



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**

TEMA: PLAN DE NUTRICIÓN BÁSICA CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DEL MEDIO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “FRANCISCO DE MIRANDA” DE LA COMUNA VALDIVIA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2012 – 2013.

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

AUTOR:

JANETH CRISTINA ORRALA SALINAS

TUTOR:

MSc. CARLOS JARRIN BELTRÁN

LA LIBERTAD- ECUADOR

Febrero 2013

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**

TEMA: PLAN DE NUTRICIÓN BÁSICA CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DEL MEDIO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “FRANCISCO DE MIRANDA” DE LA COMUNA VALDIVIA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2012 – 2013.

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

AUTOR:

JANETH CRISTINA ORRALA SALINAS

TUTOR:

MSc. CARLOS JARRIN BELTRÁN

LA LIBERTAD- ECUADOR

Febrero 2013

APROBACIÓN DEL PROYECTO

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación “PLAN DE NUTRICIÓN BÁSICA CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DEL MEDIO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “FRANCISCO DE MIRANDA” DE LA COMUNA VALDIVIA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2012 – 2013”, elaborado por Janeth Cristina Orrala Salinas, egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Parvularia, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Parvularia, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado el proyecto, lo apruebo en todas sus partes, debido a que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal.

Atentamente

.....

MSc. Carlos Jarrín Beltrán

TUTOR

La Libertad, Febrero del 2013

AUTORIA DE TESIS

Yo Janeth Cristina Orrala Salinas con C.I. 0921242202, egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Parvularia, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Parvularia en mi calidad de Autora del Trabajo de Investigación “PLAN DE NUTRICIÓN BÁSICA CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DEL MEDIO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “FRANCISCO DE MIRANDA” DE LA COMUNA VALDIVIA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2012 – 2013”, me permito certificar que lo escrito en este trabajo investigativo es de mi autoría a excepción de las citas bibliográficas utilizadas para el proyecto, me responsabilizo hasta penalmente en caso de plagio.

Atentamente,

.....

Janeth Cristina Orrala Salinas

C.I 0921242202

TRIBUNAL DE GRADO

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

Ed. Párv. Ana Uribe Veintimilla, MSc.
DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN PARVULARIA

Dr. Harol Castillo Del Valle, MSc.
DOCENTE DEL ÁREA

Dr. Carlos Jarrín Beltrán, MSc.
DOCENTE TUTOR

Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.
SECRETARIO GENERAL - PROCURADOR

DEDICATORIA

Mi proyecto va dedicado de manera especial a mis queridos padres, Sr. Manuel Orrala y Clara Salinas, a mi esposo Pablo Aquino que con sacrificio, constancia, paciencia y amor me apoyaron para culminar mi carrera profesional mi triunfo es el de ustedes, ¡los amo!, a mi adorado hijo Pablito Aquino, que con su sonrisa me llena la vida de alegría, a mis hermanos, a mis amigos y compañeros que me brindaron su apoyo.

Hoy que culmino con gran esfuerzo y sacrificio otra etapa de mi vida, y al ver hecho realidad otro de mis anhelos, doy gracias a todos, por haber hecho realidad mis sueños.

Janeth

AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera especial a nuestro Divino Creador que me iluminó para seguir con este propósito, infinitamente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, en especial a nuestra extensión de Manglaralto y a nuestra querida Escuela de Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Parvularia por permitir demostrar todas mis habilidades y desarrollarme como una profesional.

Al MSc, Carlos Jarrín Beltrán porque me supo guiar con sus sabias enseñanzas durante el proceso de la investigación. A mis padres, hermanos, amigos, y profesores, que sin esperar nada a cambio, han sido pilares fundamentales en el camino hacia esta meta, y así, forman parte de este logro que me abre las puertas en el desarrollo profesional. También al personal docente de esta institución como es el Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda” quienes me permitieron realizar mi investigación.

Janeth

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
PORTADA	I
CONTRAPORTADA	II
APROBACIÓN DEL TUTOR	III
AUTORÍA DE TESIS	IV
TRIBUNAL DE GRADO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
ÍNDICE DE CUADROS	XII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XIII
ÍNDICE DE TABLAS	XIV
RESUMEN	XV
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
1.1. Tema	4
1.2. Planteamiento del problema	4
1.2.1. Contextualización	7
1.2.2. Análisis crítico	8
1.2.3. Prognosis	9
1.2.4. Formulación del problema	10
1.2.5. Preguntas directrices de la investigación	10
1.2.6. Delimitación del problema	10
1.3. Justificación	11
1.4. Objetivos	13
1.4.1. Objetivo General	13
1.4.2. Objetivos Específicos	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Investigaciones Previas	14
2.2. Fundamentación Filosófica	15

2.2.1.	Fundamentación Sociológica	16
2.2.2.	Fundamentación Pedagógica	18
2.3.	Fundamentación Legal	21
2.3.1.	Constitución Política de la República del Ecuador	21
2.3.2	Ley Orgánica de Educación Intercultural	22
2.3.4.	Constitución de la Organización mundial de la salud	23
2.3.5.	Plan Decenal de la Educación	23
2.4.	Categorías Fundamentales	
2.4.1.	La importancia de enseñar y aprender en Primer Año	24
2.4.2.	Objetivos educativos en el Primer Año de Educación Básica	28
2.4.3.	Planificación por bloques curriculares	29
2.4.4.	La alimentación infantil	31
2.4.5.	Diferencias entre alimentación, nutrición y dietética	32
2.4.6.	Alimentación equilibrada y planificación de menús	32
2.4.7.	Componentes de la alimentación	34
2.4.8.	Alimentación equilibrada	36
2.4.9.	Necesidades calóricas por edades	36
2.4.10.	Planificación de menús	37
2.4.11.	Principales alimentos	38
2.4.12.	Trastornos infantiles relacionados con la alimentación	39
2.4.12.1.	Errores alimenticios de la infancia	39
2.4.12.2.	Trastornos más comunes	40
2.4.13.	Desnutrición y desarrollo cognoscitivo del niño	41
2.5.	Hipótesis y/o idea a defender	44
2.6.	Variables	44
2.6.1.	Variable Independiente	44
2.6.2.	Variable Dependiente	44

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1.	Enfoque Investigativo	45
3.2.	Modalidad básica de la investigación	45
3.2.1.	Investigación de campo	46
3.3.	Nivel o tipo de investigación	46
3.3.1.	Paradigma cualitativo	46
3.3.2.	La investigación descriptiva	47
3.3.3.	Investigación Explicativa	48
3.3.4.	Investigación Bibliográfica	48

3.3.5.	Investigación bibliográfica referencial	48
3.3.6.	Investigación bibliográfica documental	48
3.4.	Población y muestra	49
3.4.1.	Población	49
3.5.	Operación de las variables	50
3.5.1.	Variable Independiente	50
3.5.2.	Variable Dependiente	51
3.6.	Plan de recolección de la información	52
3.7.	Plan de procesamiento de la información	52
3.8.	Análisis e interpretación de resultados	53
3.8.1.	Encuesta dirigidas a profesores	54
3.8.2.	Encuesta dirigida a padres de familia	56
3.8.3.	Ficha de observación	66
3.9.	Conclusiones y Recomendaciones	68
3.9.1	Conclusiones	68
3.9.2	Recomendaciones	69

CAPÍTULO IV: LA PROPUESTA

4.1.	Datos Informativos de la Institución	70
4.2.	Datos Informativos del Proyecto	71
4.3.	Antecedentes de la Propuesta	72
4.4.	Justificación	73
4.5.	Objetivos	73
4.5.1.	Objetivo General	73
4.5.2.	Objetivos Específicos	73
4.6.	Fundamentaciones	74
4.6.1.	Fundamentación Sociológica	74
4.6.2.	Fundamentación Pedagógica	75
4.6.3.	Fundamentación Teórica	75
4.7.	Metodología	76
	Plan de alimentación nutricional con la utilización de productos	78
4.7.1.	Charla N° 1 Dar a conocer el proyecto	86
4.7.2.	Charla N° 2 Charlas de nutrición	88
4.7.3.	Charla N° 3 Combinando alimentos	90
4.7.4.	Charla N° 4 Si me alimento creceré sano	92
4.7.5.	Charla N° 5 Mis frutas preferidas	94
4.7.6.	Charla N° 6 Jugando con mis alimentos	96

4.7.7. Charla N° 7 Lo importante que es consumir alimentos nutritivos	98
4.7.8. Charla N° 8 Presentación de los diferentes alimentos de la región	100
4.8. Administración	101
4.9. Conclusión	102

CAPÍTULO V: MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos	103
5.1.1. Institucionales	103
5.1.2. Humanos	103
5.1.3. Materiales	104
5.1.4. Presupuesto Operativo	104
5.2. Cronograma	105
5.3. Bibliografía	106
5.3.1. Páginas web	106
5.3.2. Revistas	107
ANEXOS	108

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población	49
Cuadro N° 2 Operacionalización de las variables (Independiente)	50
Cuadro N° 3 Variable dependiente	51
Cuadro N° 4 Encuesta dirigidas a profesores	54
Cuadro N° 5 Actualización sobre nutrición infantil	56
Cuadro N° 6 Raciones de alimentos necesarias	57
Cuadro N° 7 Deficiencia en el desarrollo evolutivo por mala nutrición	58
Cuadro N° 8 Consumo de comida chatarra	59
Cuadro N° 9 Lonchera balanceada y equilibrada	60
Cuadro N° 10 Colaboración para alimentación en escuela	61
Cuadro N° 11 Momentos de comida ameno y tranquilo en la casa	62
Cuadro N° 12 Horario puntual de comida	63
Cuadro N° 13 Dialogo familiar sobre alimentación sana	64
Cuadro N° 14 Charlas sobre alimentación y nutrición infantil	65
Cuadro N° 15 Ficha de observación	66

ÍNDICE DE GRÁFICO

Gráfico N° 1 Encuesta a profesores	55
Gráfico N° 2 Actualización sobre nutrición infantil	56
Gráfico N° 3 Raciones de alimentos necesarias	57
Gráfico N° 4 Deficiencia en el desarrollo evolutivo por mala nutrición	58
Gráfico N° 5 Consumo de comida chatarra	59
Gráfico N° 6 Lonchera balanceada y equilibrada	60
Gráfico N° 7 Colaboración para alimentación en escuela	61
Gráfico N° 8 Momentos de comida ameno y tranquilo en la casa	62
Gráfico N° 9 Horario puntual de comida	63
Gráfico N° 10 Dialogo familiar sobre alimentación sana	64
Gráfico N° 11 Charlas sobre alimentación y nutrición infantil en la escuela	65



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

“PLAN DE NUTRICIÓN BÁSICA CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DEL MEDIO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “FRANCISCO DE MIRANDA” DE LA COMUNA VALDIVIA DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2012 – 2013”.

Autor: Janeth Cristina Orrala Salinas
Email: janethorralla@hotmail.com
Tutor: MSc. Carlos Jarrín Beltrán
Institución “Francisco de Miranda”
Febrero: 2012 - 2013

RESUMEN

La presente propuesta investigativa se dirige a determinar el consumo de los productos del medio mediante la alimentación de los niños y niñas del Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda”, es una alternativa de solución hacia los profesores y los padres de familia para una buena nutrición y buen desempeño escolar en los niños aprovechando y haciendo buen uso de los productos del medio. El mundo mental del niño es dócil y susceptible a los cambios, por lo que requiere un importante refuerzo emocional y educativo del entorno, especialmente de la familia, y en general de la sociedad. Se procede a realizar la investigación con una población de 52 niños y niñas, 52 padres de familia, y 2 docentes, 1 director que corresponden a un total de 107, mediante encuestas a padres de familia, observación a los niños(as) y entrevista a profesores, se llegó a la conclusión de que los niños y niñas consumen más productos: como golosinas, alimentos envasados, snacks y comida chatarra. Con el fin de disminuir este problema y que los niños y niñas tengan una mejor nutrición se propone aplicar un plan de alimentación nutricional concienciando a los padres de familias y docentes, el método a utilizar es de campo porque se centra en buscar la causa de este problema, de igual manera se presenta también la fundamentación legal tanto en derechos como en educación que rigen en la sociedad ecuatoriana, para propiciar el desarrollo integral de los niños y niñas, que les permita participar activamente en la sociedad que lo rodea.

Palabras Clave: Alimentación, concienciar, desempeño escolar, nutrición, productos.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto pretende sentar bases de una buena y adecuada alimentación balanceada. Llevar una alimentación balanceada es un gran reto, cambiar un hábito es difícil, pero no imposible.

El objetivo es ayudar a todos aquellos que tienen la necesidad o la intención de cambiar su vida alimenticia de sus hijos, por una más saludable. Antes que nada deben estar conscientes de la importancia de lo que nos llevamos a la boca, no tomarlo a la ligera, pues, una mala alimentación aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas; las buenas prácticas nutricionales, constituyen la primera línea de defensa del niño, no solo de las posibles enfermedades que pudieran contraer sino fundamentalmente, a favor de las habilidades que en el futuro que le permitirán desenvolverse productiva y eficazmente en clases o responsabilidades asignadas.

Las deficiencias orgánicas que presentará un niño desnutrido están determinadas por la carencia de nutrientes, cuyos signos más evidentes son la disminución de: peso, talla y coeficiente intelectual en diferentes grados. En algunos casos, la desnutrición del niño en su primera etapa de la infancia puede venir desde el embarazo, debido a la inadecuada alimentación y atención, produciendo daños físicos y cognitivos irreversibles que afecten la salud y al desarrollo intelectual del niño, para el resto de su vida.

Según UNICEF, niños que a los dos años tienen grave disminución de la estatura presentan un coeficiente intelectual entre 8 y 11 puntos inferiores a los de los niños que no padecen ese problema.

Los defectos del crecimiento y peso en los niños no sólo se deben a la carencia de proteínas y alimentos energéticos, sino también a una ingesta inadecuada de micronutrientes, entre los que se destacan: hierro, zinc, yodo y vitamina A.

Cálculos de la Organización Mundial de la Salud indican que 67 millones de niños en el mundo tienen un peso inferior al correspondiente con su estatura, como resultado de una ingesta alimenticia reducida. Y según UNICEF el 40 % de los niños menores de cinco años en países desarrollados, sufren un retraso en el crecimiento de moderado a grave.

Una mala alimentación afecta el desarrollo cerebral y desempeño intelectual de los menores, por lo que se enfrentará a un futuro adverso, pues serán adultos limitados en sus capacidades físicas e intelectuales y con una elevada predisposición a presentar enfermedades crónicas como diabetes y alta presión arterial, por lo que corresponde al crecimiento físico, la expresión más común a largo plazo es una estatura menor para la edad, es decir, el niño es bajito pero tiene un peso adecuado para su talla.

Finalmente, coinciden los nutriólogos respecto a que las repercusiones a largo plazo en el desarrollo mental dependerán del momento en que se presentó la enfermedad, duración del episodio y de qué manera se resolvió. No obstante, por lo general son menores coeficientes de inteligencia, retardo en el desarrollo cognitivo, daño en la integración sensorial, pobre rendimiento escolar, alteraciones en la atención y baja autoestima.

Para lograr tal propósito, esta investigación estuvo conformada por los siguientes aspectos:

En el Capítulo I: Se plantea el problema y se establecen los objetivos que persiguen la investigación, igualmente se hace mención de la justificación e importancia del cual fue objeto este estudio.

En el Capítulo II: El Marco Teórico está basado en la investigación documental, indicando los antecedentes de las investigaciones, las bases teóricas y demás soportes que avalan este proceso investigativo.

En el capítulo III: Se presenta la Metodología a seguir en el proceso de investigación, en la perspectiva señalada por el paradigma socio crítico que determina que los métodos deben adecuarse al objeto de estudio, y que el propósito del diseño de la investigación debe ser flexible y abierto, además encontraremos el diseño de la investigación, población y muestra, técnicas de instrumentos de recolección de datos, procesamiento de datos, técnicas de análisis y validación del instrumento, análisis e interpretación de los resultados derivados de la aplicación del instrumento con sus respectivos datos y en cuadros estadísticos.

En el Capítulo IV: Se hace referencia al marco administrativo, en el que se contemplan entre otros aspectos: recursos, cronograma, bibliografía y anexos.

Finalmente en el Capítulo V: Se plantea una alternativa de solución la propuesta a la problemática de nutrición existente en el Centro de Educación Básica “Francisco De Miranda” de la Comuna Valdivia.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“Plan de nutrición básica con la utilización de productos del medio para los niños y niñas de 5 años del centro de Educación Básica “Francisco de Miranda” de la Comuna Valdivia durante el período lectivo 2012 – 2013”.

1.2 Planteamiento del problema.

“Como en todas las ramas de la ciencia, en el campo de la nutrición ha existido picos y valles, especialmente en su relación con la educación y el aprendizaje.

A pesar de lo escrito desde hace ya muchos años, solo recientemente la relación nutrición-educación ha sido considerada en su real importancia. Hoy se acepta que la desnutrición es el limitante más serio de la calidad de vida de los niños y de la formación de los recursos humanos a nivel mundial”¹.

Para lograr un sistema educativo apropiado para cualquier edad es indispensable llegar a un nivel de eficiencia compatible con los requerimientos de un mundo moderno globalizado y competitivo. Entre las muchas condiciones necesarias para lograrlo – además de buenos maestros, locales apropiados, libros y biblioteca, computadoras, laboratorios, campos de juegos y deportes entre otros, es primordial e indispensable que los educandos y los educadores gocen de buena salud.

En el concepto moderno, la salud no es únicamente la ausencia de enfermedades, sino el conjunto de factores que permiten al individuo un desarrollo biológico

¹ POLLITT, Ernesto, Consecuencias de la desnutrición en el escolar, 2006, pág. 17.

intelectual y social para alcanzar sus objetivos y ser feliz dentro de las potencialidades y posibilidades que le han sido dadas.

“La economía ecuatoriana fue sacudida por la corrida bancaria de 1999, el fenómeno de El Niño de 1998 y el retiro del Estado realizado gradualmente desde comienzos de los años ochenta. Los últimos cálculos de la Comisión gubernamental que analizó los efectos de la crisis financiera revelan que su costo fue de 8.300 millones de dólares, que representan el 99.11% del total de ingresos previstos por el Estado ecuatoriano para el 2008”²

Como consecuencia de ello, cayó el PIB en siete puntos, se pulverizaron los ahorros por efecto de la devaluación del Sucre y la dolarización, y creció rápidamente el desempleo. Los hogares sufrieron la privación o reducción de ingresos, la pérdida de sus ahorros, la imposibilidad de satisfacer las necesidades básicas de alimentación, salud, educación y vivienda.

Para responder a esta situación, más de un millón y medio de ecuatorianos se vieron en la obligación de migrar a Europa y Norteamérica, afectando las relaciones familiares y el tejido social, y generando remesas, fuente importante de ingresos para la economía nacional.

El análisis de la pobreza por necesidades básicas insatisfechas a nivel nacional muestra, en primer lugar, la persistencia del hambre en Ecuador, y, en segundo lugar, una tendencia a la baja hasta el año crítico de 1999. Posteriormente, se constata un incremento hasta el 2006, especialmente en la Costa y en la Amazonia, precisamente como efecto de la crisis financiera y del modelo concentrador implementado desde la década de los ochenta. Nótese que si bien en la Sierra hay una disminución de la pobreza entre 1995 y el 2006, a nivel nacional se incrementa la pobreza en los últimos 10 años.

