presentes en cuanto a la aplicación de los hábitos en la alimentación, de esta manera, 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**

Se utiliza una investigación de campo, bibliográfica y descriptiva que permite el estudio de los hechos del lugar en que se producen.

La investigación de campo es realizada en el lugar donde se encuentra ubicado el problema de la investigación, en este caso, en la Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”, donde se ha detectado que los niños y niñas de 5 años no aplican buenos hábitos en la alimentación ni tampoco poseen un control nutricional.

La investigación descriptiva es aplicada para estudiar, analizar y describir la realidad presente, en este, caso de la formación de los hábitos alimenticios, verificando causas y efectos de la problemática.

La investigación bibliográfica ayuda a esclarecer, ampliar, profundizar, y deducir el problema de los hábitos alimenticios mediante, los enfoques teóricos en diversas fuentes textuales, internet, u otras de tipo documental.

### **3.4. Población y muestra**

#### **3.4.1 Muestra**

La muestra está constituida por el total de la población, es decir, cuenta con 44 niños y niñas de 5 años, 2 maestras, 44 padres de familia y 1 directora, por lo que no se utilizará ninguna fórmula.

#### **3.4.2 Población:**

Está constituido de 44 niños y niñas de 5 años de la Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”, del Cantón la Libertad Provincia de Santa Elena la misma que se describe a continuación:

<b>POBLACION</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICA</b>
DIRECTORA	1	ENTREVISTAS
NIÑOS	44	ACTIVIDADES
PADRES DE FAMILIA	44	ENCUESTAS
TOTAL	89	

### 3.5 Operacionalización de las variables

#### 3.5.1 Variable independiente.

**Cuadro # 1**

HIPÓTESIS	VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTOS
Si se aplican hábitos alimenticios saludables entonces, mejorará el control nutricional del refrigerio escolar en los niños y niñas de 5 años de edad del Centro de Educación Básica “25 de Septiembre” del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014.	<b>INDEPENDIENTE</b>  Control nutricional	El control nutricional es el que se da en la formación de los niños y niñas para mantener un diagnóstico de su estado nutricional controlando con tarjetas y cartillas su peso y talla, además, permite tener el cuidado respectivo de la lonchera escolar sana y saludable	Diagnóstico nutricional  Control del peso y talla  El refrigerio escolar	Control  Características Factores Tipos de alimentos Pirámide alimenticia	Observación directa  Encuesta

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao

### 3.5.2 Variable dependiente

**Cuadro # 2**

HIPÓTESIS	VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTOS
Si se aplican hábitos alimenticios saludables entonces mejorará el control nutricional del refrigerio escolar en los niños y niñas de 5 años de edad del Centro de Educación Básica “25 de Septiembre” del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014.	<p style="text-align: center;"><b>DEPENDIENTE</b></p> <p style="text-align: center;">Hábitos alimenticios saludables</p>	El desarrollo de hábitos saludables en la alimentación permite orientar sobre las dificultades más comunes en la formación de los niños y niñas que aprenden a tener una higiene saludable	<p>Orientación</p> <p>Dificultades</p> <p>La higiene</p> <p>Pautas de actuación</p>	<p>Familiar</p> <p>Malos hábitos</p> <p>En la alimentación</p> <p>Intervención</p>	<p>Observación directa</p> <p>Entrevista</p> <p>Encuesta</p>

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao

### **3.6 Técnicas e instrumentos de investigación**

Para la ejecución de este proyecto educativo se utilizan las siguientes técnicas de investigación como: la observación directa, entrevista y la encuesta, como instrumento se utiliza un cuestionario de preguntas para recabar la información necesaria para procederla, estadísticamente, analizarla y elaborar la propuesta que es la Guía de hábitos alimenticios.

**Observación directa:** La observación nos permitió desarrollar un registro sistemático, válido y confiable de los alimentos que los niños y niñas de 5 años que a la escuela llevaban diariamente.

**La entrevista:** es aplicada a la Directora y los docentes de la Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”, quienes con su aporte informativo ayudarán a darle una mejor direccionalidad a la investigación para poner en marcha la propuesta.

**La encuesta:** Este método nos sirvió para obtener información de la directora y de las docentes de la Escuela de Educación Básica “25 de septiembre” con respecto a la mala nutrición de los niños y niñas de 5 años.

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 aplicará en los niños y niñas de 5 años del Centro de Educación Básica “25 de Septiembre” 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 el control nutricional en la formación de los hábitos saludables aplicados en los niños y niñas de 5 años.
2. ¿De qué personas u objetos se tomará la información?	Directora-Docentes-padres –madres de familia.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Control nutricional y los Hábitos saludables en la alimentación.
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Egresada Elsy Lorena Chávez Villao
5. ¿A quiénes se va aplicar?	La Observación directa se la aplica a los niños y niñas, la entrevista a los docentes y Directora y la encuesta a los padres y madres de familia.
6. ¿Cuándo?	Año 2014.
7. ¿Dónde?	Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre” del cantón La Libertad.
8. ¿Cuántas veces?	Una sola vez.
9. ¿Cómo?	Individual-grupal.
10. ¿Qué técnicas de recolección?	Observación directa, entrevista y encuestas.

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao

### 3.8 Análisis e interpretación de resultados

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

1. ¿Ha observado problemas de higiene en los niños/as al momento de lavar sus manos y los alimentos para ser ingeridos?

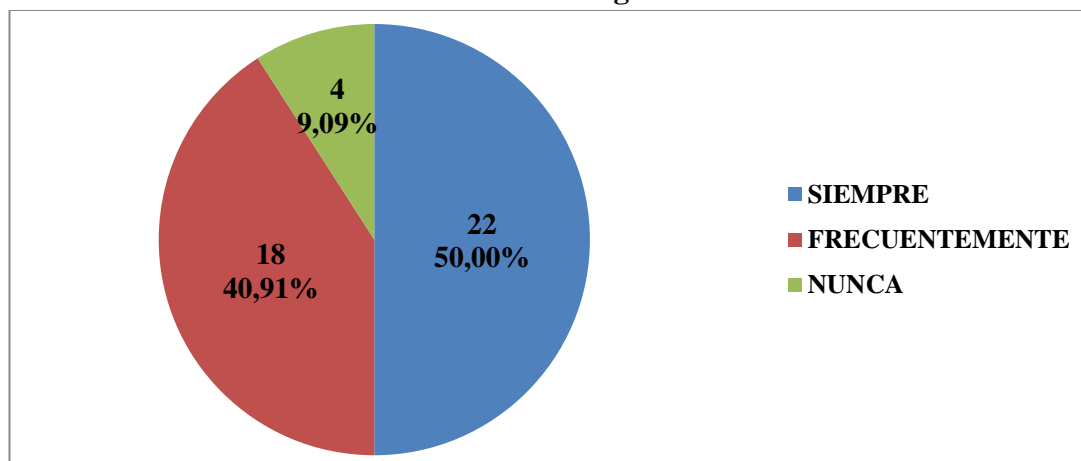
Tabla # 1

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	22	50,00%
FRECUENTEMENTE	18	40,91%
NUNCA	4	9,09%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

Elaborado por: Elsy Lorena Chávez Villao.

Gráfico # 1  
Problemas de higiene



Fuente: Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

Elaborado por: Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** De acuerdo, a los resultados en la mayoría de los niños y niñas se da el problema de la higiene, esto permite determinar que no existe una formación de hábitos saludables.

**2. ¿Los niños y niñas acostumbran a llevar frutas en la lonchera para consumirlas?**

**Tabla # 2**

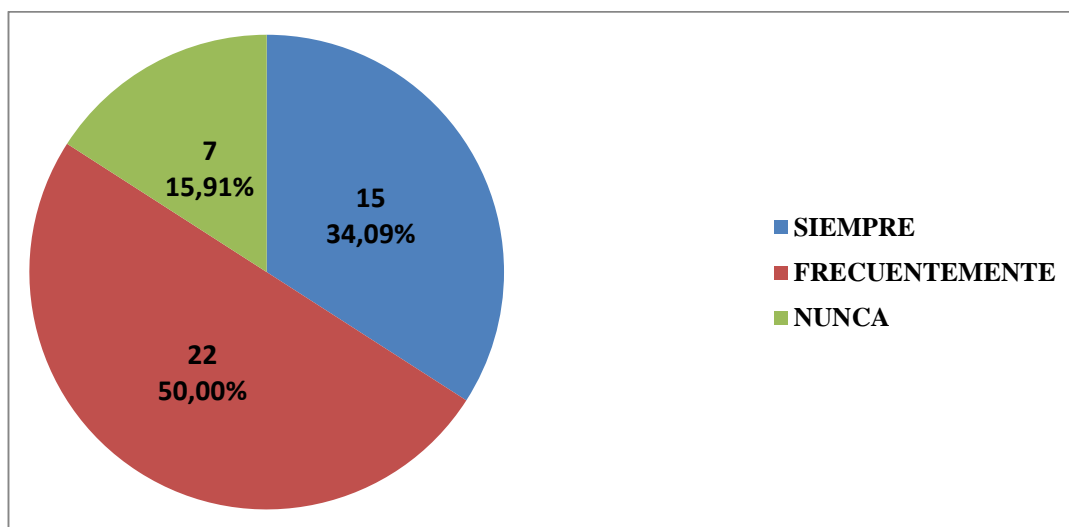
<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	15	34,09%
FRECUENTEMENTE	22	50,00%
NUNCA	7	15,91%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Gráfico # 2**

**Frutas en la lonchera para ser consumidas**



**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** Los resultados indican que el 50% de los niños/as acostumbran a llevar frutas en sus loncheras como alimentación, esto permite identificar que los padres y madres envían otra clase de alimentos no nutritivos para la ingesta de sus niños/as, la misma que debe ser controlada.