² Diario Hoy, “Los gastos superan a ingresos”, domingo 2 de septiembre 2007, página 3 A.

El Centro de Educación Básica Fiscal “Francisco De Miranda” de la Comunidad de Valdivia, está ubicada en una zona marginal de la Parroquia Rural de Manglaralto y gran parte de las familias de la comuna Valdivia han percibido el bajo rendimiento académico, posiblemente debido a la desnutrición por el uso inadecuado de los productos alimenticios de la localidad.

La causa de este problema es por la despreocupación en la preparación de los alimentos y el consumo de productos inadecuados ya que se desdeñan los productos naturales, muchas veces no son consumidos para ser suplantados por los exógenos.

A fin de crecer bien y mantenerse saludables, los niños y niñas de corta edad necesitan varios alimentos nutritivos como: la carne, el pescado, las verduras, los cereales, los huevos, las frutas, legumbres y sobre todo la leche materna. El estómago del infante es mucho más pequeño que el de una persona adulta, y por ello no puede ingerir la misma cantidad de alimentos que un adulto en una sola comida. Sin embargo, sus necesidades energéticas y de crecimiento corporal son mayores. Por ello, es importante que los niños y niñas se alimenten con frecuencia a fin de satisfacer todas sus necesidades.

Esto se logra a partir de una alimentación balanceada, caracterizada por ser suficiente, completa, equilibrada, adecuada y variada. La dieta balanceada tiene gran importancia debido a que no existe un alimento que por sí solo sea capaz de suministrar todos los nutrientes que requiere el organismo y en las cantidades necesarias.

La llave de éxito de esta dieta descansa en la combinación proporcionada y armónica de los diferentes alimentos portadores de los nutrientes indispensables para el trabajo y funcionamiento del organismo. Para alcanzar el crecimiento y desarrollo normal es necesaria una buena nutrición, la misma que permite obtener una mayor estatura y un crecimiento más rápido.

Por consiguiente, la dieta para el niño y niña de esta edad debe cumplir con las exigencias de una alimentación equilibrada aportando diariamente las cantidades de nutrientes necesarios, para cubrir la función nutricional que demanda este período: aumento de tamaño de los músculos, aumento del volumen sanguíneo, calcificación y alargamiento de los huesos y aumento de la capacidad del tubo digestivo.

Esta afirmación se convierte en algunos casos en utopías poco alcanzables, debido a la celeridad con que se vive en los hogares frente a las necesidades económicas donde los padres (ambos) deben trabajar para salir adelante, bajo esta premisa preparar los alimentos balanceados que demanda tiempo se convierte en imposible y se recurre a producto pre-elaborados que se adquieren en las despensas más cercanas no dejan de presentar nutrientes necesarios en el desarrollo, ni tampoco se puede hacer ajenos, a que para su preparación necesitan productos químicos artificiales que con el uso frecuente afectan el organismo.

Los educandos al iniciar su vida escolar tienen un patrón alimentario establecido, basado en hábitos que se han formado desde su nacimiento. Estos hábitos, correctos o no, continúan ejerciendo cierta influencia en el modo de comer de los mismos. No obstante, a pesar de la fuerte influencia del hogar o la escuela, pueden desempeñar un destacado papel en la creación de correctos hábitos alimentarios, así como en la promoción de un buen estado nutricional.

1.2.1 Contextualización.

El plan de nutrición básica, se lo llevará a cabo con los productos del medio en el Centro de Educación Básica “Francisco De Miranda” para niños y niñas de 5 años de edad.

El Centro de Educación Básica se encuentra ubicada en la comuna Valdivia al norte del cantón Santa Elena, parroquia Manglaralto.

La desnutrición afecta a todos los miembros de las familias de bajos ingresos y de aquellos que no conocen la adecuada alimentación, se reproduce con los recién nacidos por la inadecuada alimentación de las madres.

1.2.2 Análisis crítico.

La desnutrición constituye, sin duda alguna, uno de los problemas más serios de la salud pública en todo el mundo, principalmente en los países en vías de desarrollo. Las consecuencias de la desnutrición como por ejemplo son: las altas tasas de mortalidad y morbilidad en los niños menores, el retardo en su crecimiento, la disminución de la capacidad productiva del adulto y la frecuencia prolongada de enfermedades infectocontagiosas; son aquellas que mantienen al enfermo fuera de su centro de trabajo, exigen una política gubernamental realista que atienda de inmediato estos problemas de manera permanente e integral.

Las causas inmediatas de la desnutrición son complejas e incluyen baja producción de alimentos, por otra parte, la desnutrición es consecuencia de la situación socioeconómica y educacional de las poblaciones. Cuanto más precaria sea esta situación, más graves serán los problemas de nutrición de los pueblos.

Por consiguiente, es de esperar que la eliminación - global de los factores causales mencionados conduzca a la reducción de los problemas de alimentación y nutrición. Sin embargo, esto no podrá lograrse a corto plazo.

Mientras tanto, dentro de la situación socioeconómica y cultural existente se podrán planear y desarrollar programas que, si bien no resuelven por completo el problema, al menos producen resultados altamente deseables. El no llevarlos a la práctica, en la expectativa de un desarrollo global de la comunidad, sería posponer por largo tiempo medidas de efectos comprobados lo cual podrá ocasionar serios e irreparables daños a las generaciones posteriores.

El Centro de Educación Básica prevé un desarrollo factible en el “plan de nutrición con la utilización de productos del medio para los niños y niñas de 5 años”, debido a que los padres de familia demuestran un fuerte compromiso por mejorar los aspectos que hacen referencia al desarrollo evolutivo de sus representados, son colaboradores y participativos en actividades que les den herramientas para mejorar desde el hogar.

1.2.3 Prognosis.

La poca atención a la dificultad planteada provocará desnutrición en los niños y niñas de 5 años del Centro de Educación Básica “Francisco De Miranda” debido a la carencia de proteínas, alimentos energéticos y una ingesta inadecuada de nutrientes. Situación que afecta al crecimiento, baja resistencia ante enfermedades, efecto en el desarrollo cerebral y desempeño intelectual; por lo consiguiente, si no se pone en práctica este proyecto las principales causas que obtendríamos serían las siguientes:

- Poca iniciativa en la elaboración de talleres que promuevan una ingesta adecuada de nutrientes, proteínas y alimentos energéticos en los niños y niñas.
- Falta de tiempo y organización por los padres de familia para preparar alimentos nutritivos a sus hijos.
- Desconocimiento de la combinación equilibrada de nutrientes con productos de la zona en los alimentos que se administran a los niños y niñas en el hogar.
- Niños y niñas que no se alimentan adecuadamente.
- Falta de plan nutricional funcional y sostenible.

El niño en edad pre-escolar, debe estar bien alimentado en esta fase de la vida se suman factores adversos, por lo cual ocurren casos más severos de desnutrición; y además los programas de asistencia alimentaria raramente les alcanzan en forma significativa.

1.2.4 Formulación de problema:

¿De qué manera está influyendo la no utilización de los productos del medio en la nutrición de los niños y niñas de 5 años de edad del Centro de Educación Básica “Francisco De Miranda” de la Comuna Valdivia de la parroquia Manglaralto del Cantón Santa Elena de la provincia de Santa Elena durante el período lectivo 2012-2013?

1.2.5 Preguntas directrices de la investigación.

- ¿Cuáles son los alimentos que consumen los niños de 5 a 6 años?
- ¿Cuáles son los beneficios que proporcionan los alimentos a los niños y niñas de 5 a 6 años?
- ¿Cuáles son las actitudes y comportamientos que tienen los niños de 5 a 6 años frente a una alimentación inadecuada?
- ¿Cuentan los padres de familia con adecuada y suficiente información?
- ¿Cómo maneja el Centro de Educación Básica el tema de la alimentación?
- ¿Cómo afecta en el desarrollo integral de los niños y niñas de 5 a 6 años una inadecuada alimentación infantil?

1.2.6 Delimitación del problema

Campo: Nivel inicial

Área: Desarrollo evolutivo

Aspecto: Didáctica Parvulario.

Tema: “Plan de nutrición básico con la utilización de productos del medio para los niños y niñas de 5 años de la comuna Valdivia durante el período lectivo 2012 – 2013”.

Problema: ¿De qué manera está influyendo la no utilización de los productos del medio en la nutrición de los niños y niñas del nivel inicial del Centro de Educación Básica “Francisco De Miranda”?

Delimitación Temporal: La investigación se realizará durante el Tercer trimestre del año lectivo 2012 – 2013.

Delimitación Poblacional: Niños y niñas de 3 a 6 años y la Comunidad educativa del Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda”

Delimitación Espacial: Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda”

Delimitación Contextual: El objeto de estudio se construirá Dentro del ámbito de los niños y niñas de 3 a 5 años de edad de Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda”.

1.3 Justificación

La necesidad de implementar un plan nutricional dentro de la comunidad educativa es importante debido al desconocimiento de las madres de familia de como adquirir y preservar sus alimentos; en algunas ocasiones se disponen de variedades, pero por la mala combinación llega a producir consecuencias funestas.

De parte de las autoridades no se difunde un plan para mejorar la calidad nutricional de los alimentos que preparan sus familias.

Existe otro factor que incide en esta problemática y es el poco interés o falta de empoderamiento por parte de la ciudadanía para implantar y aplicar una verdadera cultura de ingesta nutritiva al interior de las familias, la cual redundando junto a otros factores poco interés el bajo rendimiento escolar por parte de los representantes legales e involucrarse con la institución respecto al proyectos afines.

Las despensas de la comunidad no disponen de variedad en cuanto a la venta de productos de primera necesidad, muchas veces los de mejor calidad no son vendidos y prefieren consumir los de inferior categoría, en otros casos, dejan que sea el niño quien decide lo que come, sin oponer ningún tipo de resistencia, por lo que se ha suplantado alimentos tan recomendables como el pescado y se prefiere el pollo de criadero que tiene un menor valor nutritivo que el pescado, que se sabe las consecuencias que esto produce en los infantes.

Hay que reconocer que los recursos económicos no son suficientes para brindar una buena alimentación en sus hijos y resultan muy adecuados en el contorno escolar, la entrega de suplementos alimenticios por parte del gobierno; por eso se requiere de refuerzos en el ámbito escolar para entregarles suplementos que difícilmente las familias adquieren.

Durante el periodo académico y las reuniones de padres no se toma en consideración este tema, por lo que el plan que estamos proponiendo deberá tomarse como punto de partida; primero la socialización, luego la sensibilización sobre todo en las madres de familia con el propósito de utilizar apropiadamente productos alimenticios de la región.

Los niños a temprana edad deben conocer el significado de la correcta alimentación, considerando un trabajo en conjunto con sus padres, por lo que el plan que estamos proponiendo deberá tomarse como punto de partida pretendiendo llegar y abarcar en totalidad a los estudiantes del primer año de Educación Básica del Centro docente Francisco De Miranda de la comunidad de Valdivia en la parroquia de Manglaralto, Cantón Santa Elena.

El proyecto beneficiará de una manera directa y se trabajará con los estudiantes de Primer Año Básico, se interactuará con los padres a través de charlas educativas e involucrará a profesionales en nutrición del Ministerio de Salud Pública

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

- Desarrollar un plan de nutrición básica con la utilización de los productos del medio para mejorar la calidad de vida y el rendimiento escolar de los niños y niñas del centro de educación básica “Francisco De Miranda”.

1.4.2 Objetivos específicos

- Investigar los factores que intervienen en la mala alimentación de niños y niñas.
- Identificar los productos de la región con mayor valor y variedad nutritiva y promover su inclusión en la alimentación diaria de los niños y niñas.
- Proponer la elaboración de un plan nutricional a padres de familias y docentes para una mejor alimentación de los niños y niñas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Investigaciones previas

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento.

En la edad pre-escolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.

La alimentación infantil es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por lo que su gasto energético aumentará considerablemente, y deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad.

Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.

Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido.

Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito.

El niño pre-escolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan.

Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.

2.2 Fundamentación Filosófica

Alimentación, educación y salud.

Tal vez hemos ido muy allá en la cuestión de la desnutrición temprana y cotidiana en el hambre consuetudinaria. Sin embargo, las consecuencias que estas ideas tienen para la política pública son importantes, ideas vertidas anteriormente sugieren que “Hay que invertir en alimentación y educación, para no tener que gastar (tanto) en salud”.

Una alimentación adecuada y balanceada junto con una formación integral que atiendan a todos los aspectos del desarrollo humano, que enfatice la necesidad de un régimen dietético y gimnástico adecuado, estarán en base de una vida mejor y más digna. Los latinos desarrollaron profusamente estas ideas, analizadas por Foucault en su Historia de la sexualidad.

Las investigaciones del “último” Foucault se ordenaban al análisis de la constitución ética de los sujetos, a lo que los latinos llamaron la *curasui* (el cuidado de uno mismo). Este cuidado es un componente esencial si consideramos que el cuerpo es por esencia corruptible y que, llegados a un umbral de edad, comienza un proceso de degeneración progresiva.

Podríamos sugerir que a mayor inversión en políticas de alimentación adecuadas y en formación el régimen del cuidado de sí mismo, menor presión sobre los

sistemas de salud, los cuales se enfrentan a una demanda potencial- mente infinita con una disponibilidad de recursos siempre limitada.

La manifestación clara en México, se padece un serio problema de salud pública cuya base es la mala alimentación problema cuyo origen puede ser la desnutrición (paradójica- mente) o los desequilibrios en la dieta. Por ello, una crisis alimentaria puede ser la raíz de una crisis civilizatoria y cultural de grandes proporciones.

Hacia el final de estas reflexiones sugeriría que un pueblo civilizado se conoce por su régimen alimenticio y por su cultura culinaria. Ahí donde encontramos prácticas y una política alimentaria cuya base es la promoción de una dieta completa, balanceada y equilibrada, seguramente encontraremos también a un pueblo crítico e ilustrado, porque primero es el alimento y luego el pensamiento. Para un filósofo “no me cabe la menor duda de que la filosofía (como los vicios) no sólo es hija del ocio (productivo), sino también de la buena alimentación”.

2.2.1 Fundamentación Sociológica

Casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. Los niños indígenas, siendo únicamente el 10% de la población constituyen, el 20% de los niños con desnutrición crónica y el 28% de los niños con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos representan, respectivamente, el 72% y el 5% del total. El 60% de los niños con desnutrición crónica y el 71 % de los niños con desnutrición crónica grave, habitan en las áreas (aunque la población rural es tan solo el 45 % del total poblacional del Ecuador).

También se da una concentración muy elevada en las áreas de la Sierra, que tiene el 60 % de los niños con desnutrición crónica y el 63 % con desnutrición crónica extrema. El 71 % de los niños con desnutrición crónica provienen de hogares clasificados como pobres, lo cual se aplica también al 81% de los niños con desnutrición crónica extrema.

La mal nutrición crónica, es decir, una deficiencia en la talla/edad es la desnutrición más grave que padecen los niños en Ecuador. Para el año 2004 (gráfico 1, reproducido del estudio del BM, 2007, como todos los gráficos de esta presentación), la curva de la desnutrición general coincide ampliamente con la distribución normal, mientras la curva de la desnutrición crónica tiene una marcada tendencia a situarse hacia la izquierda.

Así, 371.856 niños (26,0% de los niños ecuatorianos menores de cinco años) tienen desnutrición crónica comparada con los estándares internacionales de referencia. Peor aún, 90.692 niños de este total (6,35% de los niños menores de 5 años) tiene una desnutrición extrema es decir, baja talla/edad extrema.

Regiones. Las cuatro regiones geográficas principales del país, Costa, Sierra, Amazonía y Archipiélago de Galápagos presentan tasas muy diferentes de malnutrición. Los niños que viven en la Sierra, particularmente en la Sierra rural y en Quito, tienen probabilidades mucho mayores de registrar desnutrición crónica (31,9%) o desnutrición crónica grave (8,7%) que los niños en la Costa (15,6% y 3,4%, respectivamente). La Amazonía se encuentra en el medio (22,7% y 7,4%).

Las diferencias regionales y provinciales en los resultados sobre la desnutrición crónica se encuentran ilustradas en los gráficos 10 y 11. Las provincias ubicadas en la Sierra tienen tasas uniformemente elevadas de desnutrición crónica en comparación con el resto del país. Cinco provincias, Zamora Chinchipe en la Amazonía y Tungurahua, Cañar, Bolívar y Chimborazo en la Sierra, tienen tasas por encima del 40 %. Cotopaxi, Imbabura y Azuay, también en la Sierra, tienen tasas mayores al 30 %. Todas las provincias de la Costa y Galápagos se encuentran por debajo del promedio nacional.

Altura. Los resultados en la desnutrición crónica están correlacionados con la altura a la cual vive la población sobre el nivel del mar. La distinción es crítica entre quienes viven por debajo de 1.500 metros (donde la tasa promedio de

desnutrición crónica es del 16,6 % y de desnutrición crónica grave del 4 %) comparado con aquellos que viven a 1.500 metros y más (35% y 10%, respectivamente). Existe una literatura especializada que discute el vínculo entre la altura y los resultados de crecimiento.

Ingresos y pobreza. Los niveles de ingresos y pobreza también están correlacionados con los resultados nutricionales. En el quintil inferior de la distribución de los ingresos, el 30% de los niños tiene desnutrición crónica y el 9% desnutrición crónica grave. En el quintil superior, solamente el 11,3% tiene desnutrición crónica y el 1,9% desnutrición crónica grave. De modo similar, entre los hogares clasificados como pobres, el nivel promedio de desnutrición crónica es del 27,6 % y la desnutrición crónica extrema es del 8,1%; mientras que para hogares no pobres, las cifras son de 16,15% y 2,8%, respectivamente.

2.2.2 Fundamentación Pedagógica

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

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su

crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región.

Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricípital y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

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

Jelliffe, DB., 1968: “Los problemas inherentes a la interpretación de las características del desarrollo en los escolares mayores, incluyen las variaciones entre sujetos que alcanzan precoz o tardíamente la madurez, la llegada de la menarquia en las mujeres y el retraso del desarrollo que puede preceder al estirón de la pubertad”³.

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

Asimismo, estos índices sirven para descubrir grupos expuestos a riesgo de desnutrición, que se pueden beneficiar con programas de complementación alimentaria (restaurantes, desayunos o almuerzos escolares), y para evaluar su eficacia en la prevención y corrección de los problemas identificados. Por otra parte, varios países latinoamericanos realizan los llamados «censos de talla

³ JELLIFFE, Derrick Brian, Nutrición infantil en los subtropical y trópicos, 1968 pág. 26

escolar,» pues toman a este grupo como indicador de la situación nutricional de una población respecto a prevalencia de desnutrición crónica, que se manifiesta entre otros indicadores, con un retardo de crecimiento para la talla en el niño de edad escolar.

También el grupo escolar (6-12 años) ha servido, por acuerdo internacional, como unidad de observación para estudios nacionales sobre prevalencia de desórdenes por deficiencia de yodo, mediante la valoración del tamaño de la glándula tiroides y la excreción urinaria de yodo. Actualmente se han propuesto estudios sobre la relación de niveles de zinc con el retardo de talla en escolares, cuya alimentación es en términos generales satisfactoria en lo que respecta a consumo calórico y proteico.

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes. Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro, cuya deficiencia se ha asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neurointegrativo de niños en edad pre-escolar y escolar.

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

Fajardo, L., Escobar, M., Gracia, B., Ángel, L., Lareo, L. Romero, H. 1991: “Sin embargo, la relación entre anemia y rendimiento escolar fue inversamente proporcional a la prevalencia de la primera”⁴.

⁴ Fajardo, L., Escobar, M, Gracia, B., Ángel, L., Lareo, L. Romero, H, la nutrición escolar, 1991, pág., 14

Lo que se pudo recabar la poca sensibilidad del método utilizado (promedio de calificaciones académicas en el momento del estudio). En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida.

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

2.3 Fundamentación legal

El presente trabajo se fundamenta en el art. de la Constitución Política de la República del Ecuador, Ley Orgánica de Educación Intercultural, y el Código de la Niñez y la Adolescencia.

2.3.1 Constitución de la República del Ecuador

Capítulo segundo
Derechos del buen vivir
Agua y alimentación

Art. 12.-El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.-Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente

producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

Sección primera de educación

Art. 343.- El Sistema Nacional de Educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, la generación y la utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y culturas. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente”.

Art. 343.- Será responsabilidad del Estado fortalecer la educación pública y la coeducación; asegurar el mejoramiento permanente de la calidad, la ampliación de la cobertura, la infraestructura física y el equipamiento necesario de las instituciones educativas públicas”.

Estos principios constituyen mandatos orientados a la calidad de la educación nacional, para convertirla en el eje central del desarrollo de la sociedad ecuatoriana.

2.3.2 Ley Orgánica de Educación Intercultural

Art. 29.- Coordinación interinstitucional.- Con el objeto de garantizar de forma integral los derechos de niños y niñas menores de cinco años, la autoridad educativa nacional, las instituciones públicas que tengan competencia en su desarrollo y protección integral, y el sistema nacional descentralizado de protección integral de la niñez y la adolescencia, desarrollarán mecanismos de coordinación dirigidos a que la educación inicial sea complementaria y transversal a los programas de protección, salud y alimentación. Para dicho efecto, la autoridad educativa nacional formulará la política nacional del nivel y la

normativa que regule el componente educativo en las distintas modalidades de atención, y coordinará las actividades relacionadas con la educación inicial.

2.3.4 Constitución de la organización mundial de la salud

CAPÍTULO II – FUNCIONES

Artículo 2

i) Promover, con la cooperación de otros organismos especializados cuando fuere necesario, el mejoramiento de la nutrición, la habitación, el saneamiento, la recreación, las condiciones económicas y de trabajo, y otros aspectos de la higiene del medio;

j) Promover la cooperación entre las agrupaciones científicas y profesionales que contribuyan al mejoramiento de la salud;

n) Promover y realizar investigaciones en el campo de la salud;

2.3.5 El Plan Decenal de Educación

El Ministerio de Educación, en noviembre de 2006, mediante Consulta Popular, aprobó el Plan Decenal de Educación 2006 - 2015, definiendo, entre una de sus políticas, el mejoramiento de la calidad de la educación. En este plan se precisa, entre otras directrices:

- Universalización de la Educación General Básica de primero a décimo.
- Mejoramiento de la calidad y equidad de la educación e implementación de un sistema nacional de evaluación y rendición social de cuentas del sector.
- Revalorización de la profesión docente y mejoramiento de la formación inicial, desarrollo profesional, condiciones de trabajo y calidad de vida.

A partir de este documento, se han diseñado diversas estrategias dirigidas al mejoramiento de la calidad educativa; una de las estrategias se refiere a la actualización y fortalecimiento de los currículos de la Educación Básica y de Bachillerato y a la construcción del currículo de Educación Inicial, así como a la elaboración de textos escolares y guías para docentes que permitan una correcta implementación del currículo.

2.4 Categorías fundamentales

2.4.1 La importancia de enseñar y aprender en Primer Año

En el primer año de Educación Básica es fundamental que las niñas y los niños alcancen el desarrollo integral de sus funciones básicas en todas las áreas que los conforman como personas

“Se debe recordar que antes de ingresar a este año, los educandos han tenido diferentes experiencias dadas por los ambientes en los que han interactuado, lo cual ha influido en su desarrollo y madurez emocional, psicológica y social, aspectos que el docente debe tomar en cuenta para iniciar su labor”.⁵

Como los estudiantes no son seres fragmentados sino que aprenden desde lo integral, por medio de la asociación de su mundo con el mundo de los adultos y con la realidad, se espera que el aula sea el lugar ideal para experimentar, reordenar las ideas que tienen sobre la vida, estructurar su pensamiento, conocerse unos a otros, interactuar con los demás, adquirir conocimientos y practicar valores que les permitan convivir en armonía.

Es conveniente incentivar la autonomía de los educandos. Para ello, maestras y maestros deben crear situaciones en las que los estudiantes se sientan seguros para

⁵Condemarín, Chadwick, Milicic, Desarrollo del precolar (1995), pág., 125

dar sus opiniones, resolver problemas, valorar los trabajos propios y los de sus compañeros y compañeras, lograr hábitos, trabajar solos y tomar decisiones. Los docentes son guías permanentes del proceso que se desarrolla, acompañando y brindando las herramientas necesarias para que los escolares sean capaces de alcanzar la autonomía por sí mismos.

El trabajo que se hace durante este año, debe ser tratado de manera sistemática con el fin de que las niñas y los niños desarrollen el pensamiento lógico y resuelvan situaciones que les permitan razonar, pensar desde otras perspectivas, solucionar problemas, estructurar su lenguaje para comparar, analizar y explicar, entre otras actividades que necesitarán para desenvolverse adecuadamente en la vida.

Con respecto al componente de expresión oral y escrita, el docente debe conocer que el enfoque con el cual se va a trabajar en este año es el comunicativo de la lengua, que articula con el segundo año y los años subsiguientes.

Por este motivo, se hará hincapié en los procesos desarrollados entre las personas para que se produzca la comunicación; estos son: escuchar, hablar, leer y escribir.

Al ser parte de una sociedad y de una familia, las niñas y los niños adquieren el lenguaje y los conocimientos a través de la interacción con otros. Esa interacción y aprendizaje resultan posibles porque escuchan lo que otro dice y hablan para expresar sus ideas, opiniones y pedidos, además porque juegan. Esos son los momentos en que se desarrollan. También están expuestos a situaciones permanentes de lectura y escritura. Si bien no han interiorizado el código alfabético, son capaces de entender las publicidades, las etiquetas y los carteles. Son conscientes de que existen las letras y las palabras e intentan imitarlas.

Es en la escuela donde todos estos procesos se formalizan, continúan y se vuelven recursivos. En primer año comienzan a darse cuenta que para comunicarse tienen

que hablar y pronunciar bien los sonidos para que el otro los entienda, deben escuchar qué les dicen y saber que las letras se escriben para transmitir información.

Los docentes, entonces, deben propiciar actividades en las que sus estudiantes puedan desarrollar cada uno de estos aspectos de manera integrada: escuchar un cuento, leer sus para textos, opinar sobre lo que les pareció e intentar producir un texto colectivo con las opiniones.

No hay que olvidar el aspecto lúdico de la vida. Es más placentero para todos los humanos aprender a través de actividades lúdicas, que encierren actividades de placer, goce, creatividad y conocimiento. La lúdica es una condición del ser frente a la vida cotidiana, es una forma de estar en ella y relacionarse con ella. Es allí donde se produce el disfrute, goce y distensión que producen tareas simbólicas e imaginarias con el juego. Las actividades lúdicas potencializan las diversas dimensiones de la personalidad en todo ser humano ya que permiten el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes y el desarrollo moral (Romero, 2009).

Por lo tanto, lo lúdico no se limita a la edad, en la escolaridad es importante que el docente de Educación Básica sea capaz de adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos de cada año, porque ayudarán a la construcción de significados y de un lenguaje simbólico mediante el cual se accede al pensamiento lógico, creativo, crítico y al mundo social.

En el primer año de Educación Básica, la actividad lúdica debe ser un eje transversal presente en todas las actividades a realizarse. Es un error pensar que el juego en la niña y en el niño únicamente tiene un sentido de diversión o pasatiempo, es en esta actividad donde representan roles, inventan y experimentan situaciones reales o imaginarias, exploran el entorno, descubren la existencia de normas, demuestran sus talentos, es decir, desarrollan el pensamiento. Por esto es el docente quien tiene que aprovechar estas situaciones para conectarlas con el

proceso de enseñanza - aprendizaje, haciendo de la actividad lúdica una estrategia pedagógica que responda a la formación integral de los escolares.

El proceso de evaluación diagnóstica y continua permitirá al docente detectar a tiempo las dificultades de los niños y niñas a fin de aportar las medidas correctivas que requieran la enseñanza y el aprendizaje. Además, esta evaluación debe ser tratada de manera sistemática para que permita determinar el avance de los estudiantes en el dominio de las destrezas planteadas, incrementando su nivel de complejidad a través del proceso.

Es necesario que el docente seleccione adecuadamente las técnicas evaluativas, priorizando en este nivel la observación del desempeño de los estudiantes en las diversas situaciones cotidianas, tomando como referente los indicadores esenciales de evaluación que son evidencias concretas de los aprendizajes adquiridos durante el año escolar, los mismos que se detallan al final del documento.

Como ya se comentó en un principio, el currículo de primero de Básica adopta como fin último facilitar el desarrollo integral del educando, lo que implica dos situaciones importantes:

La primera es que todas las actividades que se realicen con niñas y niños, se respeten y sean adecuadas al proceso y ritmo de su desarrollo, graduándose de acuerdo con la secuencia en que aparecen las diferentes necesidades, intereses y habilidades. Esto debe aplicarse respetando también las diferencias individuales y estilos personales de aprendizaje que muestran los estudiantes de una misma edad.

La segunda situación se refiere a la estructura del presente currículo. Se plantea el desarrollo de destrezas con criterio de desempeño, que se definen según la relación que tienen con los componentes de los ejes de aprendizaje y los componentes del aprendizaje.

Es bueno destacar que ésta es una división metodológica para que el trabajo en el aula sea más pedagógico, en la que los componentes y los ejes del aprendizaje se vinculen entre sí. Por ello, una actividad propuesta puede favorecer el desarrollo de las destrezas del componente de relaciones lógico - matemáticas y, al mismo tiempo, permitirles una intensa interacción de convivencia, además de beneficiar su expresión corporal. Será dentro del microcurrículo donde el docente organice la planificación, basándose en la interrelación de los componentes.

En este sentido, la orientación curricular para este año de Educación Básica adopta como finalidad el facilitar el desarrollo integral del niño y la niña.

Hay que tomar en cuenta que las destrezas con criterio de desempeño que se adquieren en el primero de Básica son los cimientos para la articulación con los siguientes años de Educación Básica.

2.4.2 Objetivos educativos en el Primer Año de Educación Básica

Del estudiante:

- Desarrollar su autonomía mediante el reconocimiento de su identidad y el desempeño en las actividades cotidianas y colectivas para fomentar la seguridad, confianza en sí mismo, el respeto, la integración y la sociabilización con sus compañeros y compañeras.
- Aceptar y respetar la diversidad de cada uno de sus compañeros y compañeras de su sala de clase, para aprender a vivir y desarrollarse en armonía.
- Promover y estimular el cuidado de su entorno mediante proyectos, talleres y actividades lúdicas para garantizar su progreso como ser humano, responsable del medioambiente y de su patrimonio cultural.

- Desarrollar las funciones básicas para desenvolverse y resolver problemas en la vida cotidiana.
- Expresar y comunicar ideas, sentimientos y vivencias a los demás de forma comprensible.
- Disfrutar de la lectura de imágenes, los relatos contados, el arte y la música, demostrando interés y participando en las actividades diarias para el desarrollo de su creatividad.
- Ser capaz de crear y expresar su entorno a través del lenguaje artístico que le permita imaginar, inventar y plasmar desde sus sentimientos.
- Expresar movimientos con lenguaje corporal añadiendo equilibrio, dirección, velocidad y control para lograr su coordinación motriz.

2.4.3 Planificación por bloques curriculares

Por las características psicológicas y pedagógicas del proceso educativo a desarrollar con las niñas y los niños en esta primera etapa de formación de la Educación Básica, los bloques curriculares se han conformado teniendo en cuenta los centros de interés de los estudiantes de este año de Básica, pero articulados en ejes del aprendizaje y componentes de los ejes del aprendizaje en función de alcanzar las destrezas con criterios de desempeño.

Si bien este diseño curricular toma como referencia el anterior, tiene su propia perspectiva epistemológica que desarrolla con una mayor integración las destrezas con criterios de desempeño, tal como se refleja esquemáticamente en el siguiente cuadro:

Estructura Curricular

ESTRUCTURA CURRICULAR						
EJES DEL APRENDIZAJE	COMPONENTES DE LOS EJES DEL APRENDIZAJE	BLOQUES CURRICULARES				
		Mis nuevos amigos y yo	Mi familia y yo	La naturaleza y yo	Mi comunidad y yo	Mi país y yo
Desarrollo personal y social	Identidad y autonomía	DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO POR BLOQUE CURRICULAR Y COMPONENTES DE LOS EJES DEL APRENDIZAJE				
	Convivencia					
Conocimiento del medio natural y cultural	Descubrimiento y comprensión del medio natural y cultural					
	Relaciones lógico - matemáticas					
Comunicación verbal y no verbal	Comprensión y expresión oral y escrita					
	Comprensión y expresión artística					
	Expresión corporal					

Las destrezas son un “saber hacer” observable y evaluable, que deberán ser desarrolladas durante el año escolar por medio de diversas estrategias planteadas por los docentes, siguiendo siempre un proceso lógico, valorado continuamente para garantizar su cumplimiento.

Hay que tener presente que la concepción estructural es una división metodológica para hacer más fácil el trabajo, pero en ningún momento pretende segmentar los

aprendizajes, sino direccionalizarlos para la consecución de las destrezas con criterio de desempeño, tendiendo siempre al desarrollo global de las niñas y los niños.

2.4.4 La alimentación infantil

La alimentación, en los primeros años de vida, ejerce un papel fundamental en la vida de los niños, y es considerada como uno de los temas fundamentales de la educación para la salud por su importancia en el desarrollo psicofísico así como en la prevención de ciertas enfermedades.

A través del proceso alimenticio, el niño evoluciona hacia la búsqueda y desarrollo de su propia identidad, consolida sus destrezas en tanto que exhibe conductas imitativas en el esfuerzo de realizar por sí mismo gestos y conductas que observa en los adultos. Con ello va conquistando su propia autonomía.

Se desarrollan las sensaciones más primarias (el gusto, olfato, etc.) como base principal de los esquemas de conocimiento más fundamentales.

La nutrición está muy relacionada con la alimentación. Al ser un proceso voluntario y consciente, es susceptible de modificación por la acción educativa. En este sentido, familia y escuela juegan un papel esencial.

La actividad física es uno de los factores más importantes en lo largo de la vida

La comida es uno de los momentos en que el niño pone a prueba al adulto en el sentido de constatar hasta dónde llegan sus exigencias o tolerancias

El acto de comer, como proceso esencialmente comunicativo y afectivo, requiere el desarrollo y potenciación de un clima cordial como contexto afectivo que garantice la consolidación de hábitos alimenticios.

Si la alimentación es deficiente el crecimiento no podrá realizarse normalmente y la persona quedara por debajo de sus posibilidades genéticas.

Hay una serie de enfermedades producidas directamente por carencias nutritivas.

2.4.5 Diferencias entre alimentación, nutrición y dietética

Nutrición: Intercambio de materia y energía que todo ser vivo realiza con el medio externo para poder realizar su actividad vital.

En el ser humano, es el conjunto de procesos mediante los cuales el cuerpo humano recibe, transforma y utiliza las sustancias necesarias para el mantenimiento y desarrollo de la vida. Estas sustancias, están integradas por los alimentos.

Alimentación: Es el proceso de ingerir alimentos, aunque en el ser humano adquiere otras dimensiones sociales y culturales.

Dietética: Es la rama de la medicina que estudia los regímenes alimentarios. La dieta es la cantidad de alimentos que consume un individuo en 24 horas.

La dietética se ocupa de establecer la dieta más adecuada para cada persona desde el punto de vista de sus necesidades fisiológicas y psicológicas, el tipo de actividad, las enfermedades.

2.4.6 Alimentación equilibrada y planificación de menús

Los expertos en nutrición señalan que las recomendaciones del consumo de grasas y calorías en los adultos y niños de más de cinco años no se aplican a los niños menores de esa edad.

Por el acelerado ritmo de crecimiento de los niños, las grasas son necesarias, porque son una fuente concentrada de energía que necesitan para el crecimiento de músculos, tejidos y huesos que tiene lugar en la primera infancia.

Hemos marcado unos principios básicos:

No saltarse comidas: organiza una rutina de comidas y sé constante.

Cuanto menos dulces mejor: suministran calorías vacías. Además contribuyen a la formación de caries en los dientes

Dar ejemplo: los niños copian los hábitos que ven.

Preparar comidas basadas en ingredientes frescos y naturales: Los niños procesan y retienen los químicos y conservantes de los alimentos más tiempo que los adultos.

Cuidar el peso: Los problemas de sobrepeso en general comienzan en la infancia. Si un niño de 1 a 3 años tiene sobrepeso, el problema puede ser la calidad de los alimentos. Ofrece mucha comida con pocas calorías: frutas, verduras, harinas integrales. Si está bajo de peso, dale alimentos ricos en calorías y nutrientes, sin necesidad de que coma grandes cantidades: plátanos, uvas, nueces, queso,...

Todas las calorías no son iguales. No es lo mismo comer 100 calorías de galletas de chocolate que 100 de un plátano.

La actividad física es uno de los factores más importantes en lo largo de la vida
La hora de la comida es un momento familiar. La comida debe ser similar para todos los miembros de la familia. Los niños comen lo que ven comer.

2.4.7 Componentes de la alimentación

Proteínas

Compuestos esenciales de la materia viva constituyen la materia del cuerpo formación de los músculos

- Participan en la estructura y crecimiento de todas las células
- Las proteínas pueden ser de origen animal (biológicamente completas) o vegetal.
- Alimentos: carne, pescado, huevos, leche, queso, cereales, frutas y verduras,

Glúcidos

Proporcionan la mayor parte de energía que necesita el organismo, son de origen vegetal en su mayoría: Alimentos: frutas, hortalizas, cereales,

Lípidos

Dentro del grupo se encuentran compuestos tan importantes como las grasas, Suponen aproximadamente el 30% del valor energético global, son de origen animal y vegetal alimentos como la mantequilla, el aceite, algunas carnes, pescado azul, frutos secos.

Vitaminas

Sustancias orgánicas indispensables para el organismo, se considera que tanto su ausencia como su exceso son nefastos entre ellos tenemos:

Vitamina A (retinol): interviene en la visión correcta. Alimentos: huevos, leche, hígado, mantequilla, queso.

Vitamina D: favorece la absorción del calcio y su fijación en los huesos. Alimentos: alimentos grasos.

Vitamina C (antiescorbútica): Alimentos: frutas, hortalizas y cereales.

Vitamina B: está diversificada. Alimentos: leche, queso, mantequilla, carne, hígado y cereales.

Vitamina B1: interviene en el metabolismo de los glúcidos.

Vitamina B2: juega un papel en la respiración celular.

Vitamina B12: impide la anemia.

La Niacina: previene los trastornos cutáneos, digestivos y nerviosos.

Sales minerales

Muchos minerales intervienen en el crecimiento y en la correcta composición de los fluidos del cuerpo, son indispensables para el desarrollo celular.