### 3. ¿Usted lleva un control del peso y talla de su hijo/a de forma frecuente?

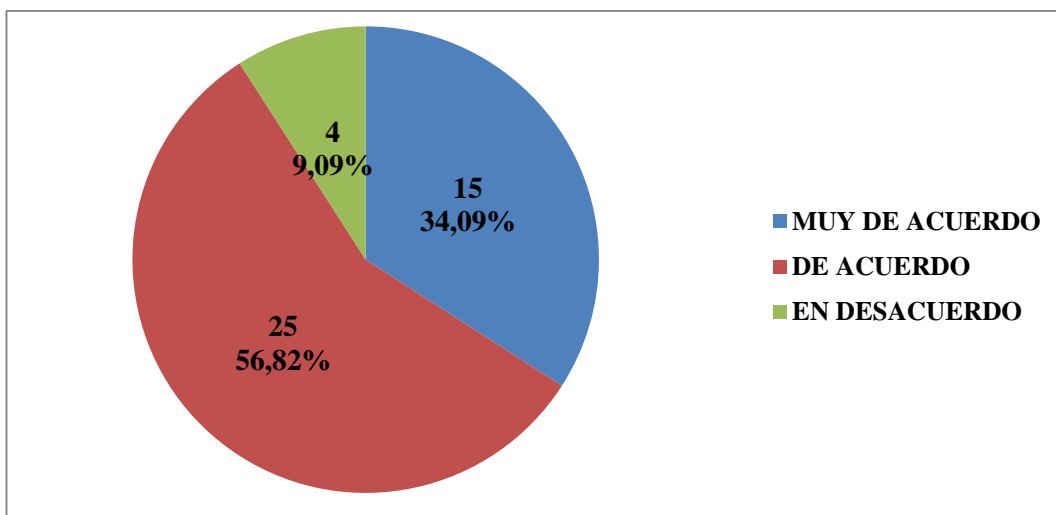
Tabla # 3

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	34,09%
NO	25	56,82%
A VECES	4	9,09%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

Elaborado por: Elsy Lorena Chávez Villao.

Gráfico # 3  
Control de peso y talla



Fuente: Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

Elaborado por: Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** De los encuestados, el 56 % de los padres y madres de familia no llevan un control del peso y talla de sus niños/as, esto permite ver que es escaso el control nutricional, se debe tener en los niños y niñas para que crezcan y se desarrollen sanamente y que favorezca a su aprendizaje.

**4. ¿Usted controla que su niño/a no lleve en sus loncheras comida no nutritivas?**

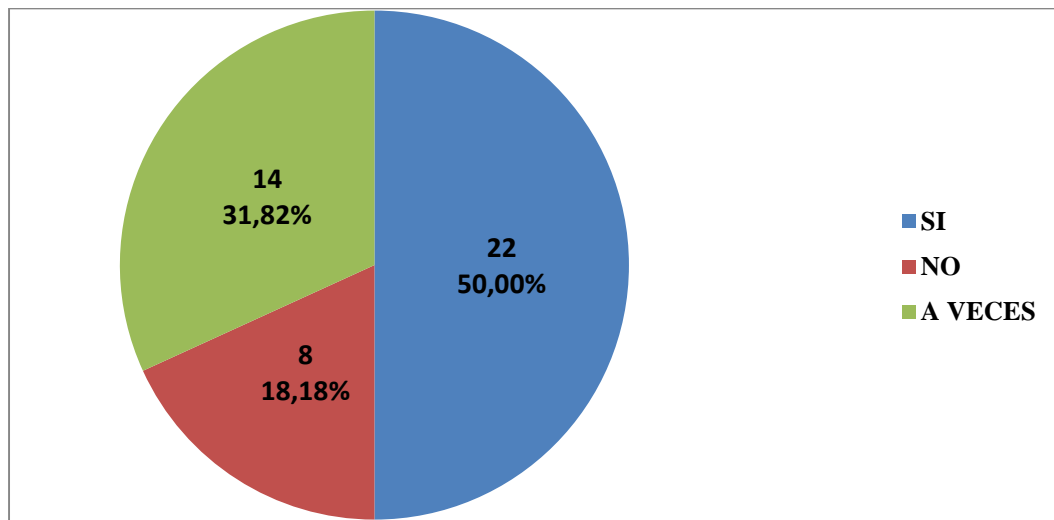
**Tabla # 4**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	50,00%
NO	8	18,18%
A VECES	14	31,82%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Gráfico # 4**  
**Control en la lonchera**



**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** De los padres y madres de familia encuestados el 50% no lleva el control nutricional de la alimentación que deben llevar sus niños/as a la escuela, esto permite determinar que hay descuido familiar en el control nutricional de los niños y niñas.

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

**Tabla # 5**

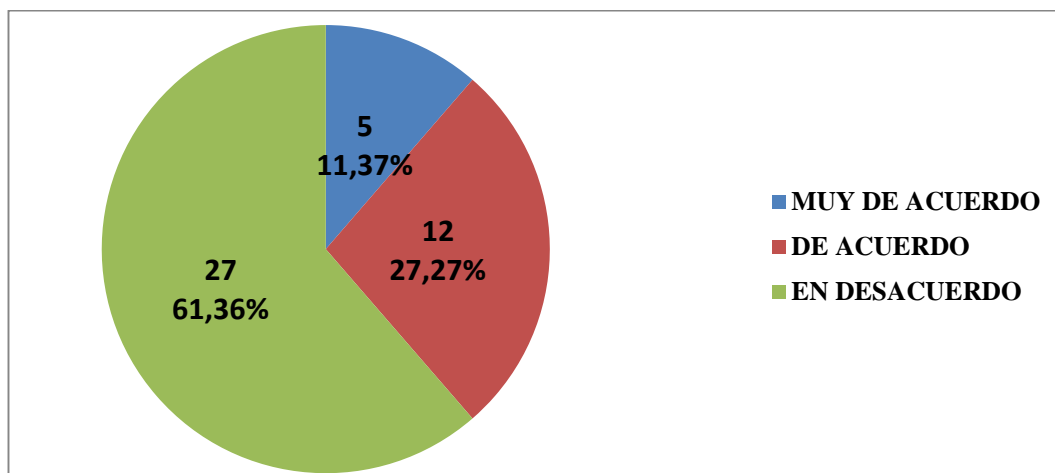
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY DE ACUERDO	5	11,37%
DE ACUERDO	12	27,27%
EN DESACUERDO	27	61,36%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Gráfico # 5**

**Alimentación de los niños/as**



**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** Según los datos de las encuestas se puede describir que hay un 61% de padres y madres de familia acostumbran a brindarle alimentos a sus niños/as a cualquier hora, donde se puede determinar que no hay un hábito alimenticio adecuado que ayude a la buena nutrición infantil.

**6. ¿Conoce usted por qué el docente aplica métodos para controlar peso y talla de sus niños/as?**

**Tabla # 6**

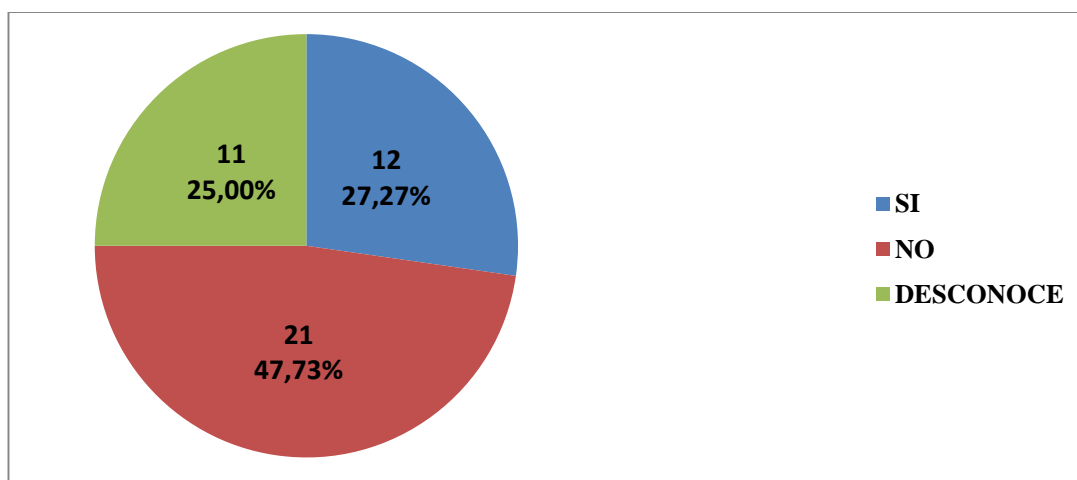
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	27,27%
NO	21	47,73%
DESCONOCE	11	25,00%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Gráfico # 6**

**Conocimiento sobre el control de peso y talla**



**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** Según, los datos de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia, el 47% no sabe para qué el docente aplique los métodos del peso y talla de los niños y niñas, esto permite ver que los padres y madres conocen muy poco sobre el control nutricional en la escuela.

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

**Tabla # 7**

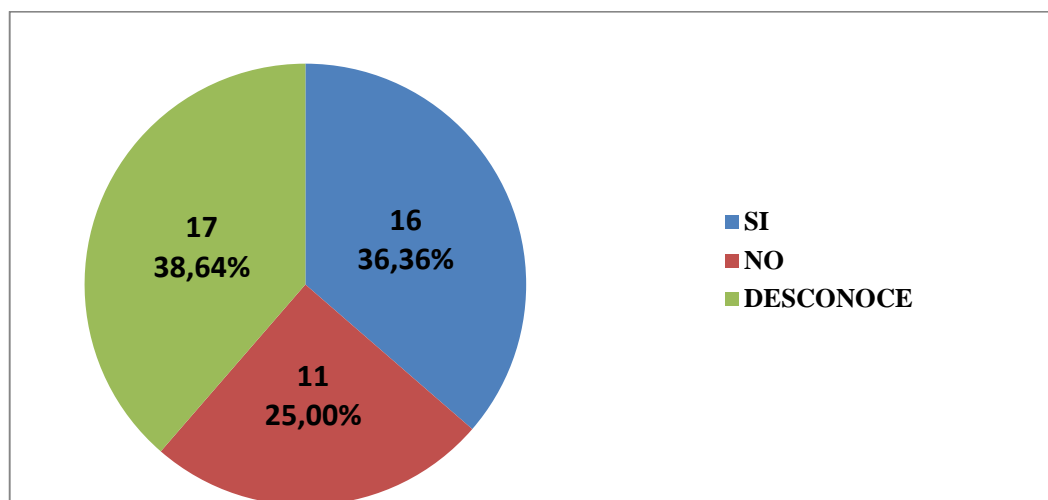
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	36,36%
NO	11	25,00%
DESCONOCE	17	38,64%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Gráfico # 7**

**Programas de alimentación saludable en la escuela**



**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** el 38% de los padres y madres de familia desconocen si en la escuela se han desarrollado programas para mejorar la alimentación de los niños y niñas, otro porcentaje menciona que no se han aplicado donde es importante que se realicen programas para mejorar la conducta alimenticia de los niños y niñas.