Las relaciones entre sus cantidades absorbidas deben respetar ciertas normas.

- El fósforo favorece el crecimiento óseo, dentario y del Sistema Nervioso.
- El calcio interviene en la osificación del esqueleto.
- El sodio y el potasio participan en la conducción de impulsos nerviosos.

- El hierro componente fundamental de la hemoglobina, transporte de oxígeno en la sangre.
- El zinc que facilita la eliminación de ácido láctico, producido durante el esfuerzo.

Agua

Componente esencial de la materia viva.

Su importancia del agua proviene de su poder disolvente ya que la gran cantidad de sustancias que entran y salen del organismo lo tienen que hacer disueltas en ella, es necesaria su reposición continua.

2.4.8 Alimentación equilibrada

Proteínas –glúcidos –lípidos = valor calórico y nutritivo

Vitaminas – sales minerales – agua = valor nutritivo

Cuando el aporte calórico es bajo, el crecimiento sufre perturbaciones

2.4.9 Necesidades calóricas por edades

Las necesidades calóricas son muy variadas Desde el nacimiento: 105 a 120 calorías por Kg. de peso y día.

De 2 a 6 años: 1300 a 1800 calorías por día.

Hay que tener en cuenta que las necesidades calóricas están en función del gasto de energía que se realice.

Cuando el consumo de calorías es superior a su gasto se origina la obesidad. Por otra parte, se ha demostrado que el consumo de ácidos grasos insaturados (contenidos en el aceite de oliva, pescado azul) disminuye el tipo de colesterol perjudicial.

La ingesta de cereales y todo tipo de fibras vegetales, aumenta la cantidad de celulosa, la cual favorece la digestión.

2.4.10 Planificación de menús

Aspectos generales de la alimentación infantil.

Los alimentos se pueden dividir en 7 grupos:

- Leche y derivados lácteos,
- carnes, pescados y huevos,
- Tubérculos, legumbres y frutos secos,
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Cereales y azúcar
- Aceite y mantequilla

Se considera que una dieta equilibrada, en general, debe contener 1 ó 2 alimentos de cada uno de los grupos. Es necesario variar la ingesta, de tal forma que no se reciba más de un 25% de calorías de un solo tipo de alimentos.

Las calorías se deben repartir de una manera equilibrada en las diferentes comidas diarias.

Hay que tener precaución con los alimentos envasados, ya que suelen tener gran cantidad de sal, así como conservantes y colorantes artificiales.

2.4.11 Principales alimentos

Leche: alimento fundamental hasta los 2 años. Medio litro es la cantidad diaria recomendada. Se puede incluir en algunos platos. El yogurt es un buen sustituto, y su digestión es más fácil.

Queso: desde el 2º año el niño soporta bien los quesos frescos. Se recomiendan los no muy curados.

La cantidad a la semana puede situarse entre 100 y 150 gramos

Carne y pescado: al ir disminuyendo la leche en la dieta infantil hay que buscar en otros alimentos las proteínas, incluyendo carne o pescado, tienen un valor nutritivo similar, pero el pescado es más fácil de digerir. Los pescados pueden suministrarse cocidos, evitando al principio los pescados grasos.

La cantidad de carne y/o pescado oscila entre 30 ó 40 gramos de 1 a 3 años.

Huevos: el huevo es un alimento muy completo que se debe suministrar preparado (crudo tiene menor valor alimenticio) o formando parte de purés, dulce, etc. La cantidad recomendable puede ser de unos 4 por semana.

Patatas: tiene un alto grado de valor nutritivo, aunque éste depende de su preparación: cocidas pierden 1/3 de sus sustancias minerales, fritas sólo pierden el 50% de agua.

Verduras: aportan fundamentalmente minerales y vitaminas, y estimulan la motilidad intestinal. Algunas: remolacha, espinacas y coles no son recomendables antes de los 2 años, ya que contienen muchos nitratos. En el primer año se suelen suministrar en purés.

Legumbres: tienen alto valor nutritivo. Se pueden acompañar de patatas y verduras y presentarse en forma de puré (a partir de los 14 meses).

Frutas: aportan vitaminas A y C. Las uvas y los plátanos son de alto valor nutritivo. Los cítricos, contienen alta cantidad de vitamina C. Deben tomarse frescas y (9–10 meses) en forma de puré.

Cereales: son ricos en almidón y sales, así como buenos digestivos. En forma de pan, copos, pastas, etc., son fuerte integrante de la dieta infantil

Azúcar y chocolate: realizan una gran aportación de calorías. Debe limitarse su consumo.

Aceite: alimento muy importante sobre todo el de oliva

2.4.12 Trastornos infantiles relacionados con la alimentación

2.4.12.1 Errores alimenticios de la infancia

Los errores alimenticios pueden aparecer en el embarazo, perjudicando el desarrollo neurológico y la inteligencia.

La obesidad en los niños da lugar a riesgos de morbilidad y mortalidad. Ya después del nacimiento el sobrepeso es un signo de peligro de obesidad ulterior.

Un error cometido por las madres en interpretar el llanto como petición de alimento, lo que puede crear en el niño una confusión de sus estados internos.

Errores biológicos: exceso/defecto de alimentación, cambios injustificados en las dietas, excesivo consumo de los derivados de la harina, Errores influidos por valores culturales: hábitos alimenticios socio–familiares, nivel de recursos

económicos, Errores psicológicos–sociales: lactancia materna prolongada, no regulación ni habituación de un horario para las comidas, etc.

Lo conveniente, en cualquier caso, seguir el método de la auto-demanda, proporcionar alimentos al niño cada vez que lo solicite. Paulatinamente irá estructurándose esta regulación de horarios.

Lo importante es establecer un clima positivo y cálido, que facilite el bienestar y la seguridad del niño en todos los temas referidos a la alimentación

2.4.12.2 Trastornos más comunes

Además de contemplar los aspectos de cantidad y calidad de la alimentación, la edad infantil debe asumir la relación afectiva que le rodea, lo cual es una variable importante y de origen, en algunos casos, de conflictos y trastornos

Anorexia: desgana por la comida o falta anormal de apetito. Puede aparecer entre los 5 y 8 meses). Debido en algunos casos por cambios en la dieta:

- Anorexia simple: trastorno reactivo pasajero
- Anorexia mental grave: conlleva otros trastornos como sueño, cóleras, espasmos de sollozos.
- Vómitos: frecuentes, es posible un retroceso somático, pero sin desarrollar enfermedad específica.

Bulimia.- Grave trastorno: Apetito desmesurado y gran cantidad de alimentos en poco tiempo.

Caries.- En su aparición inciden: Ingestión de alimentos azucarados y falta de cuidado dental.

Obesidad.- Actitud madre que impone ritmo de alimentación sin tener en cuenta los deseos del niño.

Causas genéticas.- Inadecuado balance entre ingesta de alimentos y comidas a destiempo.

Enflaquecimiento: Ausencia de alimentación, inadecuado balance entre ingesta y gasto de alimentos.

Causas psicológicas: anorexia.

Pica.- Ingesta persistente de sustancias no nutritivas. Los niños/as con este trastorno pueden comer pintura, yeso, cuerdas, papel... No hay aversión para comer cualquier cosa. Suele aparecer entre 1 y 2 años. El trastorno remite pronto, si persiste, necesidad de tratamiento específico.

Rumiación.- Regurgitación repetida de comida, con pérdida de peso o falta de aumento adecuado. Este trastorno suele asociarse a estados de irritabilidad y hambre entre los episodios de regurgitación.

Posición característica de tensión forzada en la que se arquea la espalda y se echa la cabeza hacia atrás. También se pueden observar movimientos de succión, que dan la impresión de satisfacer considerablemente al niño. La incapacidad para alcanzar peso que le corresponda y el desarrollo de una malnutrición grave dan lugar a un retraso en todas las esferas.

2.4.13 Desnutrición y desarrollo cognoscitivo del niño.

Las ideas que se tenían sobre la acción deletérea de la desnutrición en época temprana de la vida y su efecto en el desarrollo del cerebro, evolucionaron considerablemente desde mediados de la década de 1960. Hasta esa época, se

temía que la desnutrición sufrida durante ciertos períodos sensitivos de la vida, sobre todo al comienzo del desarrollo del niño, produciría cambios irreversibles en el cerebro, acompañados probablemente de retardo mental y trastornos en las funciones cerebrales.

Se sabe ahora, que la mayoría de los cambios en el crecimiento de las estructuras cerebrales eventualmente se recuperan en alguna medida, aunque perduran las alteraciones en el hipocampo y el cerebelo. Sin embargo, recientes investigaciones neuro-farmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica.

Estos últimos hallazgos indican que los tipos de comportamiento y funciones cognitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más relacionados con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos per se.

“El rango de vulnerabilidad por edad, de los efectos de la desnutrición a largo plazo, puede ser mucho mayor de lo que se había sospechado y aún se desconoce el nivel mínimo de desnutrición (déficit de ingesta de alimentos) que es necesario para producir estas alteraciones de largo término”⁶.

“Gran parte de los estudios sobre desnutrición y retardo mental se han realizado en niños de edad preescolar, al reconocerse el papel esencial de la nutrición en el crecimiento y desarrollo físico del niño. Por esta razón, es pertinente referirse a una de las más importantes investigaciones internacionales sobre el tema. El estudio longitudinal sobre nutrición y crecimiento infantil, realizado en cuatro comunidades rurales de Guatemala por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) en los años 1969-1977”⁷.

⁶ Lewinsky, DA., & Strupp BJ., desnutrición infantil, 1995, pág., 20

⁷ Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), 1969-1977

“Esta investigación aportó valiosa información sobre el efecto positivo de la suplementación alimentaria en el desarrollo físico y cognoscitivo del menor de 3 años, pero no mostró impacto sobre el crecimiento del niño entre los 3 y 7 años de vida. El suplemento nutricional o «atole» (grupo experimental) consistió en una mezcla de alto valor calórico y proteico que se suministró a las madres durante todo el embarazo y a los niños”⁸.

Después de diez años (1988-1997), el INCAP realizó un estudio transversal en una muestra de 2.220 individuos pertenecientes al estudio inicial, aún residentes en las comunidades originales, dirigido a evaluar los efectos que tuvo la mejoría de la nutrición en los primeros años de vida, sobre sus condiciones actuales - físicas y de capacidad funcional- como adolescentes y adultas.

Para evaluar el componente de conducta y comportamiento, se obtuvo una muestra de 639 individuos entre 13 y 19 años de edad, a quienes se hicieron mediciones sobre manejo de información, inteligencia, competencia funcional y logros educativos (pruebas psicoeducacionales y de procesamiento de información)

“Después de analizar varias hipótesis alternativas, se concluyó que los cambios dietéticos producidos por la suplementación alimentaria, dan la explicación más sólida a las diferencias positivas observadas en las pruebas de comportamiento, en los individuos que recibieron suplementación alimentaria durante los primeros años de vida”⁹.

Entre los efectos a largo plazo, se encontró mayor masa magra y estatura sobre todo en mujeres, mayor capacidad de trabajo en los hombres y mejoramiento de la función intelectual en ambos sexos. Sin embargo, la intervención nutricional no aceleró la maduración durante la adolescencia, medida por la edad ósea y la

⁸ Martorell, R., & Scrimshaw, información nutricional del niño, NS., 1995, pág., 63

⁹ Pollitt, E., Gorman, K., Engle, PL., Rivera, JA. & Martorell, R. suplementaciones alimentarias del menor de edad, 1995, pág., 126.

menarquía. “Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta”¹⁰.

Lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar.

2.5. Hipótesis y/o idea a defender

La aplicación de un plan nutricional esencial con utilización de productos del medio mejora la calidad de vida y el rendimiento escolar de los niños de primer año de educación básica del Centro de Educación Básica

2.6. Variables

2.6.1. Variable independiente

- Plan de nutrición básica con productos del medio.

2.6.2. Variable dependiente

- Estado nutricional de los estudiantes.

¹⁰ Martorell, R., Nutrición, 1995, pág., 45

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque investigativo.

La investigación está orientada de manera predominante bajo el paradigma cualitativo y cuantitativo, porque se busca el buen desenvolvimiento de los niños y niñas, como también se utilizará una cantidad estimada de estudiantes para obtener una investigación factible.

Como también el enfoque de esta investigación tiene relación directa con el problema que se va a resolver. Los objetivos que nos planteamos en la investigación ejercen una influencia del tipo de estudio que se realizara.

3.2 Modalidad básica de la investigación

La modalidad del proyecto está basada en la investigación de campo bibliográfica. La misma que consiste en la elaboración y desarrollo de una propuesta del modelo operativo posible, para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas y programas de desarrollo de la salud. Métodos, técnicas y procesos, para su formulación y ejecución debe apoyarse en investigaciones de tipo documentales; de campo un diseño que incluya ambas modalidades (directa-indirecta).

“Factible quiere decir que si se puede hacer saber si es posible el llevarlo adelante, evitará que esfuerzo y dinero seas perdidos. A veces la solución a los problemas puede ser más fácil y llevar mejores soluciones. Otras veces el hacer un proyecto tiene demasiadas dificultades, y pese a que es muy necesario, no hay la posibilidad de resolverlo en un plazo corto. Otra cosa es que las instituciones o el

gobierno ven como muy caro el llevar adelante esas acciones, y no hay la posibilidad de acudir a otras personas por esos recurso”¹¹.

3.2.1 Investigación de campo.- Se trata de la investigación aplicada para comprender y resolver alguna situación, necesidad o problema en un contexto determinado. El investigador trabaja en el ambiente natural en que conviven las personas y las fuentes consultadas, donde se obtendrán datos más relevantes a ser analizados; son individuos, grupos y representantes de las organizaciones o comunidades. Cuando se habla de estudios de campo, se refiere a investigaciones científicas, no experimentales dirigidas a descubrir relaciones e interacciones entre variables sociológicas, psicológicas y educativas en estructuras sociales reales y cotidianas.

3.3 Nivel o tipo de investigación

Este proyecto está dentro del paradigma cualitativo y de los tipos de investigación descriptivo, explicativo y bibliográfico.

3.3.1 Paradigma cualitativo

Surge como alternativa al paradigma racionalista puesto que hay cuestiones problemáticas y restricciones que no se pueden explicar ni comprender en toda su existencia desde la perspectiva cuantitativa, como por ejemplo: los fenómenos culturales, que son más susceptibles a la descripción y análisis cualitativo que al cuantitativo.

Este nuevo planteamiento surge fundamentalmente de la antropología, la etnografía e interacción simbólica.

¹¹ Luna. P, Métodos de la investigación científica, 2007, pág., 36

Varias perspectivas y corrientes han contribuido al desarrollo de esta nueva era de la investigación cuyos presupuestos coinciden en lo que se ha llamado paradigma hermenéutico, interpretativo simbólico, o fenomenológico. Los impulsores de estos presupuestos fueron en primer lugar, la escuela alemana, con Dilthey, Husserl, Baden. También han contribuido al desarrollo de este paradigma autores como Mead, Schutz, Berger, Luckman y Blumer.

Por otra parte, el paradigma cualitativo posee un fundamento decididamente humanista para entender la realidad social de la posición idealista que resalta una concepción evolutiva y negociada del orden social.

El paradigma cualitativo percibe la vida social como la creativa compartida de los individuos. El hecho de que sea compartida determina una realidad percibida como objetiva, viva y cognoscible para todos los participantes en la interacción social. Además, el mundo social no es fijo ni estático sino cambiante, mudable, dinámico. El paradigma cualitativo no concibe el mundo como fuerza exterior, objetivamente identificable e independiente del ser humano. Existen por el contrario múltiples realidades.

En este paradigma los individuos son conceptuados como agentes activos en la construcción y determinación de las realidades que encuentran, en vez de responder a la manera de un robot según las expectativas de sus papeles que hayan establecido las estructuras sociales. No existen series de reacciones tajantes a las situaciones sino que, por el contrario, y a través de un proceso negociado e interpretativo, emerge una trama aceptada de interacción. El paradigma cualitativo incluye también un supuesto acerca de la importancia de comprender situaciones desde la perspectiva de los participantes en cada situación.

3.3.2 La investigación descriptiva.- Consiste fundamentalmente, en describir un fenómeno o una situación, mediante su estudio, en una circunstancia tempoespacial determinada. Se caracteriza por enfatizar aspectos cuantitativos y aspectos de categorías bien definidas del fenómeno observado.

Por lo general, los trabajos descriptivos utilizan los medios estadísticos como auxiliares básicos para la presentación de una situación concreta.

Descriptivo: “Describe, registra, analiza e interpreta la naturaleza actual, la composición y los procesos de los fenómenos para presentar una interpretación completa”¹².

3.3.3 Investigación explicativa: Va más allá de la descripción de conceptos y fenómenos, está dirigida a responder las causas de los eventos físicos o sociales. Su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y bajo qué condiciones este se da. Por ejemplo: si se realiza una encuesta a una comunidad, al preguntar las preferencias por un candidato, un estudio explicativo sería señalar, ¿por qué alguien habrá de votar por el candidato X?

3.3.4 Investigación bibliográfica

Existen dos tipos de investigación bibliográfica: referencial y documental.

3.3.5 Investigación bibliográfica referencial.- Es la investigación cuyo resultado final es la obtención de referencias bibliográficas que guiarán su lectura sobre el tema solicitado.

3.3.6 Investigación bibliográfica documental.- Es la investigación cuyo resultado final es la obtención de revistas, libros, artículos y folletos. Estén o no disponibles en el circuito comercial.

El estudio preliminar se lo realiza al revisar la documentación existente en las fuentes bibliográficas. Los contactos directos dan la posibilidad de contar con elementos objetivos.

¹² Kraus. A, Métodos de la investigación científica, 2007, Pág., 65

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

Población es el conjunto de individuos que responden a una definición determinada. En demografía, se define como conjunto de individuos constituidos de formas estables y ligadas por vínculos de reproducción e identificación por características territoriales, políticas, jurídicas étnicas o religiosas.

Ponce. V (2002) “Es el conjunto de sujetos u objetos para y en lo que se va a producir la investigación. Son todos los sujetos que están en curso, en una ciudad, escuela, institución o varios cursos que vas a construir el objeto aquí se pretende solucionar el problema”.

La población en esta investigación se estratificó en Vicerrector, Docentes y Representantes Legales.

Cuadro N° 1 Población

POBLACIÓN			
No	Descripción	Cantidad	%
1	Autoridades	1	1.82
2	Docentes	2	3.64
3	Padres de familia	52	94.54
	Total	55	100

Observación: Se aplicará una ficha de observación a cada 26 niños y niñas.

3.5 Operacionalización de las Variables

Variable Independiente. Plan de nutrición básica con productos del medio.