**8.- ¿Conoce si el docente aplica actividades con los niños y niñas para la formación de los hábitos alimenticios saludables?**

**Tabla # 8**

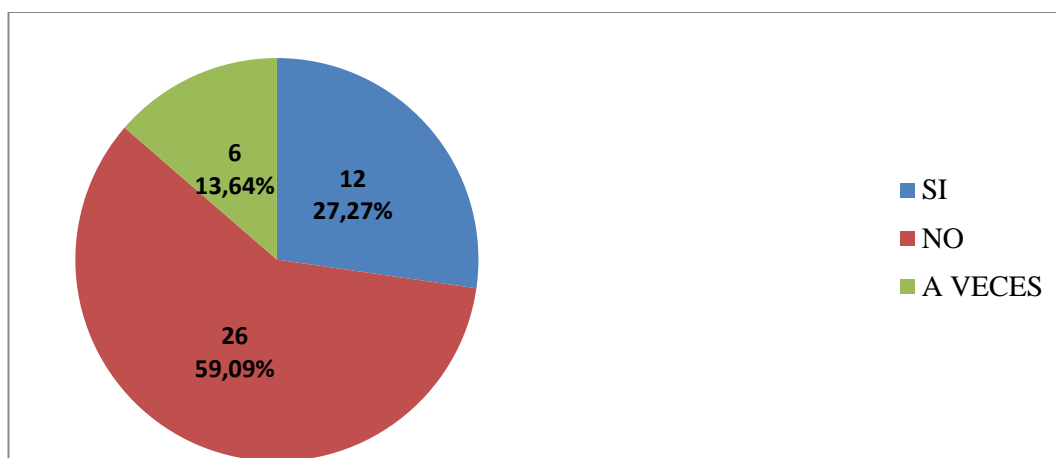
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	27,27%
NO	26	59,09%
A VECES	6	13,64%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Gráfico # 8**

**Aplicación de actividades para la formación de los hábitos alimenticios saludables**



**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** De los encuestados, el 59,09% dijeron que los docentes no aplican actividades para formar los hábitos alimenticios en los niños y niñas, un 27,27 % dijo que sí lo hacen, y un 13,64 % dijo que no lo hacen por lo que es importante realizar sus actividades para poder aportar y fomentar la formación de los hábitos alimenticios saludables.

**9. ¿Le gustaría conocer cómo educar a sus niños/as en una alimentación saludable?**

**Tabla # 9**

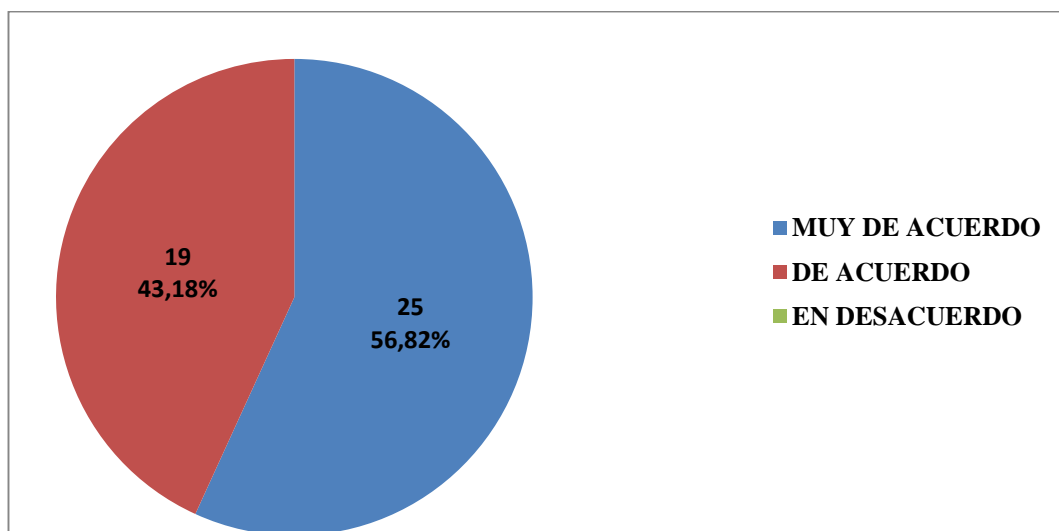
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY DE ACUERDO	25	57%
DE ACUERDO	19	43%
EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Gráfico # 9**

**Educación para la alimentación saludable**



**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** el 56,82% de los encuestados están de acuerdo en conocer cómo educar a sus hijos/as en la buena alimentación saludable, lo mismo que es importante esta opinión para poder diseñar una guía de hábitos que permita transmitir una educación formativa en la buena alimentación.

**10. ¿Usted está de acuerdo que se apliquen hábitos alimenticios saludables para mantener un control nutricional de los niños y niñas en la escuela?**

**Tabla # 10**

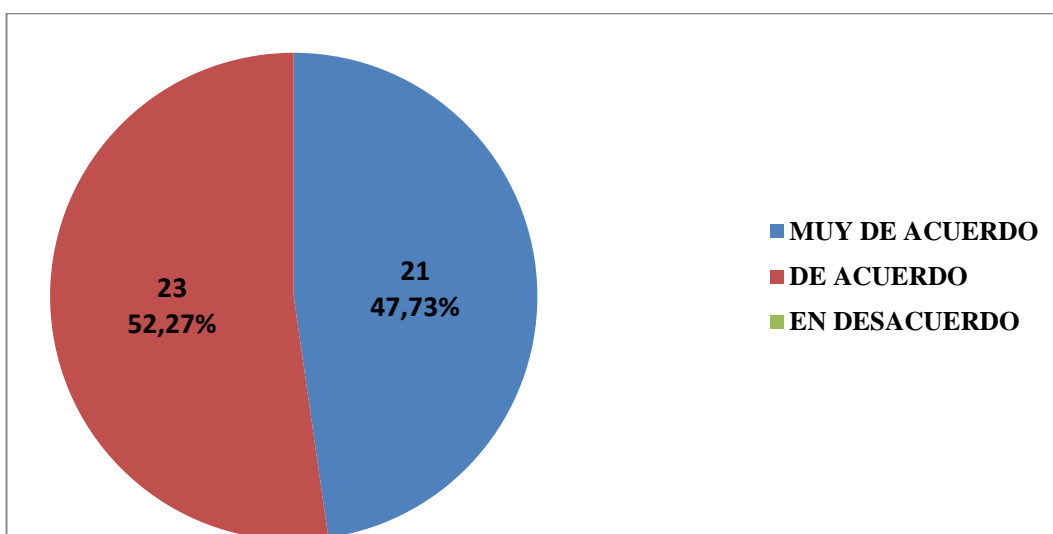
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY DE ACUERDO	21	47,73%
DE ACUERDO	23	52,27%
EN DESACUERDO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Centro de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Gráfico # 10**

**Implementación de una guía de hábitos saludables**



**Fuente:** Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao.

**Análisis:** el 52,27% de los padres y madres de familia están, de acuerdo que se implemente una guía de hábitos en la escuela para que los docentes puedan enseñarle a los niños y niñas a alimentarse de una manera nutritiva y saludable, esto aporta a la implementación de la guía propuesta para mejorar el control nutricional infantil.

### **3.9 Conclusiones y Recomendaciones**

#### **3.9.1 Conclusiones**

Muchos niños y niñas poseen deficiencias en su higiene, lo que ha permitido determinar que hay falencias en cuanto a la formación de hábitos saludables, por otro lado existe una gran cantidad de niños y niñas que de forma frecuente acostumbran a lavar las frutas antes de ser consumidas, otros no lo hacen, esto también, es resultado de la escasa aplicación de una formación saludable.

La mayoría de los padres y madres no llevan un control de peso y talla de sus niños y niñas, además, ellos permiten que sus hijos/as consuman todo tipo de alimentos sin medir las consecuencias en la salud y su nutrición esto permite analizar que es necesario, un control a la lonchera diaria que llevan los niños y niñas a la escuela.

Existe falencia, en cuanto, a la alimentación de los niños y niñas, los padres no controlan que tipo de alimentos deben comer así como comen y la cantidad, esto puede desencadenar problemas de obesidad o malnutrición infantil.

Existe desconocimiento sobre el control nutricional, esto es parte del desinterés por parte de los padres y madres de familia hacia sus niños/as, por otra parte, en la escuela muy poco se han desarrollado programas nutricionales y los docentes no aplican una buena formación en los niños y niñas sobre los hábitos saludables.

Los padres y madres concuerdan que es necesario, que los docentes deban aplicar actividades prácticas para incentivar a la formación de los hábitos saludables y para poder controlar el estado nutricional infantil.

### **3.9.2 Recomendaciones**

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

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

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

Se debe fomentar la aplicación de actividades prácticas que permita desarrollar hábitos saludables en los y las estudiantes.