Cuadro N° 2

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	OBSERVACIÓN
Es un proceso de aprendizaje para los maestros y padres de familia sobre la utilización de productos nutritivos de la zona para la elaboración de un plan nutricional.	Primer Año de Educación Inicial	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definiciones ▪ Características ▪ Pedagogía ▪ Plan curricular 	¿Si su hijo/a recibe la alimentación en la escuela donde asiste, usted se involucra, para saber qué clase de alimento está recibiendo?	Encuesta	Preguntas estructuradas	padres de familias
	La nutrición infantil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conceptos ▪ Características ▪ Fundamentos ▪ Valores 	¿En el Centro infantil existe un nutricionista, para supervisar la alimentación que se prepara para los niños/as?	Encuesta	preguntas estructuradas	Docentes
	Derechos de niños y niñas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inclusión ▪ Educación ▪ Salud ▪ Protección 	¿Los niños/as reciben algún tipo de colación del gobierno?	Lista de Cotejos	preguntas estructuradas	Niños(as)
	Plan Nacional del Buen Vivir	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivos ▪ Estrategias ▪ Metas ▪ Políticas 	¿Los niños/as tienen un ambiente agradable y tranquilo al momento de comer, con paciencia y afecto?	Lista de cotejos	Pregunta estructurada	Niños y niñas

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

Variable dependiente. Estado nutricional de los estudiantes

Cuadros N° 3

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	OBSERVACIÓN
Instrumentos que enseña el uso de técnicas y estrategias para desarrollar los planes nutricionales adecuados en los infantes párvulos.	Planes de nutrición	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carbohidratos ▪ Proteínas ▪ Lípidos y grasas ▪ Vitaminas minerales y agua 	¿Conversa con sus niños/as, acerca de los alimentos, la importancia de los mismos, de los que debe consumir siempre y de los que no debe consumir con mucha frecuencia?	Encuestas	Pregunta estructurada	Docentes
	Valores nutritivos de productos de la zona	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alimentos energéticos ▪ Reparadores ▪ Reguladores ▪ Nutrientes 	¿Los alimentos que consumen los niños/as son nutritivos e incluyen productos de la zona?	Encuesta	Pregunta estructurada	Padres de familias
	Talleres de nutrición para padres y estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ámbitos de objetivo. ▪ Políticas ▪ Indicadores de gestión. 	¿Le facilitan cursos, charlas, seminarios, etc., sobre alimentación y nutrición en la institución en la cual trabaja?	Entrevista	Pregunta estructurada	Docentes

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

3.6.- Plan de recolección de la información.

1. Para alcanzar los objetivos de este problema se diseñó una propuesta de estrategias metodológicas participativas, con el fin de lograr que los niños y niñas consuman productos del medio, que son mucho más nutritivos para su desarrollo.
2. Se investigó los diferentes nutrientes, proteínas y vitaminas que contienen los productos de alta calidad en: libro, revistas, páginas de la web y entre otros.
3. Entre los aspectos investigativos se contó con la recolección de las diferentes causas y problemas que están afectando en la nutrición de los niños y niñas.
4. Con una nutricionista, que es la autora principal de esta investigación.
5. Se contó con la participación de los niños y niñas de primer año de educación básica que son la parte fundamental de la investigación y como complemento la participación de los docentes y padres de familias.
6. El tiempo en que se desarrolló esta investigación fue de 4 meses.
7. El lugar a desarrollarse es en el Centro Educativo “Francisco de Miranda”
8. Los instrumentos se aplicaron una sola vez.
9. Las técnicas que se utilizaron fueron lista de cotejos y encuestas.
10. Entre los instrumentos se contó con una entrevista estructurada.

3.7.- Plan de procesamiento de la información.

- Los datos que se obtuvieron en la aplicación de los instrumentos, fueron revisados y analizados para estimar si estaban con la respuesta correcta y completa.
- En caso de que los instrumentos no estaban contestados, se procuraba aplicar nuevamente la encuesta o la lista de cotejos.
- En caso de que los instrumentos no estaban contestados completamente se procuraba aplicar nuevamente la encuesta o la lista de cotejos.
- Sólo se tabuló los datos de las entrevistas que fueron contestados en forma

correcta, la lista de cotejo fue una observación, de la entrevista se sacó conclusiones.

- Se convirtió las frecuencias a porcentajes.
- Los cuadros estadísticos están representados gráficamente.
- Se analizó los resultados estadísticos y se interpretó a la luz del marco teórico, de objetivos y la hipótesis.

3.8 Análisis e interpretación de los resultados.

En este capítulo se presenta el análisis e interpretación: resultados, investigación, entrevistas realizadas al Director y Profesoras y las encuestas realizadas a los padres de familia de la institución. En las siguientes hojas se observan las preguntas: los cuadros, gráficos y análisis de cada uno de ellos.

La entrevista y las encuestas fueron elaboradas de forma sencilla y de fácil comprensión para los participantes.

La entrevista a las autoridades, encuesta a padres de familia y profesores tiene como finalidad obtener información acerca de la alimentación en la edad de 5 a 6 años, con el propósito de mejorar sus hábitos alimenticios.

La información se procesó mediante el sistema computacional Microsoft Word y Excel donde se elaboraron los cuadros y gráficos.

3.8.1 Encuesta dirigida a profesores.

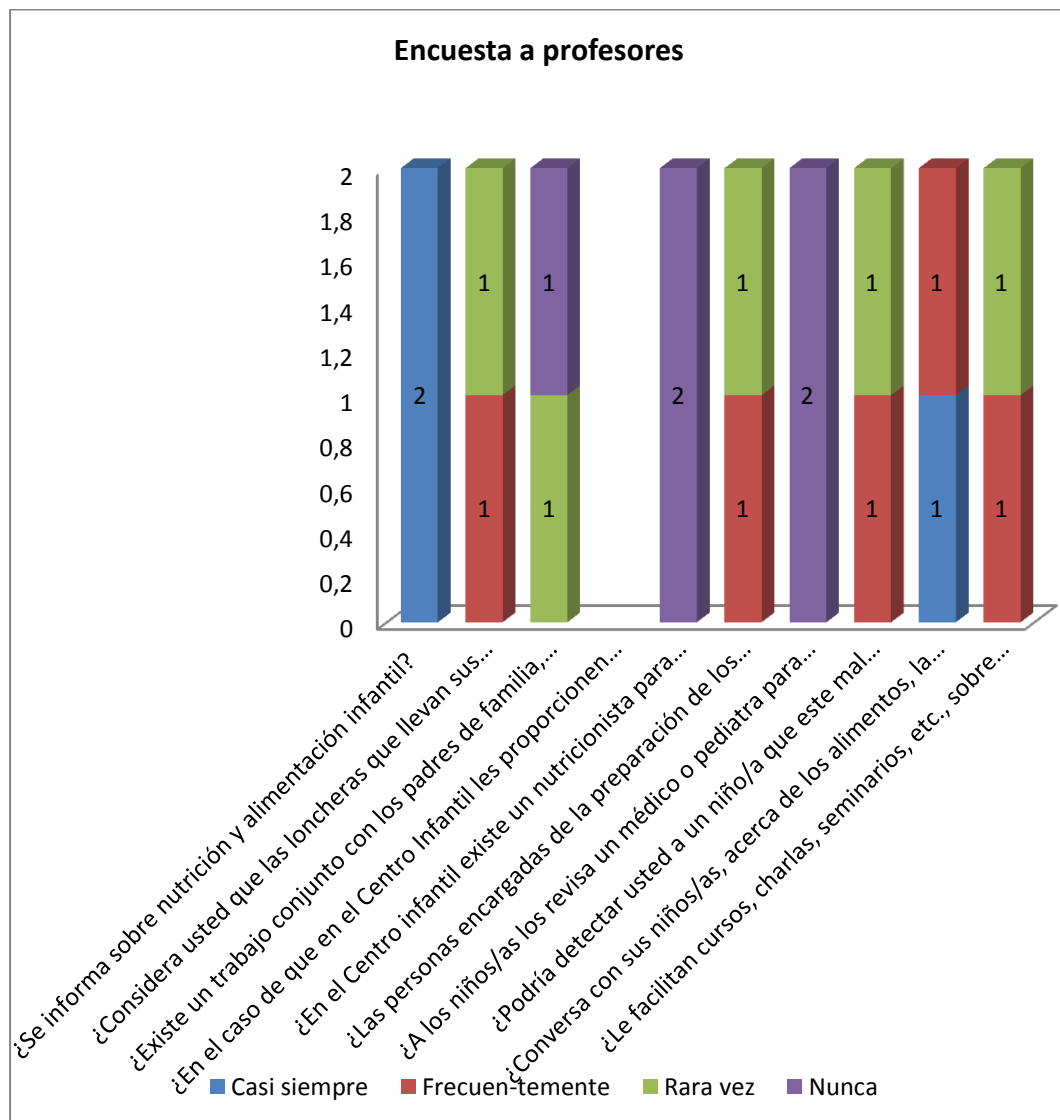
Cuadro N° 4

No.	Criterios a observar	Siempre	Casi siempre	Frecuente mente	Rara vez	Nunca
1	¿Se informa sobre nutrición y alimentación infantil?		2			
2	¿Considera usted que las loncheras que llevan sus niños/as a la escuela están bien balanceadas?			1	1	
3	¿Existe un trabajo conjunto con los padres de familia, para lograr que los niños/as, consuman loncheras saludables?				1	1
4	¿En el caso de que en el Centro Infantil les proporcionen el refrigerio a los niños/as, planifican los menús diarios?					
5	¿En el Centro infantil existe un nutricionista para supervisar la alimentación que se prepara para los niños/as?					2
6	¿Las personas encargadas de la preparación de los alimentos, cumplen con las normas de higiene necesarias?			1	1	
7	¿A los niños/as los revisa un médico o pediatra para control general y de su talla y peso?					2
8	¿Podría detectar usted a un niño/a que este mal alimentado y como consecuencia tenga desnutrición o anemia?			1	1	
9	¿Conversa con sus niños/as, acerca de los alimentos, la importancia de los mismos, de los que debe consumir siempre y de los que no debe consumir con mucha frecuencia?		1	1		
10	¿Le facilitan cursos, charlas, seminarios, etc., sobre alimentación y nutrición en la institución en la cual trabaja?			1	1	

FUENTE: Centro de educación básica “Francisco de Miranda”

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

Gráfico N° 1 Encuesta a profesores



FUENTE: Centro de educación básica “Francisco de Miranda”
 ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

Las dos profesoras que laboran en el Centro de Educación Básica Francisco De Miranda presentan algunas falencias en cuanto al apoyo que deben recibir por los padres de familia, con respecto los alimentos que se envían en las loncheras. Uno de los factores que inciden es precisamente la falta de conocimientos de los valores nutritivos de los productos de la zona y las respectivas combinaciones que se pueden realizar con otros alimentos, frutas, hortalizas y/o vegetales.

3.8.2 Encuesta dirigida a padres de familia.

1. ¿Lee o se informa sobre la alimentación y nutrición que debe proporcionar a sus hijos/as?

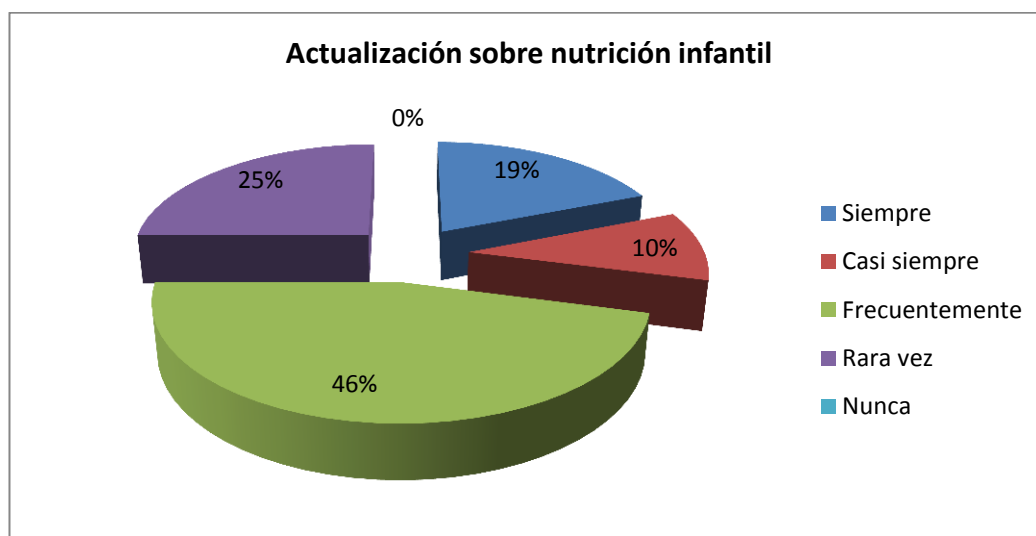
Cuadro No. 5 Actualización sobre nutrición infantil

Actualización sobre nutrición infantil			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	10	19
2	Casi siempre	5	10
3	Frecuentemente	24	46
4	Rara vez	13	25
5	Nunca	0	0
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 2 Actualización sobre nutrición infantil



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Análisis:

El 46% de los Padres y Madres de Familia afirma que de manera frecuente se informan y actualizan sobre temas de nutrición, un 25% lo hace rara vez y un 19% lo hace siempre y tan solo el 10% lo hace casi siempre. En conclusión los padres piensan que por desconocimiento de una buena alimentación no lo aplican.

2. ¿Proporciona a sus hijos/as las raciones diarias de alimentos que debe recibir?

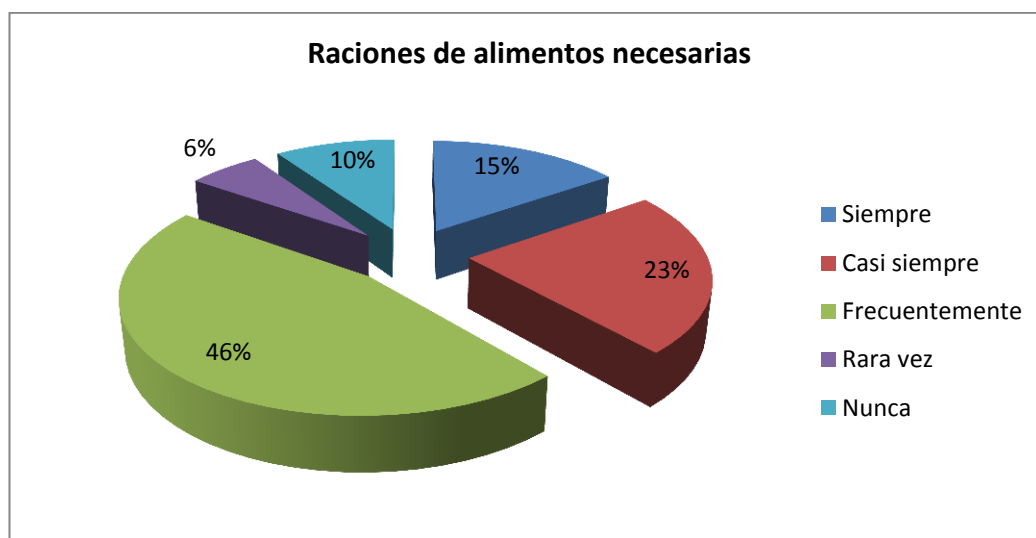
Cuadro No. 6 Raciones de alimentos necesarios

Raciones de alimentos necesarias			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	43	83
2	Casi siempre	7	13
3	Frecuentemente	2	4
4	Rara vez	0	0
5	Nunca	0	0
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 3 Raciones de alimentos necesarias



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas.

Análisis:

El 15% de los Padres y Madres de Familia afirma que siempre les proporcionan a sus hijos e hijas las raciones alimentarias necesarias que deben recibir, el 23% lo hace casi siempre y el 46% lo hace frecuentemente. De esta manera se puede concretar que los niños y niñas consumen pequeñas cantidades de raciones. Se puede concluir al expresar la familia.

3. ¿El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de su hijo/a se ve afectado por una mala alimentación?

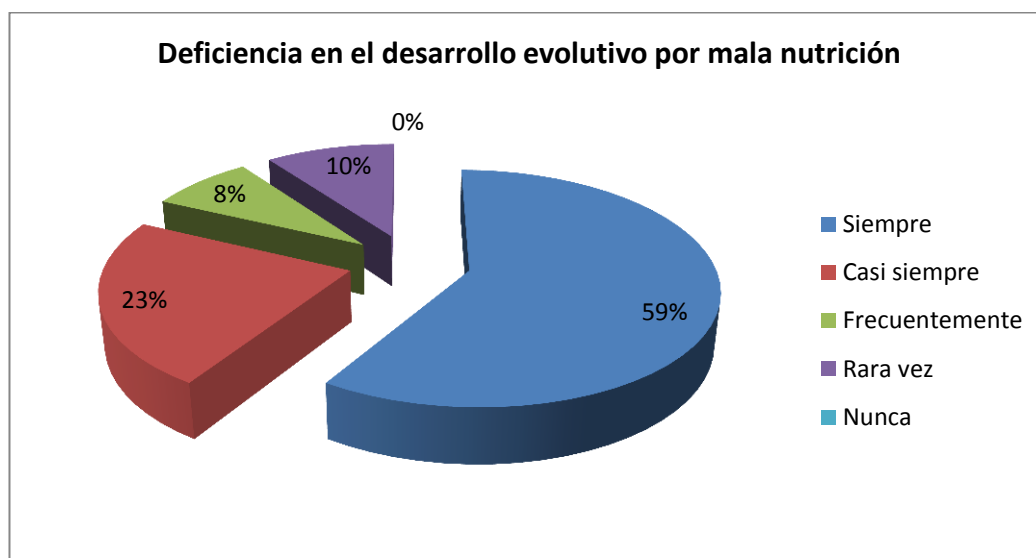
Cuadro No. 7 Deficiencia en el desarrollo evolutivo por mala nutrición

Deficiencia en el desarrollo evolutivo por mala nutrición			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	31	59
2	Casi siempre	12	23
3	Frecuentemente	4	8
4	Rara vez	5	10
5	Nunca	0	0
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 4 Deficiencia en el desarrollo evolutivo por mala nutrición



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Análisis:

El 59% de los Padres y Madres de Familia consideran que siempre hay deficiencia en el desarrollo evolutivo debido a la mala nutrición, 23% afirma que casi siempre, 10% rara vez y 8% frecuentemente.

4. ¿Deja que su hijo/a consuma comida chatarra?

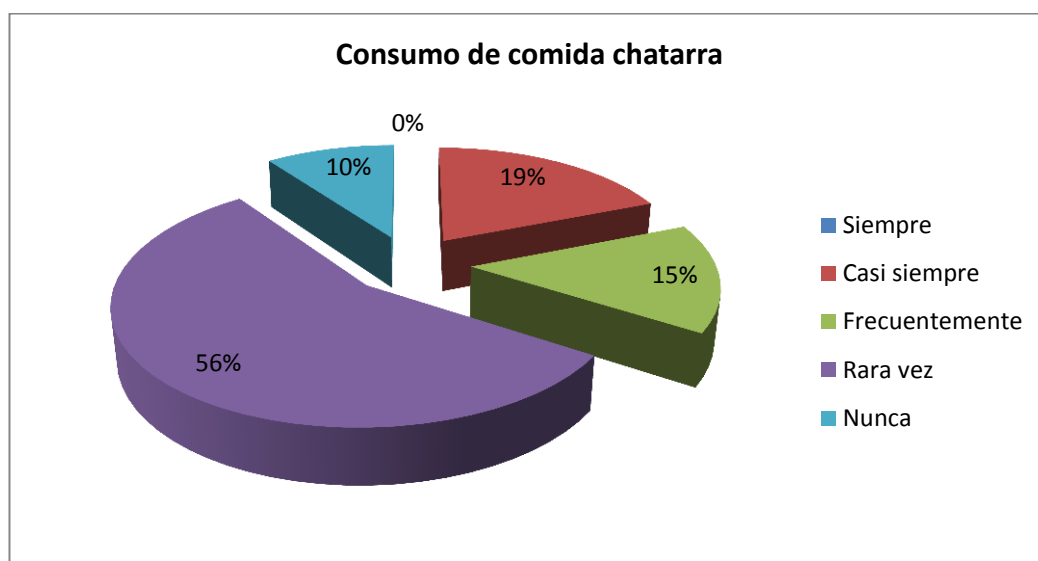
Cuadro No. 8 Consumo de comida chatarra

Consumo de comida chatarra			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	0	0
2	Casi siempre	10	19
3	Frecuentemente	8	15
4	Rara vez	29	56
5	Nunca	5	10
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 5 Consumo de comida chatarra



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Análisis:

El 56% de los Padres y Madres de Familia consideran que la alimentación es fundamental para el buen crecimiento de sus hijos, pero por el desconocimiento no se aplica la correcta alimentación.

5. ¿Envía a su hijo/a una lonchera balanceada y equilibrada?

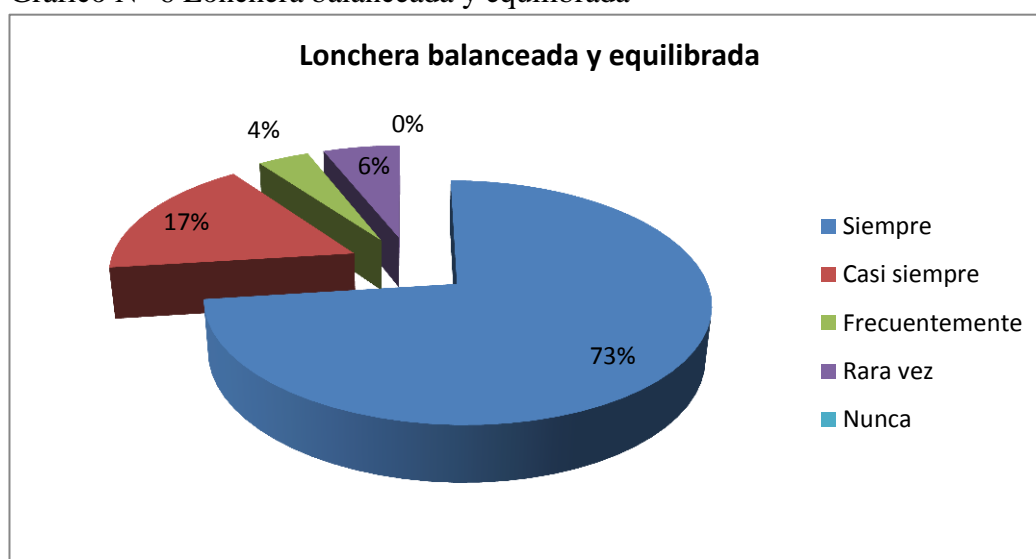
Cuadro No. 9 Lonchera balanceada y equilibrada

Lonchera balanceada y equilibrada			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	38	73
2	Casi siempre	9	17
3	Frecuentemente	2	4
4	Rara vez	3	6
5	Nunca	0	0
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 6 Lonchera balanceada y equilibrada



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Análisis:

El 73% de los Padres y Madres de Familia expresan que la lonchera de sus hijos e hijas es balanceada y equilibrada, el 17% casi siempre, 4% frecuentemente y el 6% rara vez. Se pudo que notar que no todos los niños y niñas consumen apropiada alimentación.

6. ¿Si su hijo/a recibe la alimentación en la escuela donde asiste, usted se involucra, para saber qué clase de alimentación está recibiendo?

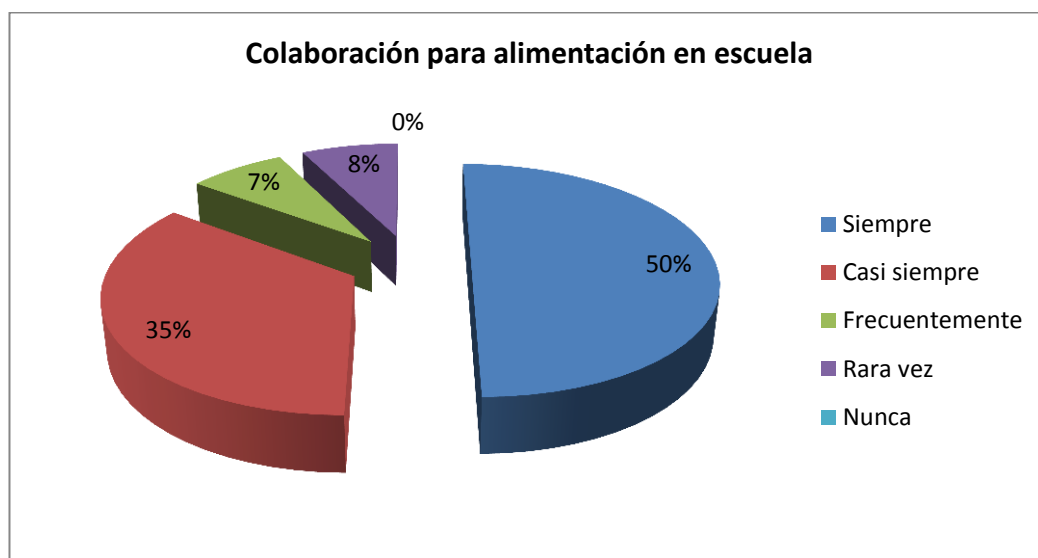
Cuadro No. 10 Colaboración para alimentación en escuela

Colaboración para alimentación en escuela			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	26	50
2	Casi siempre	18	35
3	Frecuentemente	4	7,5
4	Rara vez	4	7,5
5	Nunca	0	0
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 7 Colaboración para alimentación en escuela



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Análisis:

El 50% de los Padres y Madres de Familia afirman que siempre se involucran para saber qué clase de alimentos están recibiendo sus hijos en la escuela, 35% casi siempre, el 7% frecuentemente y el 8% rara vez. En la institución no reciben bebidas pero de forma voluntaria llevan colada a los niños y niñas.

7. ¿Comparte con sus hijos/as de un ambiente familiar, tranquilo, ameno, etc., en los momentos de las comidas?

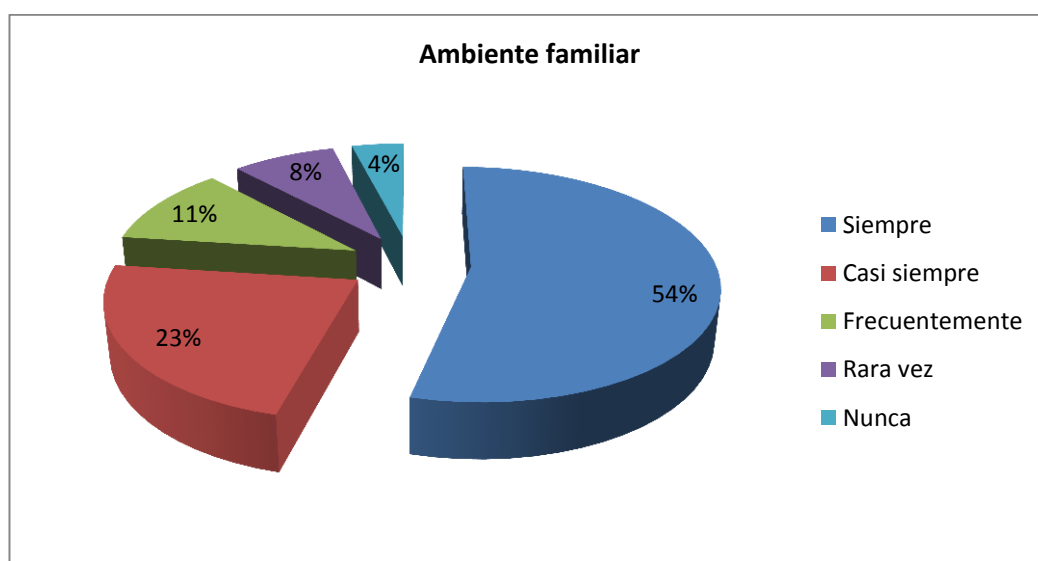
Cuadro No. 11 Momentos de comida ameno y tranquilo en la casa

Momentos de comida ameno y tranquilo en la casa			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	28	54
2	Casi siempre	12	23
3	Frecuentemente	6	11
4	Rara vez	4	8
5	Nunca	2	4
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 8 Momentos de comida ameno y tranquilo en la casa



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Análisis:

El 54% de los Padres y Madres de Familia expresan que siempre sus momentos de comida son amenos y tranquilos en la casa, el 23% casi siempre, 11% frecuentemente, el 8% rara vez y el 4% nunca. En el centro hay espacios agradables y tranquilos para servirse su alimentación.

8. ¿Las comidas diarias de sus hijos/as, son a la misma hora?

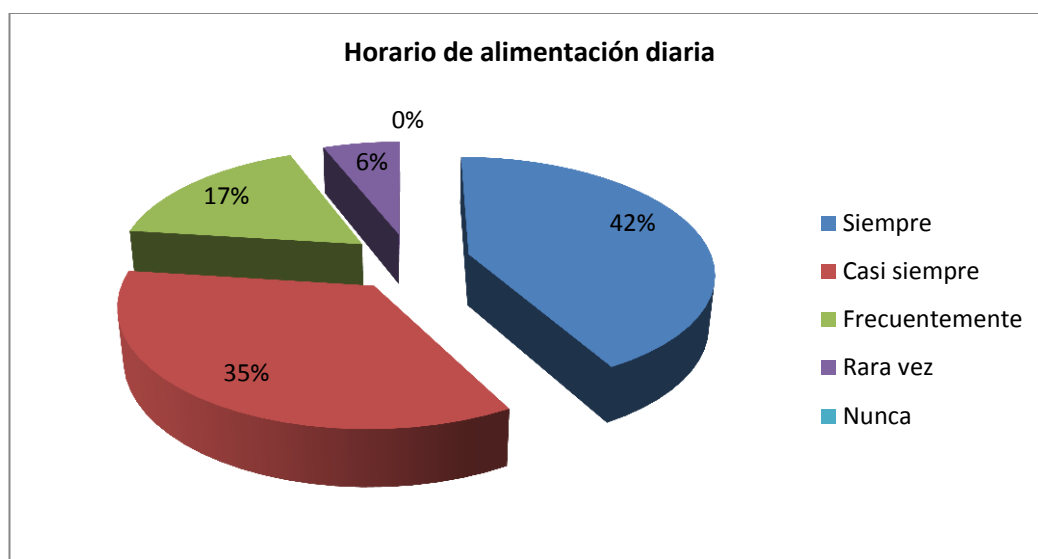
Cuadro No. 12 Horario puntual de comida

Horario puntual de comida			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	22	42
2	Casi siempre	18	35
3	Frecuentemente	9	17
4	Rara vez	3	6
5	Nunca	0	0
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 9 Horario puntual de comida



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Análisis:

El 42% de los Padres y Madres de Familia expresan que las comidas diarias de sus hijos son a la misma hora, el 35% casi siempre, el 17% frecuentemente y el 6% rara vez. En el centro se notó puntualidad en la hora del lunch.

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

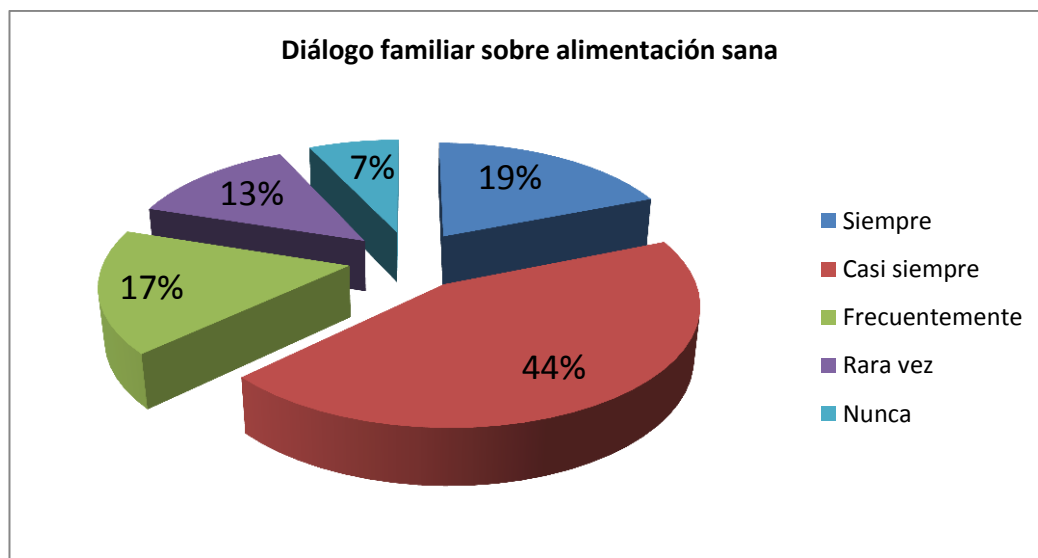
Cuadro No. 13 **Dialogo familiar sobre alimentación sana**

Dialogo familiar sobre alimentación sana			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	10	19
2	Casi siempre	23	44
3	Frecuentemente	9	17
4	Rara vez	7	13
5	Nunca	3	7
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 10 Diálogo familiar sobre alimentación sana



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Análisis:

El 44% de los Padres y Madres de Familia afirman que casi siempre dialogan familiarmente sobre alimentación sana, mientras que el 7% expresa que nunca lo hace. Durante la entrevista se motivó a las madres para que se informen sobre temas de nutrición y puedan orienten a sus hijos.

10. ¿En la escuela o Centro Infantil donde asiste su hijo/a, le brindan charlas, conferencias, foros, etc., sobre alimentación y nutrición infantil?

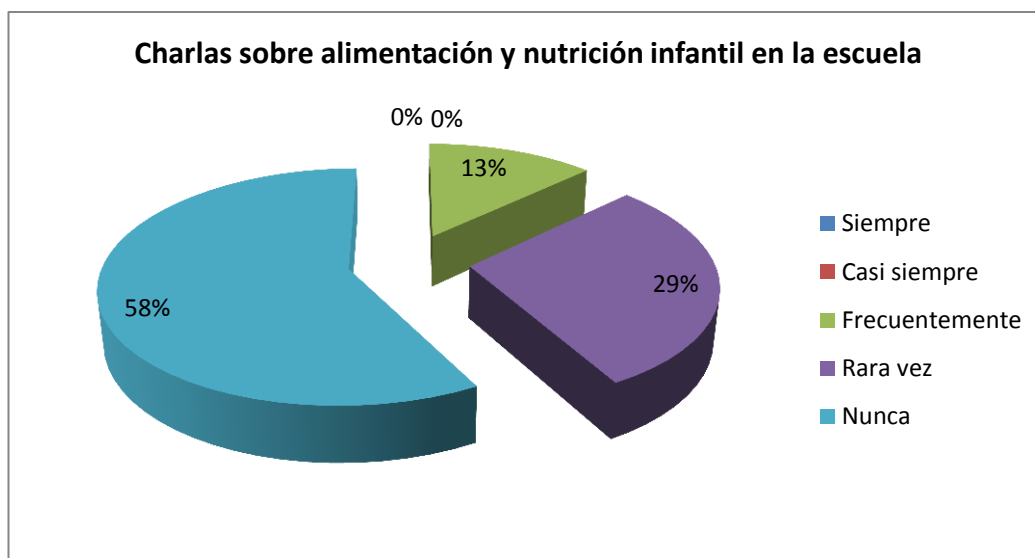
Cuadro No. 14 Charlas sobre alimentación y nutrición infantil en la escuela

Charlas sobre alimentación y nutrición infantil en la escuela			
Ítem	VALORACIÓN	f	%
1	Siempre	0	0
2	Casi siempre	0	0
3	Frecuentemente	7	13
4	Rara vez	15	29
5	Nunca	30	58
Total		52	100

Fuente: Padres y Madres de Familia del Nivel Inicial CEB Francisco De Miranda

Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Gráfico N° 11 Charlas sobre alimentación y nutrición infantil en la escuela



Elaborado por: Janeth Cristina Orrala Salinas

Análisis:

El 58% de los Padres y Madres de Familia expresan que nunca reciben charlas sobre alimentación y nutrición infantil en la escuela, y tan solo el 13% expresa que las reciben frecuentemente. La docente expresó que solo se da charlas cuando hay fechas importantes de salud y nutrición.

3.8.3 Ficha de observación

La ficha de observación se aplicó a los niños/as de los primeros años del Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda” en actividades de nutrición.

Número de niños/as observados	Varones 21	Mujeres 31
Total	52	
Fecha:	Hora:	

Cuadro N° 15 Ficha de observación

No.	Criterios a observar	Sí	A veces	No
1	¿Toman agua los niños/as?	X		
2	¿Toman leche los niños/as?		X	
3	¿Toman jugos naturales los niños/as?		X	
4	¿Toman productos envasados?		X	
5	¿Los niños/as reciben algún tipo de colación del gobierno? ¿Cuál? _____	X		
6	¿Los niños/as traen lonchera desde su casa?		X	
7	¿La cantidad de alimentos que consumen los niños/as son adecuados según su edad?		X	
8	¿Los alimentos que consumen los niños/as son nutritivos e incluyen productos de la zona?		X	
9	¿Consumen alimentos de origen animal?		X	
10	¿Consumen frutas y verduras?		X	
11	¿Consumen snacks y comida chatarra?		X	
12	¿Los niños/as tienen un ambiente agradable y tranquilo al momento de comer, con paciencia y afecto?	X		
13	¿La edad cronológica de los niños está acorde con su peso y talla? (Verificar con		X	

Se pudo apreciar en la ficha de observación que los niños se alimentan de manera regular como todos de su edad, sin embargo es importante tomar en cuenta las siguientes observaciones:

- La cantidad de líquidos que los niños ingieren es suficiente, sin embargo no es la necesaria, los niños y las niñas beben más productos envasados a productos naturales o agua.

- Aunque reciben la colación del gobierno esta suele retrasarse cuando se acaba razón por la cual los padres se ven en la necesidad y obligación de enviarles una lonchera desde la casa.
- Se puede apreciar además que los niños y niñas consumen más alimentos tipo snaks que productos de: origen animal, vegetal y frutas, situación que no es favorables para su desarrollo
- El peso y la talla en algunas ocasiones no es acorde a la edad cronológica situación que hace contraste con la encuesta aplicada a los padres de familia es necesario que los niños reciban una alimentación correcta para su desarrollo físico, intelectual, motriz y social.

3.9.- Conclusiones y recomendaciones

3.9.1 Conclusiones

Al concluir el trabajo de investigación, se puede decir que:

- El nivel inicial de Centro de Educación Básica Francisco de Miranda tiene la necesidad de recibir los conocimientos respectivos sobre la alimentación o nutrición infantil para: padres, alumnos y profesoras.
- La recopilación de información bibliográfica sobre la nutrición infantil con productos del medio es fundamental para conseguir la revaloración de la misma en el personal docente, estudiantes y representantes legales.
- El diseño de un plan nutricional para representantes legales y la socialización de las fuentes nutritivas de los alimentos con los estudiantes fomentará el desarrollo físico, mental, motriz y social en los niños y niñas del nivel inicial.
- La actualización permanente de profesores y la colaboración de padres de familia es decisiva para la consecución de los logros y resultados exitosos del proyecto.
- Se debe destacar la disposición de los directivos y docentes hacia una renovación de acción y actitud positiva en el aula.

3.9.2.- Recomendaciones.