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

**PROPUESTA**

**TEMA: CONTROL NUTRICIONAL DEL REFRIGERIO ESCOLAR PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN, LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “25 DE SEPTIEMBRE”, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 – 2015.**

**AUTORA:**

**ELSY LORENA CHÁVEZ VILLAO**

**TUTOR:**

**Lic. LUIS MIGUEL MAZÓN ARÉVALO MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ABRIL - 2015**

# Hábitos



*Alimenticios*

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **4.1.- Datos informativos**

**Tema:** Actividades prácticas promotoras de hábitos alimenticios saludables, mediante, el refrigerio escolar en los niños y niñas de 5 años de la escuela 25 de septiembre del cantón La Libertad.

##### **4.1.1 Institución**

Escuela 25 de septiembre ubicada en el cantón Salinas.

##### **4.1.2 Ubicación**

Barrió 25 de septiembre.

##### **4.1.3 Tiempo estimado para su ejecución**

Receso o recreo de los niños y niñas.

##### **4.1.4 Equipo técnico Responsable**

Elsy Lorena Chávez Villao

**Tutor:** MSc. Luis Miguel Mazón Arévalo.



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

El no desarrollo de hábitos saludables alimenticios y el bajo control nutricional, fue una de las falencias que se identificó en la Escuela de Educación Básica Escuela “25 de Septiembre”, del cantón La Libertad, donde esto provocaba falencias en la nutrición de los niños y niñas de 5 años, que de acuerdo a esto, se procedió a realizar un estudio de investigación por lo que se planteó la elaboración de actividades prácticas para la formación de hábitos alimenticios saludables, con lo que se aportará a cuidar la nutrición, el peso y talla de los niños y niñas que se educan en esta gran Institución Educativa.

#### **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 teniendo en cuanto los factores alimenticios benéficos para su salud, así como también la divulgación en sus hogares de lo que se realiza con los niños, conservando su salud alimenticia.

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

### **4.3.1 Factibilidad del proyecto**

Esta propuesta aplicada en la Escuela “25 de Septiembre”, del cantón La Libertad 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, docentes, 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 actividades prácticas, promotoras de hábitos alimenticios saludables, mediante, el refrigerio escolar en los niños y niñas de 5 años para el control nutricional en la escuela “25 de Septiembre”, del cantón La Libertad.

#### **4.4.2.- Objetivos Específicos**

- Proponer actividades prácticas para la formación de Hábitos Saludables alimenticios en el control nutricional de los niños y niñas de 5 años.
- Fomentar hábitos alimenticios, mediante, actividades prácticas en los niños y niñas de 5 años para una formación saludable en su alimentación y control nutricional.
- Evaluar el desarrollo de los hábitos alimenticios en los niños y niñas mediante la práctica de hábitos saludables.

## **4.5 Fundamentación**

Para dar paso al sustento de la propuesta investigativa aplicada en los niños de 5 años del Centro de Educación Básica “25 de Septiembre”, se concreta las orientaciones para fomentar hábitos alimenticios saludables, el cual detalla los pasos a seguir con su respectiva planificación.

### **4.5.1 Consideraciones**

La dificultad en los hábitos de comida es tema frecuente en la mayoría de consultas de pediatría y de servicios de orientación.

Al ser la alimentación una necesidad básica en la vida, su importancia es evidente.

La sociedad, además, valora y exige unas adquisiciones básicas en los hábitos de comida.

La alimentación no implica, simplemente, el acto de comer sino también una serie de comportamientos o conductas que se adquieren progresivamente en el ámbito familiar y en comedores escolares.

Estas conductas se aprenden a lo largo de las etapas de Educación Infantil y Primaria de forma paulatina y se basan en la relación adulto-niño.

Antes de comenzar las actividades, se debe explicar a los niños y niñas una serie de parámetros en los cuales se explicará cómo deben llevar una vida saludable, y lo benéfico que es consumir frutas y verduras, detallando también que el abuso de

dulces, refrescos artificiales, producen daños en los dientes, y la propagación de paracitos en el organismo.

#### **4.5.2 Recomendaciones Metodológicas**

- Las frutas deben estar, debidamente, lavadas.
- Las frutas deberán ser cortadas en raciones pequeñas.
- Las frutas deberán tener un área específica para ser cortadas y tener espacios, debidamente, organizados.
- Proporcionar las frutas en cantidades iguales.
- Explicar, detalladamente, los pasos metodológicos que se van a seguir.
- Utilizar al máximo los materiales didácticos y el consumo de hábitos alimenticios.
- Repetir, constantemente, los beneficios de las frutas para fomentar en los niños hábitos alimenticios, para que, en sus hogares los niños/as pidan frutas o verduras en vez de comidas rápidas o alimentos ricos en azúcares, sales o grasas.
- El docente debe explicar a los niños/as el proceso de digestión y de qué manera los alimentos son básicos para la salud, haciendo uso de material didáctico, el cual debe contener elementos básicos para el aprendizaje.

#### **4.6 Metodología y desarrollo del plan de acción**

Los niños/as de 5 años necesitan una alimentación diferente en los momentos educativos, debido al consumo masivo de alimentos ricos en grasas, azúcares y sal en exceso, es por eso, que una de las alternativas es el consumo de frutas y verduras las cuales contienen vitaminas y minerales, siendo una dieta balanceada la cual contiene una gran cantidad líquidos, vitaminas, minerales y sus compuestos son de origen natural, no contienen persegantes, o líquidos que sean en cierto sentido, dañinos para la salud, resaltando que son de fácil consumo y de rápida absorción dentro del organismo.

El docente debe conocer las funciones básicas de la digestión y como es el proceso digestivo, el cual, de manera didáctica pueda darse a conocer a los niños/as de 5 años, indicando los procesos de transformación de los alimentos ingeridos, el mismo que inicia en la boca, dada por la masticación, pasa por la faringe al momento de tragar y posteriormente pasa al esófago hasta llegar al estómago, subsiguientemente de acuerdo a lo ingerido pasara al intestino delgado y el intestino grueso.

En resumen, el docente debe dar a conocer, de manera didáctica, el proceso de digestión, el cual transcurre a través de la ingestión, masticación, insalivación, deglución en la boca del estómago, digestión gástrica e intestinal y absorción, siendo las frutas y verduras un componente vitamínico y energético, al mismo tiempo son una delicia para el paladar de los niños/as, dulce y de un sabor agradable.

#### 4.6.1 Orientaciones metodológicas del plan de acción

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las actividades se caracterizan por tener funciones dentro de cada uno de los niños/as de 5 años, los cuales forman parte de la planificación.</li> <li>• Cada una de las actividades deben ser debidamente planificadas, el uso del tiempo es muy importante.</li> <li>• Cada actividad se realizara en el receso o momento de lonchar para poner un control de la nutrición de los niños/as de 5 años.</li> <li>• Cada actividad deben tener un enfoque a la promoción de los hábitos alimenticos.</li> <li>• La construcción o adaptación de lugar de para la realización de las actividades deberá ser amplio para que los niños puedan desarrollar cada una de las planificaciones.</li> <li>• El aseo es previo a cada una de las actividades, destacando la importancia del aseo personal, así como de las frutas.</li> <li>• La comunicación de los niños/as debe estar en todo momento para que conozcan la riqueza del país así como las variantes climáticas que se dan en los climas fríos, templados y cálidos.</li> <li>• Los docentes deben hacer uso de materiales didácticos para que los niños/as conozcan el proceso digestivo.</li> </ul>	<p>Materiales didácticos</p> <p>Guantes para cortar frutas</p> <p>Materiales alternativos</p> <p>Utensilios</p> <p>Cartulinas, gráficos del aparato digestivo.</p> <p>Frutas y verduras</p>	<p>Humanos</p> <p>Materiales</p> <p>Económicos</p>	<p>La responsable de las actividades a desarrollarse es la persona que realiza la investigación, la cual pone en práctica el pale de docente investigadora, usando lo aprendido en la carrera de Educación Parvularia y reflejado en las actividades conjunto a los docentes de la institución</p>
--	---	--	--

Elaborado por: Elsy Lorena Chávez Villao

## Actividad 1.






**Nombre:** La Asamblea

El niño y niña dentro de la jornada de clases pasan a seleccionar la primera actividad de la mañana, en la cual se convierte en el protagonista del día cumpliendo las siguientes normas:

- Repartir cada nombre a cada niño de frutas y verdura.
- Ubicar la fruta o la verdura en cada día de la semana.

### Desarrollo:

El niño y la niña una vez que haya colocado la fruta o verdura que le tocó en un día de la semana, posteriormente de acuerdo el día de la semana deberán traer las frutas o verduras asignadas, para ello deberán pedir al padre o madre de familia que le envié la fruta que uno de sus compañeros colocó en un día de la semana para consumir en el momento de lonchar.

L	M	M	J	V
				

## Actividad 2

**Nombre:** Antes de comer

Para fomentar los hábitos alimenticios también el docente debe establecer canciones para cada rutina antes de alimentarse, creando un ambiente de aseo, para eso se comienza con una canción.

*Y nunca olvides lo que debes hacer.....*

*Lávate las manos antes de comer.*

*Come despacito y mastica bien.*

*Luego cuando acabes, no lo piense más,*

*Recoge todo y ponte a jugar.*

## Desarrollo



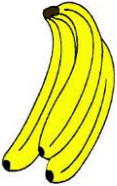


El niño y niña deben cumplir las funciones de aseo personal, en las edades de 5 años se debe dar seguimiento al aseo, en eso debe estar implementado la canción como motivadora y luego, pasar, de manera ordenada, al baño para lavarse bien las manos, posteriormente, recoger las cosas que haya dejado como desperdicios y botar en la basura dejando un ambiente educativo para empezar nuevamente las clases.



### Actividad 3

**Nombre:** Las frutas de la Costa

Los niños-as al igual que los docentes deben mostrar las frutas que se han traído para que los niños y niñas conozcan las frutas que se producen en el clima cálido, otorgando mayor aprendizaje, de manera saludable, y deliciosa.