Como recomendaciones se anotan:

- El plan nutricional básico con la utilización de productos del medio sea parte del programa trabajar con los padres de familia que se proyecte a mejorar el proceso evolutivo de los niños y niñas y, por ende mejorar su rendimiento académico.
- Al inicio de cada año lectivo se tomen en consideración la renovación de los menús y las diferentes combinaciones nutricionales que se pueden realizar
- Las ingestas que los niños y niñas consumen contengan los valores nutritivos acorde a su desarrollo cronológico.
- Regular los alimentos que se expenden en el bar de la escuela y los vendedores ambulantes cercanos con la finalidad de que el trabajo sea completo.
- Los docentes del Centro de Educación Básica se conviertan en facilitadores, para difundir la propuesta en otros establecimientos educativos.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

El desarrollo del presente proyecto educativo, se lo realizó en el Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda” de la Comuna Valdivia, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena y cuyos datos son los siguientes:

4.1. Datos informativos de la institución

DATOS INFORMATIVOS	
Título	Plan de nutrición básica con la utilización de productos del medio para los niños y niñas de 5 años del Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda” de la Comuna Valdivia durante el período lectivo 2012 – 2013”.
Institución ejecutora	Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda” de la Comuna Valdivia
Beneficiario:	Niños de 5 a 6 años de Educación Inicial.
Ubicación:	Comuna Valdivia
Tiempo estimado para su ejecución	Inicio: Noviembre del 2012 Final: Febrero del 2013
Equipo responsable:	ESTUDIANTE: Janeth Cristina Orrala Salinas TUTOR: MSc. Carlos Jarrín Beltrán
Cantón:	Santa Elena
Provincia:	Santa Elena
Jornada:	Matutina
Régimen:	Costa

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas

4.2. Datos informativos del proyecto.

PROYECTO DE AULA: “Crear, identificar y reconocer el valor nutricional de cada uno de los alimentos”

Centro Educativo	Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda”
Localidad	Comuna Valdivia Parroquia Manglaralto, Provincia de Santa Elena
Eje problemático	¿Cómo inciden la utilización de productos del medio en la nutrición de los niños y niñas del el nivel inicial de la Escuela Fiscal “Francisco De Miranda” de la Comuna Valdivia de la parroquia Manglaralto del Cantón Santa Elena de la provincia de Santa Elena durante el período lectivo 2012-2013?
Habilidades comunicativas.	<p>Comunicativa.- Capacidad que tiene un hablante escritor en comunicarse de manera eficaz de contextos cultural y significantes. Las habilidades comunicativas es condición esencial para lograr interactuar subjetiva, escolar y socialmente.</p> <p>Interpretativa.-Capacidad orientada a encontrar el sentido al texto, a la proposición, al problema, al mapa de un esquema de argumentos a favor o en contra una teoría, es decir, se funda en la reconstrucción global o local de un texto o gráfico.</p> <p>Argumentativa.- tiene como fin dar razón a una afirmación que exprese en el porqué de una proposición, en la articulación de conceptos, teorías, y demostración temática; también, en la organización de premisas para sustentar una conclusión y en el establecimiento de relaciones causales,</p>

	entre otras. Propositiva. - Implica la generación de hipótesis, resolución de problemas, construcción de mundos posibles en el ámbito literario, establecimiento de regularidades y generalizaciones; la propuesta de alternativas a soluciones, conflictos sociales hechos, o la confrontación de perspectivas presentadas en un texto.
Funcionamiento cognitivo	Elaboración de un plan de nutricional alimenticio
Campo formativo	Salud
Eje	Desarrollo personal
Subtema	Vida cotidiana
Situación didáctica	Desarrollo y cuidado de mi salud
Aprendizajes esperados	Interpretar. Que los niños encuentren la importancia de alimentarse con lo que le ofrece el medio. ARGUMENTAR. De razones de la importancia de consumir productos variados y del medio. Proponer elaborar la dieta diaria conjunto con los padres de familia.
Ejes transversales	Mi desarrollo. Conocimiento del entorno relaciones
Actividades significativas	Narración de cuentos, juegos, cantos, dramatizados

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas

4.3. Antecedentes de la propuesta

De acuerdo a las investigaciones realizadas en el Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda” mediante una lista de cotejos aplicadas a los niños, encuesta realizadas a padres de familia y entrevista a docentes, se ha podido comprobar que la forma de alimentarse de los niños y niñas actualmente no es la adecuada para su desarrollo y formación normal , ya que no hay guía por parte del padre de familia debido a su desconocimiento, y al no existir el proyecto encaminado a la solucionar este problema, pues es una de las pautas para realizar un trabajo que conlleve al desarrollo educativo.

El interés de este trabajo de investigación se debe a la preocupación, con la experiencia que se tiene en el campo educativo se nota los múltiples problemas de niños con bajo de peso, debido a su mala dieta alimenticia en donde prefieren comer producto enlatados más no los productos que ofrece el medio.

4.4. Justificación

El proyecto de aula “Crear, identificar y reconocer el valor nutricional de cada uno de los alimentos “surge, para dar respuesta que productos del medio que debe consumir niños y niñas, ya que son tan imprescindible e importante” al realizar el trabajo áulico se aplica consecuencias de salud y crecimiento anormal del niño .E l proyecto lo efectuaremos de manera creativa, innovadora, motivadora buscando atraer la atención de los niños, y lograr una buena alimentación.

La educación nutricional, ejercida por la familia desde la infancia, ayuda a prevenir los trastornos del comportamiento alimentario, en este sentido se desea que los padres de familia se informe sobre la adecuada alimentación de sus hijos/as.

4.5 Objetivos

4.5.1 Objetivo General

- Elaborar un plan de alimentación nutricional mediante investigaciones para mejorar el desarrollo normal del niño/a del centro de educación básica “Francisco de Miranda”.

4.5.2 Objetivos Específicos

- Brindar charlas a padres de familia sobre la dieta diaria de los niños y la importancia de utilizar productos del medio.

- Dar a conocer a los niños y niñas la importancia de consumir productos del medio y variados para su desarrollo.
- Crear un ambiente de sana convivencia donde se integre los valores como la solidaridad, el respeto, la amistad y sobre todo la importancia de estar sanos.
- Realizar seguimiento a las actividades realizadas para determinar el nivel de desempeño de los niños.

4.6 Fundamentaciones

4.6.1 Fundamentación sociológica.

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

Para el desarrollo de la propuesta se tienen en cuenta los conceptos de salud y nutrición, que permite al ser humano ponerse en contacto y establecer conexiones con sus padres aportando para el desarrollo de la competencia de vivir sanos.

De acuerdo a las dos características anteriores, el hombre es un ser socialmente imposibilitado, sin capacidad para proyectarse simbólicamente. También se le considera como un aspecto fundamental para el desarrollo de la inteligencia y para toda actividad cognoscitiva relacionada con la vida. pero, es bueno señalar que esta cualidad no se refiere a un hecho puramente "mecánico", ni tampoco a algo que se adquiere o se da de una manera natural, como aprender a caminar, sino que

es algo mucho más complejo, y que detrás de todo esto está el hecho de sentir y pensar con personalidad y sobre todo mucha responsabilidad.

4.6.2 Fundamentación Pedagógica.

Como modelo pedagógico la propuesta está basada en el modelo pedagógico activo y que a su vez es una innovación de la educación que integra de manera sistemática y afectiva estrategias curriculares, comunitarias. Busca mejorar la calidad, eficiencia y cobertura del sistema educativo.

Promueve un aprendizaje activo, participativo y cooperativo centrado en el niño, un fortalecimiento de la relación escuela-comunidad, el desarrollo de contenidos y estrategias curriculares adecuadas a las características de necesidades a los estudiantes se hará utilizando el proyecto de aula como un instrumento de planificación de enseñanza con enfoque global, que toma en cuenta los componentes del currículo, se sustenta en las necesidades e intereses de la comunidad con el fin de proporcionar una educación mejorada en cuanto a calidad, pertinencia y equidad.

4.6.2 Fundamentación Teórica.

En algún momento de la vida, algún miembro de los que conforma el círculo familiar se ha enfermado por haber comido algo fuera de casa o incluso en casa. Y luego del susto quisiéramos que nunca sucediera esta situación.

Hay que conocer el valor nutritivo de los productos que se consume, es necesario conocer también que alimentos son de alto o de bajo nivel nutricional. La higiene personal y general del lugar de donde se preparan los alimentos también es importante para prevenir enfermedades.

4.7 Metodología: (Plan de acción)

Nº DE SECUENCIA	ACTIVIDAD SIGNIFICATIVA	OBJETIVOS
1. Presentación del proyecto de aula, motivación, normas para el trabajo en aula.	Dinámicas, juegos	Dar a conocer a los estudiantes, docentes y padres de familia el proyecto de aula, motivarlos para su participación
2. Charlas de nutrición	Dinámica los vegetales	Dar a conocer a padres de familias y docentes sobre la importancia de una nutrición sana.
3. Combinando alimentos	Presentación de un video “Valor nutricional de los alimentos”	Conocer el valor nutricional de cada alimento que tenemos en nuestro medio.
4. Si me alimento creceré sanito	Canto: la naranja	Dar a conocer la importancia de cada alimento.
5. mis frutas preferidas	Dinámica: las frutas	Reconocer las frutas de la zona.
6. Jugando con mis alimentos	Cuento: mi buena alimentación.	Preparar ensalada de fruta utilizando alimentos de la región.
7.- La importancia de consumir alimentos nutritivos.	Adivinanzas	Inculcar en los niños la importancia de la buena alimentación.
8. Presentación de los diferentes alimentos de la región.	Feria de alimentos	Concienciar a la familia sobre la importancia de los valores nutricionales.

FUENTE: Datos de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.



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

PLAN DE ALIMENTACIÓN



NUTRICIONAL CON

PRODUCTOS DEL MEDIO

Autora: Janeth Cristina Orrala Salinas

Tutor: MSc. Carlos Jarrin Beltrán

PLAN DE ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DEL MEDIO

Mediante juegos dramatizaciones videos y charlas de concientización se motivó a los padres de familia y a los docentes a que trabajen en las diferentes cátedras con los niños y niñas de 3 a 5 años, sobre la importancia de una alimentación sana.

En un ambiente de cordialidad se llevó a cabo las charlas durante el periodo lectivo 2012 con la asistencia de los padres de familias, docentes y niños de la institución, dirigido por una capacitadora, que ayudó a comprender la situación real, que están viviendo la familia ecuatoriana; además mediante videos se reflejará la importancia de la comunicación padres e hijos y brindar la atención debida a nuestros niñas y niños motivando el aprendizaje significativo, alimentándose de una manera sana.

Tabla Nutricional



RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE ACUERDO CON LA EDAD DEL ESCOLAR.

De 3 A 6 años

Es una etapa esencial en la forma de hábitos alimenticios. Se debe:

- Educar a “comer de todo”.
- Tener en cuenta las necesidades de energía, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento, desarrollo, y de gran actividad física.
- Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carnes pescado, huevos, lácteos) pues las necesidades son proporcionalmente, mayores que la de la población adulta.
- Iniciar el hábito de un desayuno completo.
- Evitar el abuso de dulces y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando. Los alimentos no deben ser percibidos como premio o castigo.

El peso adecuado

La familia tiene que supervisar la dieta de sus hijos evitando que el consumo abusivo (dieta hipercalórico) les lleve a alcanzar un peso excesivo.

Este sobrepeso se convierte posteriormente, en un lastre social, una incomodidad personal y, lo que es más importante un factor de riesgo para muchas enfermedades que aparecen en la vida adulta. El pediatra aconsejará acerca de cualquier problema relativo al peso (exceso/defecto), crecimiento y el desarrollo del niño.

El ejercicio físico








El ejercicio físico es un complemento esencial de la dieta saludable para promover la salud y proteger a la población infantil y adolescente de enfermedades que aparecen en la vida adulta.

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero lo más importante es educar en una vida activa en la que se practiquen habitualmente una serie de movimientos cotidianos como andar, pasear, subir escaleras, entre otros. Hay que acostumbrarles a incorporar el ejercicio a las actividades de ocio y a evitar el sedentarismo (exceso de televisión, ordenador, etc.). La práctica del ejercicio físico es muy importante para luchar contra el exceso de peso y la obesidad.

Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones

RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
Productos lácteos 	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso.
Carne 	Suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc.
Pescado 	Escaso consumo de pescado.	Debe ser estimulado el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.
Huevos 	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: directo (tortillas y huevos fritos) e indirecto (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).	El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 o 5 huevos a la semana.
Patatas 	Consumo elevado, especialmente fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.
Legumbres 	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.
Frutas 	Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.



RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
Verduras y ensaladas 	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial las verduras.	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carne, pescado y huevos.
Pan 	Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.	El consumo de pan debe ser recuperado, pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.
Pastas 	Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc.	Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra, como legumbres, verduras, hortalizas, etc.
Arroz 	Bien aceptado.	El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con verduras y hortalizas.
Dulces 	Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.	Deben tomarse con moderación.
Refrescos 	Consumo elevado.	Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.
Grasas 	Consumo alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas aromatizadas, generalmente utilizadas para desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sandwich y bollos diversos.	La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño. El abuso de grasa no es recomendable en la dieta, puesto que el porcentaje de calorías aportado por este nutriente no debe ser superior al 30% del total.

- La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable. En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos. Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar.
- La práctica del ejercicio físico, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.

- El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos, platos y recetas como un tesoro cultural.
- Comer es una necesidad y un placer. La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y buena compañía.
- El abuso de la comida rápida nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.

Plan semanal de comida para el escolar.

Desayuno

El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir: un lácteo (leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos...); pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos; una fruta o su zumo (cualquier variedad); mermeladas, miel; una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla, margarina...); y, en ocasiones, jamón o un tipo de fiambre.

Media mañana

Una pieza de fruta.

Comida y cena

La comida del mediodía suele proporcionar el aporte de energía y nutrientes más elevado y debe complementarse equilibradamente con la cena.

A título de sugerencia vamos a proponer un plan semanal de comidas para un escolar.

Conviene tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- La planificación de dietas propuestas puede ser modificada en función de la organización familiar y los hábitos alimentarios de los padres.
- La propuesta, con carácter general, puede aplicarse en cualquier época del año, aunque se recomienda hacer las adaptaciones necesarias para utilizar alimentos “de temporada”, en especial en lo que respecta a las frutas y verduras.
- Para facilitar la comprensión y aplicación de este plan de alimentación, el cuadro recoge alimentos comunes a todas las regiones. Pero hay que tener en cuenta que las diferentes comunidades autónomas tienen una gastronomía propia que debe ser respetada, en la medida de lo posible, porque forma parte de su patrón cultural alimentario.
- Con las sugerencias de este cuadro se trata de estimular el consumo de productos propios de la denominada “**dieta mediterránea**” como el mejor ejemplo de una guía alimentaria saludable, cocinados o aliñados con aceite de oliva, virgen si es posible.
- Se potencian los denominados “guisos de cuchara” como primeros platos, con el fin de que los productos de origen vegetal tengan una presencia determinante en la dieta.

<i>desayuno</i>	<i>comida</i>
LUNES Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja. 	Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana. 
MARTES Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano. 	Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja. 
MIÉRCOLES Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo. 	Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur. 
JUEVES Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo. 	Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas. 
VIERNES Leche. Copos de cereales. Zumo. 	Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas. 
SÁBADO Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas. 	Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera. 
DOMINGO Chocolate con pan tostado. Zumo. 	Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada. 

Recomendaciones

- La educación nutricional, ejercida por la familia desde la infancia, ayuda a prevenir los trastornos del comportamiento alimentario; por ello se recomienda:
- La organización de horarios en el seno de la familia compartiendo, en la medida de lo posible alguna de las comidas con los hijos. Ésta constituye una buena medida para crear relaciones afectivas, disfrutar juntos de unos actos—compra, preparación y consumo de alimentos—que deben ser placenteros y transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.
- Evitar el picoteo y el abuso de aperitivos (snacks).

- Procurar que la dieta sea variada y que se consuma la mayor diversidad de alimentos posible, pues de esta forma es más fácil cubrir sus necesidades en nutrientes.
- No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, tensiones, crisis de ansiedad, etc.
- La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.
- Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.
- La obesidad es una enfermedad de graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia. En España un 16% de los escolares de 6 a 12 años tiene problemas de obesidad. En el caso de los adultos, una de cada dos personas presenta exceso de peso. Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son responsables de este problema de salud pública.

4.7.1. CHARLA N° 1 Presentación del proyecto de aula, motivación, normas para el trabajo en aula.

Objetivo: Dar a conocer a los estudiantes, docentes y padres de familia mediante proyecto de aula, charlas y videos para su participación activa en el conocimiento de alimentos.

ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de bienvenida “El teléfono”. • Presentación de diapositiva “Proyecto de aula”. • Presentación de videos. • Interacción capacitadores-beneficiados 	<ul style="list-style-type: none"> • Cd. • Proyector. 	<ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

CHARLA N° 1

TEMA: Presentación del proyecto de aula, motivación, normas para el trabajo en aula.

Objetivo: Dar a conocer a los estudiantes, docentes y padres de familia mediante proyecto de aula, charlas y videos para su participación activa en el conocimiento de alimentos.

Materiales: Dinámica “el teléfono”.

Tiempo: 1 hora.

Desarrollo:

- Se dará la bienvenida a lo beneficiario del taller con la dinámica el teléfono.
- Se observará diapositiva sobre el contenido sobre el proyecto de aula.
- Mediante la explicación de la diapositiva contestará a todas las dudas de los presentes.
- Presentación de videos y la relacionaran con las diapositivas.
- Juegos

Reflexionar acerca de:

- La forma actual de alimentarnos.

4.7.2 CHARLA N° 2 Charlas de nutrición

Objetivo: Dar a conocer a padres de familias y docentes sobre la importancia de una nutrición sana mediante ejercicios prácticos para concienciar los temas.

ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Dinámica de bienvenida “Los vegetales• Presentación de diapositivas “alimentándome sano”.• Interacción capacitadores-beneficiario.	<ul style="list-style-type: none">• Cd.• Proyector.	<ul style="list-style-type: none">• Diferentes conclusiones sobre la alimentación diaria.

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

CHARLA N° 2

TEMA: CHARLAS DE NUTRICIÓN

Objetivo: Dar a conocer a padres de familias y docentes sobre la importancia de una nutrición sana mediante ejercicios prácticos para concienciar acerca de los diferentes temas que conciernen a alimentación.

Materiales: Dinámica “los vegetales”
Diapositivas.

Tiempo: 1 Horas.

Desarrollo:

- Se dará la bienvenida a los beneficiarios del taller con la dinámica “los vegetales”.
- Se observará diapositivas sobre la alimentación actual.
- Mediante la explicación de las diapositivas se contestará a todas las dudas de los presentes.
- Diferentes conclusiones de padres de familias y docentes.

Reflexionar acerca de:

- La comida que se consume en la actualidad.

4.7.3 CHARLA N° 3 COMBINANDO ALIMENTOS.

Objetivo: Conocer el valor nutricional de cada alimento a través de cuadros nutricionales para consumir alimentos que se obtienen en nuestro medio.

ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Cantos de bienvenida “Vamos a Girar”.• presentación de un video “Valor nutricional de los alimentos”• Dialogo capacitadores-beneficiario del taller.	<ul style="list-style-type: none">• Cd.• Proyector.• Videos.	<ul style="list-style-type: none">• Exposición en grupo de 8 sobre el valor nutricional de cada alimento

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

CHARLA N° 3

TEMA: **COMBINANDO ALIMENTOS.**

Objetivo: Conocer el valor nutricional de cada alimento a través de cuadros nutricionales para consumir alimentos que se obtienen en nuestro medio.