L	M	M	J	V
				

**Desarrollo:** el docente explica las frutas que se dan en el clima cálido, principalmente, de la zona costera, posteriormente, explicará el potencial vitamínico que tiene la fruta que estén consumiendo causando un momento más gratificante en los niños y las niñas, también, explicará que algunas frutas ayudan a la digestión como es la papaya y las que contienen vitaminas como, la naranja, así también, deberán explicar que tienen un componente rico, el cual en algunos casos es sólido como la papaya, y líquido como es la naranja al momento de exprimir, y que también al ser combinados dan un sabor agradable para los paladares y el disgusto de los niños-as.

#### Actividad 4

**Nombre:** Las frutas de la Sierra

El docente con su capacidad pedagógica, a modo general y antes de salir al receso hará un recuento de las actividades anteriores para recordar las frutas consumidas, recalcando que en la actividad presente se lonchara con las frutas que se cosechan en el clima frío o de la sierra.






L	M	M	J	V
				

**Desarrollo:** el docente explicara primero que el clima frio se da por la altura en la que se encuentra ubicada la sierra, dando ejemplo, alguna provincia productora de frutas, diciendo también que las frutas son en su mayoría vitaminas las cuales se dan en algunos meses del año y en ciertos lugares, para dar paso al consumo de alimento se debe indicar tanto las frutas de los niños como la del docente para dar ejemplo del tamaño, color y contextura, los cuales como ejemplo, se detallan en el cuadro, los cuales pueden ser consumidos en jugo, como frutas picadas, como ensalada de fruta y con la combinación de agua se puede hacer batidos ricos y refrescantes.

### Actividad 5

**Nombre:** Las frutas de la región Oriental

El docente explicará la zona oriental, al igual que el tipo de clima que predomina, haciendo pequeños comentarios de la flora y fauna, destacando las frutas que más se consumen en el Ecuador por la zona climática.

L	M	M	J	V
				

**Desarrollo:** una vez que el niño interiorice los componentes climáticos, la lluvia y la flora y fauna, pasarán a señalar las frutas que han llevado para identificar las que se dan en el clima de lluvia y cálido, tomando en cuenta que en su mayoría debe llevar frutas propias de la región oriental, en ello debe destacar las frutas típicas conjunto a las bebidas típicas que se dan en dicha región, con eso resaltar un poco de cultura y en algunos casos historias para que los niños/as desarrollen la interculturalidad del Ecuador.

## Actividad 5

**Nombre:** Ensalada de frutas

Las ensaladas de frutas, son típicas del Ecuador, por lo tanto el docente debe promover no solo los alimentos saludables sino también los aspectos culturales y tradicionales que son dados en eventos, fiestas y en los momentos nutritivos.



**Desarrollo:** el docente debe tener picado las frutas, las cuales deben ser suficientes, de acuerdo, a las características de los niños y niñas, pasara a colocar las frutas que más les guste en cada uno de sus vasos, como medida alternativa, también puede exprimir naranjas y hacer uso de otros nutrientes que refuercen los componentes vitamínicos, antes de pasar a consumir de debe hacer pequeñas preguntas para ver cuáles son los componentes de la ensalada de frutas y como fue el método de elaboración.

## Actividad 6

**Nombre:** La comida con mi familia.

La comida o el almuerzo del medio día constituyen la principal toma de alimentos del día y es el momento de encuentro que favorece la relación familiar y la enseñanza-aprendizaje de los hábitos básicos de alimentación.

Por ello, se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias (TV, radio, animales...) para que el momento de la comida resulte, siempre, placentero.

Evitaremos, en lo posible:

- La preparación de alimentos a última hora.
- Las interrupciones largas entre plato y plato.
- Los gritos, regañinas, correcciones constantes.
- El comer con mucha rapidez.
- Las situaciones incómodas por falta de espacio.



Por el contrario, procuraremos estimular las conductas adecuadas con refuerzos positivos, del tipo:

“Comes como un mayor”

“Da gusto veros comer”

“Mañana os prepararé una sorpresa”

En cuanto a lo que se debe comer, responderá a una dieta variada, equilibrada y acorde a las necesidades de los comensales, cuidando su presentación.

## Actividad 7

**Nombre:** Las variantes del hogar

La merienda es una costumbre de nuestra cultura muy extendida desde edades muy tempranas. Los hábitos familiares van a determinar el tipo de alimentos de esta comida.



No obstante, es conveniente tener en cuenta que éstos han de ser variados, no muy elaborados y que la merienda debe ser algo frugal que dé paso a la cena.

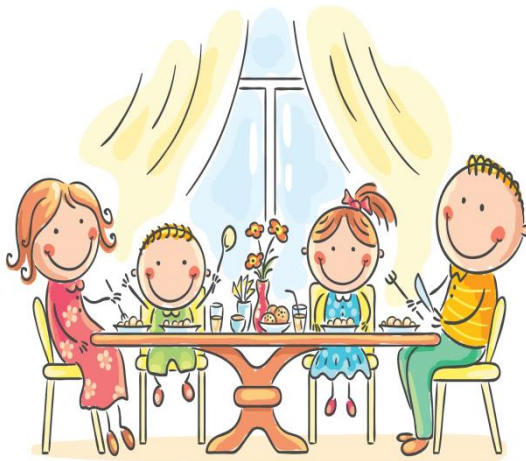


Estas dos variantes van a ser realizadas con los niños-as haciendo referencia el hogar y como es su comportamiento en el momento de cenar, explicando que el momento de la cena los niños-as deberán consumir los alimentos de tal manera que no realicen dos actividades a la vez, y poder hacer una buena digestión.

## LA CENA

Deberíamos tender a que la cena sea otro momento de encuentro alrededor de la mesa, de forma relajada, y evitar elementos de dispersión. Procuraremos que tenga lugar lo antes posible para que nos permita hacer la digestión antes de acostarnos; por ello, la cena debe ser ligera.

## COMPORTAMIENTO EN LA MESA



Cada familia tiene unas normas respecto a los hábitos de comida que desea transmitir a sus miembros. Conviene que, para una mayor adaptación e integración en su comunidad, éstas participen de las normas generales y socialmente

establecidas.

## HIGIENE

Condición previa a la comida es una correcta higiene de manos y el posterior lavado de los dientes, sobre todo después de las comidas principales.

Es conveniente que los niños sientan la necesidad de limpiar su boca y manos



cuando están sucias y que para ello utilicen la servilleta.

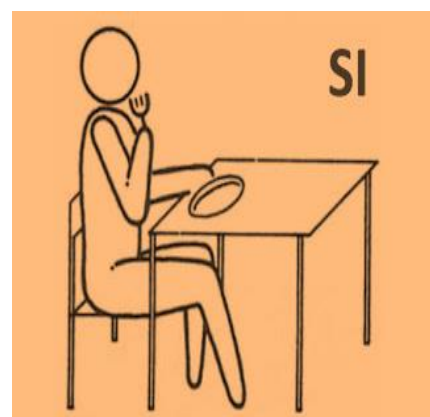
Otro comportamiento que deberá aprender es no tirar comida fuera del plato.

Estos hábitos se pueden iniciar desde edades muy tempranas, ya que inciden positivamente, en la salud y autonomía del niño/a.

## POSTURAS

Es importante, enseñar al niño a comer sentado y a permanecer en la mesa hasta finalizar la comida.

Hay que evitar posturas incorrectas y molestas para los demás comensales (mantener la espalda erguida, no apoyarse sobre los codos ni extenderlos ocupando un espacio excesivo, etc.).







## **TIEMPO**

Los niños y las niñas en edades tempranas carecen del sentido del tiempo, comen a cualquier hora y lo hacen muchas veces sin que los padres los vean.

Es preferible marcar unos horarios fijos de comidas, con cierta flexibilidad, y procurar, en la medida de lo posible, que toda la familia esté reunida y, como hemos expuesto antes, de forma relajada y tranquila.

## **USO DE UTENSILIOS**



El aprendizaje del uso de utensilios para comer implica la adquisición de las costumbres o hábitos que, socialmente, se consideran adecuados. No debemos olvidar que, detrás del uso de los cubiertos en la mesa, está el desarrollo de habilidades, estrategias y conductas que favorecen el desarrollo de capacidades de autonomía, importantes para la evolución del niño/a.

El uso de la cuchara, el tenedor y el cuchillo favorece el logro de la autonomía, coordinación y control motriz de los niños/as.

En el momento en que se observa que pueden utilizar la cuchara, hay que favorecerles su uso sabiendo que, al comienzo y debido a su inmadurez, va a ensuciarse. La actitud de los padres debe ser la de continuar este entrenamiento.

Poco a poco se irá introduciendo el uso del tenedor, se continuará con la cuchara y el de más difícil manejo, el cuchillo.

Con la bebida, se iniciará al niño-a en el uso de la taza (dos asas, un asa) y del vaso. Al mismo tiempo, hay que eliminar los hábitos que no corresponden a su edad (por ejemplo, el uso del biberón, papillas y purés a partir de los dos años).

Hacia los tres años puede generalizarse el uso de cuchara y tenedor; sin embargo, será necesario ayudar en la utilización del cuchillo hasta los 6 ó 7 años aproximadamente, dependiendo de la pastosidad del alimento y de la calidad del cuchillo.

En nuestra sociedad se permite tomar algunos alimentos sin el uso de utensilios (espárragos, langostinos, costillas, etc.).

Ante conductas inadecuadas, dudas, desconocimiento en estos aspectos de comida, los padres y madres pueden tomar referencia del comportamiento de otros niños de la edad y/o consultar a los especialistas (educadores, orientadores, pediatras...).

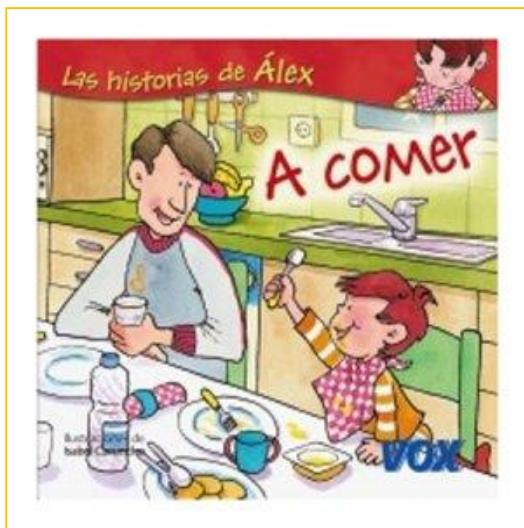
## **CÓMO FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES**

**Orientaciones:**



Si piensa que su niño/a come poco, primero haga un registro de lo que en realidad come. Puede que coma lo suficiente y, por tanto, no deba preocuparse. Anote horas/veces en las que come algo, cantidades y tipos o variedad de alimentos. Parta de la premisa que no todo el mundo necesita comer lo mismo y hable con el pediatra de las cantidades adecuadas para la edad y las características de su niño/a.

Haga de las horas de comer momentos relajados y agradables.



Siente al niño-a en la mesa cuidando que haya un ambiente agradable: iluminación, un plato divertido o apetecible a la vista, un vaso con un dibujo animado, conversación agradable y sonrisas.

Puede incluso adornar la mesa con adornos divertidos.

Prohibido gritar o pelearse en la mesa.

Si ha observado que ciertos objetos, juguetes o situaciones distraen demasiado a su niño, retírelos.

La hora de comer es para comer, no se juega ni se ve la televisión.

Se puede permitir al niño mantener un juguete en la mano o cerca de él.

Hable de cosas agradables con su hijo mientras come, cuénteles un suceso divertido del día o cánteles una estrofa de una canción si es pequeño.

No insista una y otra vez en que coma, él ya sabe que es la hora de comer.

No haga comentarios continuos si el niño no come, recuérdale alguna vez el refuerzo o la actividad agradable que le espera para después de comer y/o que el tiempo de comida se está acabando, pero no lo haga con demasiada insistencia – sólo 1 ó 2 veces máximo.

Instaure una rutina del momento de comer: comer a la misma hora, en el mismo lugar y con las mismas condiciones ambientales (por ejemplo la condición de tele apagada hasta que haya terminado de comer).

Elija con cuidado las horas de las comidas si su hijo-a es pequeño, piense en adelantar las comidas y las cenas para evitar que a su hijo- le entre sueño antes o durante la comida y ya no quiera comer.

Un horario razonable entre los 3-4 años es comer a la 1.30-2 y cenar a las 8-8.30.

Para elegir el horario del desayuno, aconsejamos despertar al niño-a por las mañanas con el suficiente tiempo para que pueda esperar a desayunar una vez que se ha despertado del todo después de vestirse, lavarse o incluso charlar un ratito.

Haga que el niño coma con otros miembros de la familia si es posible.

Haga coincidir el final de la comida con alguna situación que le guste al niño-a, por ejemplo un juego de escondite o cosquillas si es pequeño, ver la televisión, ver un cuento o sacar su juguete preferido.

Ponga raciones pequeñas, fundamentalmente, si se trata de comida nueva o de comida que a él no le ha gustado en otras ocasiones. Si el problema de no querer comer es muy serio, también puede probar a poner comidas que se puedan comer sin cubiertos. Paulatinamente, se irá alternando esta comida con la comida de cuchara.

Varié, durante la semana los alimentos de cada comida. Evite poner todos los días lo mismo, los niños se cansan.

Si no le gustan ciertos alimentos y además come muy mal, evite los alimentos que no le gustan los primeros días (no podemos empezar por todo a la vez) y céntrese solo en que coma sentado, solo y cantidades normales. Le enseñaremos a comer de todo una vez que coma cantidades adecuadas de comida y, además, que las coma con gusto y aceptando la rutina de comer. Podemos intentar que coma alimentos nuevos en horas distintas a las comidas principales, a modo de aperitivos o como golosinas sueltas.

Póngale comida simple y fácilmente identificable. A los niños-as les gusta ver lo que están comiendo. Aconsejamos además no mezclar alimentos en el mismo plato o la misma cuchara.

Cuando decida incorporar alimentos nuevos, ponga solamente un alimento nuevo cada vez, junto con otro que le guste al niño-a. Para los alimentos que no le gustan, ponga muy poco y siempre acompañado de otros alimentos que le gustan mucho. Puede probar a poner platos combinados (no mezclados) con raciones muy pequeñas y variadas.

Para conseguir que su hijo-a coma más cantidades, aumente en un principio en aquellas comidas que más le gusten. Vaya aumentando, progresivamente ,la cantidad de alimento que le pone en el plato de aquellas comidas que al niño-a más le gustan, hágalo poco a poco sin que apenas se note. Primero hágalo sólo en una

de las comidas del día (el almuerzo o la cena, por ejemplo), comenzando por aquella en la que el niño-a suele comer más y/o suele estar de mejor humor o más despierto.

Respete siempre el número de comidas del día y no añada ninguna más aunque el niño no haya comido nada en la anterior. No dar de comer entre comidas.

Marque un tiempo razonable para la comida. Anime al niño-a a comer pero, si no lo hace, retire la comida después de que pase un tiempo razonable. Puede disponer de un reloj con alarma. Explique al niño-a que hay un tiempo de comida. Refuerce al niño mientras va comiendo. No le sirva más hasta la próxima comida. Puede reforzar con un postre especial el acabar a tiempo. Si su hijo-a es de los que se levantan de la mesa, tardan mucho en comer, quieren que usted vaya detrás con la comida, puede usar un reloj para indicarle que hay un tiempo límite en el que debe estar sentado. También debemos enseñar que hay unas horas apropiadas para comer y otras no. Si su hijo-a tarda mucho porque está jugando o viendo la tele mientras come, retire lo que le distrae. Si tarda mucho porque come a bocados excesivamente pequeños, aumente progresivamente y/o muy poco a poco hasta cantidades normales.

Acostúmbrele a no levantarse de la mesa. Si se levanta, ya hemos comentado que usted no debe llevarle la comida hasta donde se ha ido el niño. Lo mejor es que siga usted comiendo y le dé un aviso verbal indicándole que la comida se queda fría y/o que el tiempo de comida se va a acabar y se va quitar la mesa. El niño pierde “tiempo de comida” y usted debe asegurar que después de ese tiempo no puede picar nada hasta la próxima comida. En algunos casos puede ser conveniente el obligarle ,físicamente a permanecer sentado.

Dele a escoger en el postre, procurando postres muy apetecibles para el niño-a. Por ejemplo, puede elegir entre un helado o una chocolatina pequeña si esos son sus alimentos preferidos...

Anímele a que ayude a preparar la comida. En caso de niños-as mayorcitos dejarle que ayude a planificar las comidas de la semana o cuando hay que ir a hacer la compra.

Permita que haya un periodo de descanso antes de la comida para evitar la fatiga o la que algunos niños traen del colegio y quitan las ganas de comer. En el desayuno y merienda tenga refrigerios variados y nutritivos, permita que los niños elijan. En las comidas principales no se debe elegir, exceptuando el postre cuando se está iniciando el programa de alimentación.

#### **4.6.1.1. 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 colabore 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, 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-as 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.

#### **4.6.1.2. 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

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.

#### **4.6.1.3 Consolidación de los 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 copartícipe 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, teniendo en cuenta cuáles 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

## **CAPÍTULO V**

### **MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **5.1.- Recursos:**

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

##### **5.1.1.- Institucionales**

Centro de Educación Básica “25 de Septiembre”

##### **5.1.2.- Humanos**

- Docente Tutor
- Autora del Tema.
- Niños y niñas con 5 años de edad.
- Docentes, directores, padres y madres de familia de los niños y niñas de 5 años.
- Personal que labora en la Institución.

##### **5.1.3.- Materiales**

- Biblioteca virtual de la UPSE.
- Copiadora.
- Cyber.
- Computadora.

- Libros, folletos de consulta.
- Hojas de entrevista y encuesta.
- Cámara fotográfica.
- Dispositivo de almacenar la información.
- Scanner.

#### **5.1.4.- Financiamiento.**

En cuanto a la realización de este tema investigativo se efectuó con recursos autofinanciados.

**Tabla 11.- Recursos Humanos.**

<b>N°</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>1</b>	Tutor	1
<b>2</b>	Egresada	1

**Fuente:** Recursos Humanos.

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao

**Tabla 12.-** Presupuesto operativo

<b>PRESUPUESTO OPERATIVO</b>			
<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>V. Unitario</b>	<b>V. Total</b>
1	Laptop	\$1,00,00	1,00,00
1	Impresora + Instalación de tinta continua	\$280,00	280,00
8	Resma de papel bond	\$5.00	40,00
28	Internet	\$90.00	25,20
4000	Impresiones de hoja a borrador	\$0.20	US\$80.00
70	Horas en Cyber	\$0.50	US\$35.00
50	Refrigerios	\$1.00	US\$50.00
3	Ejemplares de Impresiones	\$15.0	US\$45.00
3	Anillados del Informe Final	\$1.50	US\$4.50
3	Soporte digital	\$1.00	US\$3.00
1	Pen drive 8 GB	\$15.00	US\$15.00
20	Hojas de la encuesta	\$0.10	US\$2.00
3	Empastados	\$12.00	US\$36.00
3	Impresiones del Trabajo de Titulación.	\$18.00	US\$. 54
15	Frutas frescas 50 lb	\$20.00	US\$300.00
3	Mandil	\$30.00	US\$30.00
5	Contenedores de plástico	\$5.00	US\$25.00
120	Vasos plásticos	\$2.50	US\$10.50
1	Servilletas	\$2.00	US\$2.00
1	Toalla	\$2.50	US\$2.50
35	Cucharas plásticas	\$1.50	US\$1.50
1	Reloj de pared	\$5.00	US\$5.00
1	Pliego de cartulina	\$0.50	US\$0.50
1	Marcadores	\$1.50	US\$1.50
13	Esferográficos	\$0.35	US\$4.55
7	Cajas de pintura vegetal.	\$5.00	US\$35.00
1	Guantes	\$3.00	US\$3.00
1	Tijeras	\$5.00	US\$5.00
1	Cartulinas	\$1.50	US\$1.50
2	Caja de Lápices	\$2.50	US\$5.00
1	Cinta adhesiva	\$1.50	US\$1.50
10	Fundas plásticas de basura	\$0.10	US\$1.00
13	Cuchillo	\$1.50	US\$1.50
<b>Subtotal</b>			<b>US\$1,063.30</b>

**Fuente:** Presupuesto Operativo

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao

**Tabla 13.-** Movilización y comunicación.

<b>MOVILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN</b>				
<b>Nº</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Movilización	6 meses	\$0,25	\$60,00
<b>2</b>	Comunicación	130mits	\$10,00	\$240,00
<b>Subtotal</b>				<b>\$300,00</b>

**Fuente:** Movilización y Comunicación.

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao

El total de gastos realizados en la realización del tema propuesto fueron:

**Total de Recursos Utilizados**

**Tabla 24.-** Total de gastos

<b>Nº</b>	<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Recursos Humanos	\$00,00
<b>2</b>	Recursos y Materiales	\$1,063.30
<b>3</b>	Transporte y movilización	\$3000,00
<b>Total</b>		<b>\$1.363,3</b>

**Fuente:** Total de gastos.

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao

## 1.- Cronograma de actividades

Tabla 15.- Cronograma.