Materiales: Canción “vamos a girar”.

Videos educativos.

Tiempo: 2 Horas.

Desarrollo:

- Se dará la bienvenida con la canción “Vamos a girar”.
- presentación de un video “Valor nutricional de los alimentos”
- Exposición en grupos de 8.
- Conclusiones de cada grupo.

Vamos a girar

Vamos a girar hacia la izquierda

Vamos a girar hacia la izquierda

Vamos a girar hacia la izquierda

 Mi querido amigo

 Vamos a girar a la derecha

 Vamos a girar a la derecha

 Vamos a girar a la derecha

4.7.4 CHARLA N° 4 SI ME ALIMENTO CRECERÉ SANITO

Objetivo: Dar a conocer la importancia de cada alimento, por medio de talleres para reconocer la cantidad de nutrientes de los alimentos.

ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Canto: la naranja• Mediante carteles se presenta diferentes frutas y se explica que función hace en nuestro organismo.• Dialogo expositores-beneficiarios.	<ul style="list-style-type: none">• Cd• Proyector	<ul style="list-style-type: none">• Conclusiones por parte de los presentes

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

CHARLA N° 4

SI ME ALIMENTO CRECERÉ SANITO

Objetivo: Dar a conocer la importancia de cada alimento, por medio de talleres para reconocer la cantidad de nutriente de los alimento

Materiales: figuras de frutas

Tiempo: 1 horas

Desarrollo:

- Se empezó con la canción la naranja
- Se observarán diferentes carteles de frutas.
- Explicación de la función de cada alimento
- Conclusiones.

Reflexionar acerca de:

- ¿Lo importante que es cada alimento?

Conclusiones:

Con la aplicación de esta charla a los niños y niñas comprendieron la importancia que tiene cada alimento de nuestra zona y que es importante consumirlas

4.7.5 CHARLA N° 5 MIS FRUTAS PREFERIDAS

Objetivo: Reconocer las frutas de la zona mediante dibujos, manipulación y carteles para lograr consumir en su mayoría.

ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Dinámica “las frutas”• Realizar preguntas sobre la dinámica• Utiliza su imaginación y dibujan su fruta preferida	<ul style="list-style-type: none">• Cd• Proyector• hojas• acuarela• lápices de colores• materiales del medio	<ul style="list-style-type: none">• expresión de los niños sobre lo que dibujaron

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

CHARLA N° 5

MIS FRUTAS PREFERIDAS

Objetivo: Reconocer las frutas de la zona mediante dibujos, manipulación y carteles para lograr consumir en su mayoría.

Materiales: hojas:

Lápices de colores

Productos del medio

Tiempo: 2 horas

Desarrollo:

- Dinámica la frutas
- Después se les hará pregunta sobre la dinámica
- Se le entregara una hoja en blanco con lápices de colores y dibujaran la fruta preferida de acuerdo a su creatividad.

Conclusiones:

Conocieron las frutas de la zona y escogieron su favorita

4.7.6 CHARLA N° 6 JUGANDO CON MIS ALIMENTOS

Objetivo: Preparar ensalada de fruta, utilizando alimentos de la región para deleitarse o gustar su exquisito sabor.

ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Cuento “la alimentación”• Interacción expositores-beneficiarios.• Presentar diferentes alimentos y luego preparar una ensalada de frutas	<ul style="list-style-type: none">• Frutas de la zona• Utensilios de cocina	<ul style="list-style-type: none">• Los niños explica las diferentes experiencias sobre la preparación de la ensalada de fruta.

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

CHARLA N° 6

JUGANDO CON MIS ALIMENTOS

Objetivo: Preparar ensalada de fruta, utilizando alimentos de la región para deleitarse o gustar su exquisito sabor

Materiales: Frutas de la zona

Utensilios de cocina

Tiempo: 2 horas

Desarrollo:

- Cuento: mi buena alimentación.
- Interacción beneficiarios del taller.
- Presentación de diferentes frutas y preparación de una ensalada de la misma
- Conclusiones sobre la experiencia que obtuvieron cada niño y niña

Conclusión:

Mediante la preparación de ensalada el niño estará comprendiendo lo importante que es consumir producto de la zona y no la que se puede comprar ya preparada

4.7.7 CHARLA N° 7 LO IMPORTANTE QUE ES CONSUMIR ALIMENTOS NUTRITIVOS

Objetivo: Inculcar en los niños la importancia de la buena alimentación mediante juegos recreativos para lograr un tanto porciento aceptable el consumir alimentos nutritivos.

ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Se empieza con diferentes adivinanzas • Presentar diapositivas con diferentes alimentos y de que forma funciona en nuestro cuerpo • Interacción beneficiarios – expositora 	<ul style="list-style-type: none"> • Cd. • Diapositivas 	<p style="text-align: center;">Preparar alimentos diferentes</p>

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

CHARLA N° 7

LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR ALIMENTOS NUTRITIVOS

Objetivo: Inculcar en los niños la importancia de la buena alimentación mediante juegos recreativos para lograr un tanto porciento aceptable el consumir alimentos nutritivos.

Materiales: Cd.

Diapositivas

Tiempo: 1 horas

Fases de la enseñanza:

- la expositora empezara a animar a los niños con adivinanzas
- Presentar diapositivas con diferentes actividades extras sobre preparación de alimentos
- Realizar actividades escogidas por los presentes para una socialización entre todos.

4.8.8 CHARLA N° 8 PRESENTACIÓN DE LOS DIFERENTES ALIMENTOS DE LA REGIÓN.

Objetivo: Concienciar a la familia sobre la importancia de los valores nutricionales mediante preparaciones individuales para degustar con sus hijos.

ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Se dará la bienvenidas a todos los presentes• Cada niño/a presentara su comida y explicara el valor nutritivo de la misma.	<ul style="list-style-type: none">• Carteles• Feria de comida	<ul style="list-style-type: none">• Presentación de platos de comida

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

CHARLA N° 8 PRESENTACION DE LOS DIFERENTES ALIMENTOS DE LA REGION

Objetivo: Concienciar a la familia sobre la importancia de los valores nutricionales mediante preparaciones individuales para degustar con sus hijos.

Materiales: carteles

Diferentes platos de comida

Tiempo: 2 hora

Fases de la enseñanza:

- Bienvenida a los presente
- Exposición de cada niño y su plato de comida
- Agradecimiento y despedida

4.8. Administración

Director: Aprobación del proyecto “Plan de nutrición básica con la utilización de productos del medio para los niños y niñas de 5 años del Centro de Educación Básica “Francisco de Miranda” de la Comuna Valdivia durante el período lectivo 2012 – 2013”, por el Consejo Académico y con el apoyo de los docentes y estudiantes de la escuela “Francisco de Miranda”

Equipo técnico: Investigador para planificar, ejecutar; el tutor para supervisar el proyecto.

Financiamiento: Investigador.

4.9. Conclusión

- El consumo de los productos del medio permiten que los niños y niñas en sus etapas de crecimiento, desarrollo físico e intelectual, satisfagan parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, permitiendo así, que estos procesos se realicen de la mejor manera posible.
- El tema de los alimentos saludables, permite mejorar los conocimientos alimentarios para la selección de alimentos saludables, su preparación y la forma de incentivar su consumo por parte de los niños y niñas.
- Como padres debemos ayudar a nuestros niños y niñas a gozar de una vida sana cada día, seleccionando alimentos nutritivos para los refrigerios que llevan a centro infantil, esta es una manera importante de contribuir a la salud de nuestros niños.
- El aprender a disfrutar de una variedad de comidas saludables durante los años preescolares ayudará a los niños y niñas a gozar de buena salud para toda la vida.
- Preparar un refrigerio saludable significa ahorrar dinero y comer más saludable. Cuando la madre prepara el refrigerio de su hijo/a, ella tiene el control de lo que su hijo/a come.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos

RECURSOS	INSTITUCIONALES Centro de Educación Básica "Francisco de Miranda" ECONÓMICOS \$478.80 aporte de la investigación
----------	---

FUENTE: Dato de la investigación.

ELABORADO POR: Janeth Cristina Orrala Salinas.

5.1.1 Institucionales

Centro de Educación Básica "Francisco de Miranda"

5.1.2 Humanos

Tutor de la Tesis (Guía del proyecto)

Autora del Tema.

Estudiantes de primer año básico

Directora del Centro de Educación Básica "Francisco de Miranda"

Personal docente, padres de familia de la Institución Educativa.

5.1.3 Materiales.

- Biblioteca.
- Copiadora
- Cyber
- Computadora
- Libros, folletos de consulta
- Hojas de entrevista, encuesta, y lista de cotejo
- Cámara fotográfica
- Cámara filmadora
- Dispositivo de almacenar la información (CDS y PEN drive)
- Proyector
- Lápices
- Laminas
- Papel bond

5.1.4 Presupuesto operativo.

Cantidad	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
150	Impresiones de hojas a borrador	0.20	30.00
400	Copias bibliográficas	0.03	12.00
130	Horas en Cyber	0.50	65.00
20	Pasajes – Escuela	0.50	10.00
12	Refrigerios	1.00	12.00
6	Ejemplares de Impresiones	40.00	120.00
3	En anillados del informe final	1.00	3.00
3	Soporte digital	1.00	3.00
1	Pen drive	12.00	12.00
248	Hojas de la encuesta, lista de cotejos y entrevista	0.10	24.80
5	Empastados	8.00	40.00
5	Impresiones de la Tesis	30.00	150.00
TOTAL DE GASTOS			\$ 478.80

5.2 CRONOGRAMA.

Mes Semanas	Noviembre 2012				Diciembre 2012				Enero 2013				Febrero 2013			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Entrevista con el tutor	x															
evaluación del proyecto		x														
Desarrollo del capítulo I y II			x	x												
Identificación de la muestra					x											
Elaboración y Aplicación de instrumentos de la investigación						x										
Recolección y análisis de los resultados							x									
Determinación de recomendaciones y conclusiones								x								
Elaboración de la propuesta									x	x						
Elaboración del borrador del informe											x	x				
Entrega del borrador del informe													x			
Elaboración del informe final (anillados)													x			
Distribución de los miembros del tribunal														x		
Pre defensa de tesis															x	

5.3 Bibliografía

- Condemarín, Chadwick, Milicic, Desarrollo del preescolar (1995), pág., 125
- Fajardo, LF., Escobar, MV., Gracia, B., Angel, LM., Lareo, L. & Romero, H, la nutrición escolar, 1991, pág., 14
- JELLIFFE, Derrick Brian, Nutrición infantil en los subtropical y trópicos, 1968 pág. 26
- Kraus. A, Métodos de la investigación científica, 2007, PAG, 65.
- Levitsky, DA., &Struppp BJ., desnutrición infantil, 1995, pág., 20
- Luna. P, Métodos de la investigación científica, 2007, pág., 36
- Martorell, R., &Scrimshaw, información nutricional del niño, NS., 1995, pág., 63
- Martorell, R., Nutrición, 1995, pág., 45.
- Pollitt, E., Gorman, K., Engle, PL., Rivera, JA. & Martorell, R. suplementaciones alimentarias del menor de edad, 1995, pág., 126.
- POLLITT, Ernesto, Consecuencias de la desnutrición en el escolar, 2006, pág. 17.
- Editorial kinesis www. kinesis, con . Investigación y desarrollo.

5.3.1 Páginas Web

- http://www.guiainfantil.com/salud/cuidadosespeciales/la_hiperactividad.htm
- <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=423>
- http://www.guiainfantil.com/salud/cuidadosespeciales/la_hiperactividad.htm
- <http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/ninosyninas/359104.html>
- <http://www.monografias.com/trabajos/influmcm/influmcm.shtml>
- <http://ww.ms.gov.arhtm/sitelennys/pdf/documento.resul>
- www.monografias.com, salud, nutrición en caché

5.3.2 Revistas

- Diario Hoy, “Los gastos superan a ingresos”, domingo 2 de septiembre 2007, página 3 A.
- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), 1969-1977
- Universidad técnica de Ambato. Facultad de ciencias en alimentos, 2010

ANEKOS

ANEXO 1

ENCUESTA A MADRES DE FAMILIA



ANEXO 2



ENTREVISTA AL DIRECTOR

ANEXO 3



APLICACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

ANEXO 4



NIÑO ALIMENTÁNDOSE EN EL PRIMER RECESO

ANEXO 5



TALLERES A PADRES DE FAMILIAS SOBRE LA NUTRICIÓN
ADECUADA



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

ENCUESTA DIRIGIDA A PROFESORES

OBJETIVO: Obtener información acerca de la nutrición y alimentación de los niños de 5 a 6 años con los cuales trabaja.

INSTRUCCIONES:

Muy comedidamente se solicita que lea atentamente cada una de las preguntas que están a continuación y conteste haciendo una marca en la respuesta que más se aproxime a su situación personal.

Datos del Profesor: Años de experiencia: _____ Edad: _____

Nº	Criterios a observar	Siempre	Casi siempre	Frecuente	Rara vez	Nunca
1	¿Se informa sobre nutrición y alimentación infantil?		2			
2	¿Considera usted que las loncheras que llevan sus niños/as a la escuela están bien balanceadas?			1	1	
3	¿Existe un trabajo conjunto con los padres de familia, para lograr que los niños/as, consuman loncheras saludables?				1	1
4	¿En el caso de que en el Centro Infantil les proporcionen el refrigerio a los niños/as, planifican los menús diarios?					
5	¿En el Centro infantil existe un nutricionista para supervisar la alimentación que se prepara para los niños/as?					2
6	¿Las personas encargadas de la preparación de los alimentos, cumplen con las normas de higiene necesarias?			1	1	
7	¿A los niños/as los revisa un médico o pediatra para control general y de su talla y peso?					2
8	¿Podría detectar usted a un niño/a que este mal alimentado y como consecuencia tenga desnutrición o anemia?			1	1	
9	¿Conversa con sus niños/as, acerca de los alimentos, la importancia de los mismos, de los que debe consumir siempre y de los que no debe consumir con mucha frecuencia?		1	1		
10	¿Le facilitan cursos, charlas, seminarios, etc., sobre alimentación y nutrición en la institución en la cual trabaja?			1	1	



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

**ENTREVISTA DIRIGIDA AL DIRECTOR DEL CENTRO DE
EDUCACIÓN BÁSICA “FRANCISCO DE MIRANDA NO. 5”**

Nombre: Lic. Víctor Rendón Láinez

Preguntas:

1. ¿Por qué es importante una buena nutrición, en especial en la época infantil?
2. ¿En qué debería consistir una buena nutrición, para un niño con productos del medio?
3. ¿Qué medidas se debería adoptar para ofrecer una buena nutrición a los alumnos con productos del medio?
4. ¿Qué recomendaciones o indicaciones deberían tener los padres de familia sobre nutrición infantil con productos del medio?
5. ¿Cuál debería ser la función de la lonchera?
6. ¿Cuál es la cantidad de alimentos recomendables en el día para un niño?
7. ¿Cuáles son los errores que suelen cometer los padres por desconocimiento? (niño obeso = niño sano, snacks, hábitos alimenticios, comida – castigo)
8. ¿Son importantes los cítricos para evitar la gripe?



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

**FICHA DE OBSERVACION APLICADAS A NIÑOS Y NIÑAS DEL
 CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “FRANCISCO DE MIRANDA N°. 5”**

Número de niños/as observados	Varones 21	Mujeres 31
Total		
Fecha:	Hora:	

No.	Criterios a observar	Sí	A veces	No
1	¿Toman agua los niños/as?			
2	¿Toman leche los niños/as?			
3	¿Toman jugos naturales los niños/as?			
4	¿Toman productos envasados?			
5	¿Los niños/as reciben algún tipo de colación del gobierno?			
6	¿Los niños/as traen lonchera desde su casa?			
7	¿La cantidad de alimentos que consumen los niños/as son adecuados según su edad?			
8	¿Los alimentos que consumen los niños/as son nutritivos e incluyen productos de la zona?			
9	¿Consumen alimentos de origen animal?			
10	¿Consumen frutas y verduras?			
11	¿Consumen snacks y comida chatarra?			
12	¿Los niños/as tienen un ambiente agradable y tranquilo al momento de comer, con paciencia y afecto?			
13	¿La edad cronológica de los niños está acorde con su peso y talla? (Verificar con			



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

ENCUESTA DIRIGIDAS A PADRES DE FAMILIAS

TEMA: “Diseño del plan nutricional para representantes legales y socialización de las fuentes nutritivas de los alimentos con los estudiantes.”

OBJETIVOS: Obtener información acerca de la alimentación que brindan los padres de familias a sus hijos comprendidos en la edad de 5 a 6 años, con el propósito de mejorar sus hábitos alimenticios.

INSTRUCCIONES: muy comedidamente se recomienda que lea cada una de las preguntas que están a continuación y conteste haciendo una marca en la respuesta que más aproxime a su situación personal.

Nº	Criterios a observar	Siempre	Casi siempre	Frecuente	Rara vez	Nunca
1	¿Lee o se informa sobre la alimentación y nutrición que debe proporcionar a sus hijos/as?					
2	¿Proporciona a su hijos/as las 5 raciones diarias de alimentos que deben recibir?					
3	¿El desarrollo físico, intelectual, motriz y social de su hijo/a se ve afectado por una mala alimentación?					
4	¿Deja que su hijo /a consuma comida chatarra?					
5	¿Envía a su hijo/a una lonchera balanceada y equilibrada?					
6	¿Si su hijo/a recibe la alimentación en la escuela donde asiste, usted se involucra, para saber qué clase de alimentación está recibiendo?					
7	¿Comparte con sus hijos/as de un ambiente familiar, tranquilo, ameno, etc., en los momentos de las comidas?					
8	¿Las comidas diarias de sus hijos/as acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva, de combinar bien los alimentos, etc.?					
9	¿Dialoga con sus hijos/as acerca de la importancia de una alimentación sana y nutritiva, de combinar bien los alimentos, etc. ?					
10	¿En la escuela o Centro Infantil donde asiste su hijo/a, le brindan charlas, conferencia, etc., sobre alimentación y nutrición infantil. ?					



**CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL
FRANCISCO DE MIRANDA**



Dirección:

Dirección: General: Avenida Principal Manglaralto y 9 de Octubre

e-mail:

Código AMIE:

Sres.

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

Presente.

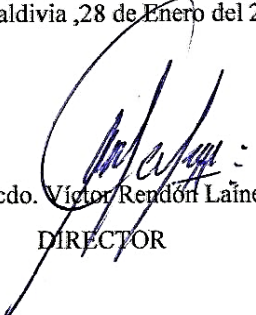
Quien suscribe Licenciado Víctor Rendón Láinez, Director del Centro de Educación Básica Fiscal "Francisco de Miranda" De la Comunidad de Valdivia

CERTIFICA

Que la Sra. Janeth Orrala Salinas, realizó un proyecto de investigación en esta institución, con el tema Plan de nutrición básica con la utilización de los productos del medio" para los niños 5 años del Centro de Educación Básica "Francisco de Miranda" de la Comunidad de Valdivia, año 2012

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad, la interesada puede hacer uso de este certificado como lo estime conveniente.

Valdivia ,28 de Enero del 2013


Lcdo. Víctor Rendón Láinez
DIRECTOR