ACTIVIDADES	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Presentación del tema y justificación.	■	■																																														
Elaboración del problema y objetivos.			■	■																																												
Elaboración de Marco Teórico.					■	■	■	■																																								
Elaboración del Marco Metodológico.									■	■																																						
Elaboración de Marco Administrativo.											■	■																																				
Anteproyecto.													■	■																																		
Presentación para la aprobación de consejo académico.													■	■																																		
Realizar correcciones para presentar a consejo académico.															■	■																																
Seminario de fin de carrera.																	■	■	■	■																												
Designación de tutor.																					■	■																										
Elaboración de entrevista y encuesta.																									■	■																						
Tabulación de datos e informe de resultados.																										■	■																					
Finalización de la propuesta.																											■	■																				
Presentación final A Consejo Académico.																												■	■																			
Recepción de correcciones.																												■	■	■																		
Entrega de correcciones para calificación.																												■	■	■	■																	
Entrega de correcciones finales.																													■	■	■	■																
Sustentación final.																														■	■	■																
Incorporación.																															■	■																

**Elaborado por:** Elsy Lorena Chávez Villao

## BIBLIOGRAFÍA

- Alviña M, Pak N, Fuentes A, Vera G, Araya H. Hábitos alimentarios de preescolares de nivel socioeconómico medio alto de Santiago. Rev Chil Nutr 1994; 22:32.
- American Academy of Pediatrics. Committee on Nutrition. Statement on cholesterol. Pediatrics 1992; 90:469-473.
- AMERICAN HEALTH, Salud y Bienestar del Niño, Edición N/A, LCSH= Older Latín América, Santiago Chile, Publicación 2 de Junio del 2000,
- [Burrows R. Prevención y tratamiento de la obesidad desde la niñez: la estrategia para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto. Rev Med Chile 2000; 128:105-110.](#)
- [Busdiecker B, Castillo C, Salas I. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Rev Chil Pediatr 2000; 71\(1\):5-11.](#)
- CAMPBELL, T CDIN, El Estudio de la Nutrición más completo, La Salud a Largo Plazo, Edición N/A, LCCN = RA784, Publicación 5 Junio 2012.
- Cardona O. Medición del gasto energético por el método del agua , doblemente marcada y patrón de actividad física de los niños-as asistentes a los jardines estatales de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI). Tesis de Magíster en Nutrición Clínica Pediátrica, Santiago: Universidad de Chile, INTA, 2001.



- [Chile. Ministerio de Educación. Compendio Estadístico, 2001.](#)
- Davies PSW, Coward WA, Gregory J, White A, Mills A. Total energy expenditure and energy intake in the pre-school child: a comparison. Br J Nutr 1994; 72:13-20.
- [FAO/OMS/UNU. Necesidades de energía y de proteínas. Serie de informes técnicos 724. Ginebra 1985.](#)
- [Global prevalence and secular trends in obesity. In: Obesity. Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on obesity. División of Noncommunicable Diseases, World Health Organization, Geneva, 3-5 June 1997; 17-39.](#)
- [González M. Relación de la dieta con la composición corporal de los niños preescolares asistentes a los jardines estatales de la Junta Nacional de Jardines Infantiles. Monografía \(especialización de postítulo en enfermedades crónicas no transmisibles de origen nutricional\). Santiago: Universidad de Chile, INTA, 2001.](#)
- GUTIERREZ PEREZ Regina, Estudio Cognitivo de la Metodología del Cuerpo Humano, LCCN = RA 392 N852002, Edición N/A, Latín American LCCN 301,5H48 G882010.
- Instituto Nacional de Deportes. Proyecto Piloto de Intervención Comunitaria en Nutrición y Actividad Física en Párvulos, 2002.

- Junta Nacional de Jardines Infantiles. Departamento Técnico. Programa de Alimentación y Nutrición. Santiago, 2002.
- [Kain J, Albala C, García F, Andrade M. Obesidad en el preescolar: evolución antropométrica y determinante socioeconómica. Rev Med Chile 1998; 126:271-278.](#)
- [Kain J, Burrows R, Uauy R. Obesity trends in Chilean children and adolescent: basic determinants. En: Chen CH, Dietz W. Editors. Obesity in childhood and adolescence. Nestlé Nutrition Workshop Series, Pediatric program, Vol. 49. Philadelphia 2002.](#)
- [Kotz K, Story M. Food advertisements during children's Saturday morning television programming: are they consistent with dietary recommendations?. J Am Diet Assoc 1994; 94:1296-1300.](#)
- LUCAS, b Krause Dietoterapia, Nutrición en la Infancia, Barcelona, ElsevierMasson, 2009 – 1351 PS.
- Muñoz KA, Krebs-Smith SM, Ballard-Barbash R, Cleveland LE. Food intake of US children and adolescents compared with recommendations. Pediatrics 1997; 100:323-329.
- [National Center for Health statistical \(NCHS\) - Centers for Disease Control and Prevention, 2002.http://www.cdc.gov/growthcharts.](#)
- Nutrición – Desarrollo del Niño; <http://www.newton.edu.pe/student/putsias/> 15-07-2011.

- [Olivares S, Albala C, García F, Jofré I. Publicidad televisiva y preferencias alimentarias en escolares de la Región Metropolitana. Rev Med Chile 1999; 127:791-799.](#)
- [Página electrónica de la Junta Nacional de Jardines Infantiles \(JUNJI\).](#)  
En: <http://www.junji.cl>, Sección Documentos.
- [Página electrónica del Ministerio de Salud \(MINSAL\).](#)  
En: <http://www.minsal.cl>; Sección Estadísticas.
- Paho, Revista de Salud Pública, LCCN = P301.5H48G882010, Edición/A, LCCN RA392 N852002. Publicación 1 de Junio 2002,
- [Rebolledo A, Atalah E, Araya H, Mondaca A, Garrido S, Castillo C, et al. Evaluación de un modelo de intervención para fomentar estilos de vida saludables en preescolares. Rev Chil Nutr 2000; 27:368-375. \[ Links \]](#)
- [Rebolledo A, Atalah E, Herrera P, Araya H, Castillo C. Hábitos alimentarios en preescolares de INTEGRA. Rev Chil Nutr 1996, 24:43.](#)
- [Rojas J. Vigilancia del estado nutricional de niños menores de 6 años beneficiarios de JUNJI. Rev Chil Nutr 1996; 24:24-34.](#)
- [Ruimalló J. Políticas alimentarias y nutricionales en Chile: situación actual y desafíos. Reunión de análisis, MINSAL, 2000.](#)

- [Salazar G, Rodríguez MP, Vásquez L, Coward WA, Vio F. Comparison of energy intake in preschool children against energy expenditure measured by doubly-labelled water. \(Enviado a publicar\)](#)
- Schmidt-Hebbel H, Pennacchiotti I, Masson L, Mella MA. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. 8a Ed. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas. Universidad de Chile. Santiago, 1992.
- [Taras HL, Gage M. Advertised foods on children's television. Arch Pediatr Adolescent Med 1995; 149:649-652.](#)
- TAYLOR, Jim (2004) Motiva y estimula a tus hijos. Cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz. EDAF, España
- [Tojo R, Leis R, Recarey D, Pavón P. Dietary habits of preschool and school-aged children: Health risks and strategies for intervention. In: Feeding from toddlers to adolescence. Ed: Angel Ballabriga. Nestlé Nutrition Workshop Series. Vol. 37. Nestec Ltd. Vevey/Lippincott-Raven Publishers, Philadelphia 1996; pp 93-115.](#)
- [Vásquez F. Balance energético, composición corporal y nivel de actividad física en preescolares obesos de JUNJI. Tesis \(Magíster en Nutrición Humana\). Santiago: Universidad de Chile, INTA, 2002.](#)

- Wardle J, Guthrie C, Sanderson S, Birch L, Plomin R. Food and activity preferences in children of lean and obese parents. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001; 25(7):971-977.
- Yáñez R, Olivares S, Torres I, Guevara M, Díaz N. Actitudes y preferencias alimentarias de escolares de enseñanza básica de tres regiones. Chile 2000. VI Congreso Nacional de Nutricionistas. Santiago 2000. Libro resúmenes, pp. 49.

## BIBLIOGRAFIA UPSE

- <http://upse.ebib.com/patrón/fullrecord.aspx?p=1129419>
- Crosera, Silvio 1753, Los conejos del Psicólogo para entender a tu hijo, e-book, accessed 24 september 2013
- <http://upse.ebib.com/patron/fullrecord.aspx?p=995182>
- <http://link.springer.com/article/10.1007/s10803-012-1484-1>
- Journal of Autism and Developmental Disorders (2012)
- <http://link.springer.com/article/10.1007/s11065-012-9211-4>
- Neuropsychology Review (2012)
- <http://link.springer.com/article/10.1007/s12519-011-0312-6>
- World Journal of Pediatrics (2011)
- [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-009-3711-6\\_10](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-009-3711-6_10)  
culture and Retardation (1986)
- <http://link.springer.com/search?query=recreational+game+to+improve+fine+motor+skills>  
Learning by Playing (2009)

A

N

E

X

O

S



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

**1.- MODELO DE ENCUESTA**

**Encuesta realizada a Padres y Madres de Familia**

**OBJETIVO:** La siguiente entrevista va dirigido a padres de familia para conocer el interés y conocimiento sobre los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la Escuela de Educación Básica “25 de septiembre”.

**1. ¿Ha observado problemas de higiene en los niños/as al momento de lavar sus manos y los alimentos para ser ingeridos?**

**Si**

**No**

**2. ¿Los niños y niñas acostumbran a llevar frutas en la lonchera para consumirlas?**

**Si**

**No**



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

**Si**

**No**

**4. ¿Usted controla que su niño/a no lleve en sus loncheras comida no nutritivas?**

**Si**

**No**

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

**Si**

**No**

**6. ¿Conoce, usted, por qué el docente aplica métodos para controlar peso y talla de sus niños/as?**

**Si**

**No**

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

**Si**

**No**

**8.- ¿Conoce si el docente aplica actividades con los niños y niñas para la formación de los hábitos alimenticios saludables?**

**Si**

**No**

**9. ¿Le gustaría conocer cómo educar a sus niños/as en una alimentación saludable?**

**Si**

**No**

**10. ¿Usted está de acuerdo que se apliquen hábitos alimenticios saludables para mantener un control nutricional de los niños y niñas en la escuela?**

**Si**

**No**

Muchas gracias por la información brindada.



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

**ENTREVISTA DIRIGIDA LA DIRECTORA DE LA ESCUELA DE  
EDUCACIÓN BÁSICA “25 DE SEPTIEMBRE”**

**Objetivo:** La siguiente entrevista va dirigida a la directora y compañeros ( **DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “25 DE SEPTIEMBRE”** para fundamentar sobre los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la institución con el fin de obtener información concreta sobre esta investigación.

**DATOS GENERALES:**

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

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

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

**Título académico:** \_\_\_\_\_

**Año de graduación:** \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

1.- ¿Cree usted que los niños-as desde pequeños deben saber los hábitos de una buena alimentación?

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

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

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

3.- ¿Cuál es su opinión acerca de las comidas chatarras que se expenden en los bares escolares?

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

4.- ¿Usted cree que los niños-as deben tener una buena nutrición para crecer sanos y fuerte?

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

5.- ¿Qué opina acerca de la disposición del Ministerio de Educación que en bares escolares se expendan solo alimentos nutritivos y no la comida chatarra?

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



**ANEXO FOTOS DE PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA “25 DE SEPTIEMBRE”**



**ENCUESTAS A PADRES DE FAMILIA**



**NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
"25 DE SEPTIEMBRE"  
PREPARACION DE LA ENSALADA DE FRUTAS**



**CONTROL DEL REFRIGUERIO ESCOLAR**



**ENCUESTA DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
"25 DE SEPTIEMBRE"**



**ENCUESTA A DOCENTE DE LA INSTITUCION  
"25 DE SEPTIEMBRE"**





ESCUELA DE EDUCACION BASICA  
"25 DE SEPTIEMBRE"  
FUNDADA EL 26 DE JULIO DE 1989



LA Libertad 15 de ENERO DEL 2015

ED. PARVULARIA

ANA MARIA URIBE VEINTIMILLA. Msc.  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACION PARVULARIA

En su despacho.

Quien conformamos la ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "25 DE SEPTIEMBRE" le saludamos muy cordialmente deseándole muchos éxitos en su labores cotidianas.

La presente es para certificar que la señora ELSY LORENA CHAVEZ VILLAO con CI 1307586170 está realizando el proyecto de tesis con el tema " CONTROL NUTRICIONAL DEL REFRIGUERIO ESCOLAR PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACION BASICA "25 DE SEPTIEMBRE" D3L CANTON LA LIBERTAD PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO LECTIVO 2014 2015 donde se le brinda todo el apoyo requerido para que pueda llevar a feliz término su tesis.

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad a petición de la interesada autorizando el uso del mismo en lo que ella creyera conveniente



  
LIC. MIRIAN YAGUAL SUAREZ  
DIRECTORA

Documento: tesis Elsy Chávez. docx [D13445121]

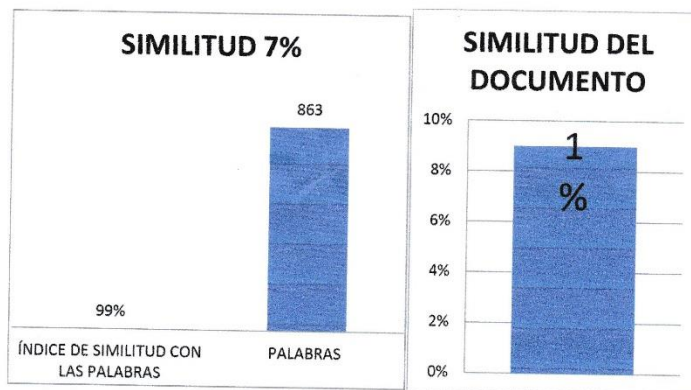
Alrededor de 9% de este documento se compone de texto más o menos similar al contenido de 65 fuente(s) considerada(s) como la(s) más pertinente(s).

La más larga sección comportando similitudes, contiene 863 palabras y tiene un índice de similitud de 99% con su principal fuente.

TENER EN CUENTA que el índice de similitud presentado arriba, no indica en ningún momento la presencia demostrada de plagio o de falta de rigor en el documento.

Puede haber buenas y legítimas razones para que partes del documento analizado se encuentren en las fuentes identificadas.

Es al corrector mismo de determinar la presencia cierta de plagio o falta de rigor averiguando e interpretando el análisis, las fuentes y el documento original.



Atentamente,

Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo. MSc.  
Docente de la carrera de Educación Parvularia.

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

La Libertad 07 de Abril del año 2015

Para: Lcda. Anita Uribe Veintimilla, MSc.  
Directora de la carrera de Educación Parvularia.  
De: Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo, MSc.  
Docente de la carrera de Educación Parvularia.

ASUNTO: Informe de los resultados del servicio documental Urkund.

Por medio de este comunicado hago llegar a usted, los resultados obtenidos en la Tesis del señorita: **Elsy Lorena Chávez Villao** una vez pasado el debido proceso de revisión en el servicio Urkund, en el cual se detectó el 9% de similitud el mismo que va por debajo de indicadores considerados plagio, de la misma manera solicitar el paso para la defensa de la Tesis para la obtención al Título de Licenciada/o en Educación Parvularia.

De ante mano agradezco su tiempo y pronta respuesta.

Atentamente,



Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo. MSc.  
Docente de la carrera de Educación Parvularia.

### CERTIFICADO DE REVISIÓN DE LA REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA

Yo, Magister, Oswaldo Flavio Castillo Beltrán, Certifico: Que he revisado la redacción y ortografía del contenido del proyecto educativo: **CONTROL NUTRICIONAL DEL REFRIGERIO ESCOLAR PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA "25 DE SEPTIEMBRE", CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 – 2015**, elaborado por la egresada. Chávez Villao Ely Lorena, previo a la obtención del título de: **LICENCIADA EN EDUCACIÓN PARVULARIA**.

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

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

Por lo expuesto y en uso de mis derechos como Magister en Docencia y Gerencia en Educación Superior, recomiendo la VALIDEZ ORTOGRÁFICA de su tesis previo a la obtención del Título de Licenciada y deja a vuestra consideración el certificado de rigor para los efectos legales correspondientes.

Atentamente,



**Dr. Oswaldo Castillo Beltrán. Mg**  
**Registro SENESCYT 1006-11-733293**  
**Cuarto Nivel**



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



**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**

Memorando n°: UPSE-FCEI-2014-628-M

La Libertad, octubre 2 de 2014

**PARA:** CHÁVEZ VILLO EL ELSY LORENA  
EGRESADA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

**Asunto:** Asignación de Tutor

En cumplimiento a la resolución del CES RPC-SO-13-No.146-2014, Disposición Transitoria Quinta, literal b), del Reglamento de Régimen Académico y la Disposición General Segunda del Reglamento de Trabajo de Titulación, el Consejo Académico RCA-025-2014 en sesión ordinaria del 17 de septiembre del año en curso, **RESUELVE** designar como **TUTOR**, Trabajo de Titulación CONTROL NUTRICIONAL DEL REFRIGERIO ESCOLAR PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA 25 DE SEPTIEMBRE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014-2015, al **MSC. LUIS MAZÓN ARÉVALO**.

Atentamente,

  
Dra. Nancy Pachana

DECANA

Adjunto: 1 anillado

NPR/lq





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

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA  
UPSE - MATRIZ

**OFICIO No. UPSE-CEP-2014-238-OF**

La Libertad, Octubre 30 de 2014

Licenciada

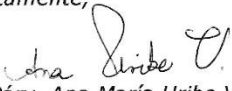
Mirian Cecilia Yagual Suárez, **Directora del  
CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA "25 DE SEPTIEMBRE"**.  
La Libertad.-

De mi consideración:

Mediante conversación realizada con la Señorita **Chávez Villao Elsy Lorena**, egresada de la Carrera de Educación Parvularia, modalidad semipresencial, quien expresa que realizará el proyecto de Tesis en el Centro que usted dignamente dirige, por lo expuesto solicito muy comedidamente, brindar las facilidades para que el egresado pueda obtener información necesaria de la Institución y culminar con éxito su proyecto.

Esperando que mi petición sea aceptada favorablemente, me despido de usted muy agradecida.

Atentamente,

  
Ed. Párv. Ana María Uribe Veintimilla  
**DIRECTORA DE CARRERA**



Copia: Archivo