

## CAPITULO I

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### Contextualización

Según la Organización Panamericana de la Salud OPS más de 480000 niños menores de 5 años continúan muriendo cada año en la región de las Américas y cerca de 15200 que representan el 3,1%, por deficiencias nutricionales; las enfermedades infecciosas y la desnutrición representan entre el 40% de niños.

Los efectos del estado nutricional de la población impactan directamente en la economía, el bienestar y el desarrollo humano, actuando negativamente en la capacidad productiva del individuo, en su aprendizaje, crecimiento, desarrollo físico y mental y por tanto, en su rendimiento.

La FAO y la Organización Mundial de la Salud OMS, recomiendan dar a la educación alimentaria y nutricional una alta prioridad. En el Ecuador la desnutrición es del 47.7% y a nivel de la Provincia de Imbabura del 25.3% de acuerdo a datos el INEC.

El presente trabajo se propone abordar la educación nutricional desde el ámbito de la educación inicial. La estrategia se caracteriza por su sentido holístico en el logro de cambios en la cultura nutricional a corto plazo, el favorecer la modificación de los hábitos alimentarios a largo plazo y la integración a las líneas de trabajo en materia de educación nutricional a educadoras y niños quienes son actores principales.

Los primeros años de la vida del niño, desde su nacimiento hasta los seis y siete años de edad, sientan los cimientos para un crecimiento saludable y armonioso.

Este es un periodo de rápido crecimiento, marcado por cambios que se ven influenciados por el entorno; es por esto que a dicha etapa se la conoce como la etapa de oro para formar hábitos, para transmitir y enseñar las virtudes humanas y para aprender cosas nuevas.

Resulta fundamental centrar esfuerzos orientados al bien de cada niño en lo referente a su salud, alimentación y nutrición, crecimiento físico, la formación de su personalidad, su proceso de aprendizaje, el desarrollo de sus habilidades y competencias, su autoestima y su felicidad.

La educación en materia de nutrición en niños de esta edad, tiene como objetivo prevenir la desnutrición y fortalecer la enseñanza en aspectos de alimentación y nutrición.

Apoyar con estrategias metodológicas a los docentes es la línea investigativa hacia donde el proyecto quiere llegar. Con ello se pretende lograr el desarrollo de capacidades cognitivas tanto de docentes como de los niños y niñas y así contribuir al mejoramiento del proceso de enseñanza aprendizaje, completando siempre con el uso de material educativo sobre los elementos básicos de nutrición y seguridad alimentaria para apoyar el proceso.

Esta acción permitirá fortalecer los dominios y competencias pedagógicas de los docentes y potenciando el aprendizaje de los niños y niñas.

Planteamiento del Problema.

El no contar con estrategias metodológicas en temas de educación nutricional para ser abordados por las educadoras de los Centros de Desarrollo Infantil, es un limitante para contribuir al fortalecimiento del currículo en nutrición y seguridad alimentaria.

Acciones de capacitación a maestros y padres de familia les permitirá en un futuro, alimentarse adecuadamente y conocer la importancia de la alimentación equilibrada para mantener una vida saludable.

El desconocimiento de correctos hábitos alimentarios a nivel de docentes, de las familias, han hecho más vulnerables a los niños y niñas ocasionando desnutrición y como consecuencia un bajo desarrollo del pensamiento, así también ocasionando múltiples enfermedades infecto-contagiosas en si deteriorando la calidad de vida por la falta de una educación nutricional adecuada.

La poca variedad de contenidos en temas nutricionales a nivel del Currículum Intermedio para la Educación Nutricional es otro limitante para que los docentes amplíen o profundicen su labor.

Es importante desarrollar la creatividad mediante la preparación de material didáctico que contribuya a que la educación nutricional sea impartida en mejores condiciones y que van a repercutir en el estado de salud de los niños e incluso de la familia.

Toda esta falta de conciencia nutricional ha sido la causa para ir perdiendo hábitos alimentarios correctos e ir incluyendo productos industrializados y debajo contenido nutricional.

En esto los medios de comunicación tienen mucha responsabilidad en el cambio de hábitos alimentarios agravando el problema nutricional que atenta contra la salud de la población.

Sensible con la educación nutricional expuesta es de suma importancia crear estrategias metodológicas que posean fundamentos necesarios de nutrición a ser aplicados en los Centros de Desarrollo Infantil de la Parroquia San Francisco de la Ciudad de Ibarra durante el período 2009-2010.

Formulación del Problema.

¿ Qué características nutricionales se percibe en los niños, niñas de 3 a 5 años de los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de

Ibarra, que favorezca el desarrollo intelectual a través de la aplicación de una guía nutricional?

## Objetivos

### Objetivo General.

Diseñar una guía sobre nutrición saludable para el desarrollo intelectual de los niños y niñas de 3 a 5 años de los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra

### Objetivos Específicos.

- Determinar las condiciones nutricionales y los factores asociados en los centros de desarrollo infantil para delinear las estrategias adecuadas de nutrición saludable.
- Organizar la guía de nutrición saludable en función de una propuesta metodológica de fácil aplicación.
- Seleccionar y socializar la guía con recomendaciones de tratamiento nutricional a los sectores educativos.

## Justificación

El retardo del crecimiento en los niños de países subdesarrollados tiene directa relación con la alimentación, situación que repercute sobre su crecimiento, esto es de peso, talla y principalmente perímetro cefálico con diferentes variantes en el desarrollo físico e intelectual dificultando el logro de metas para alcanzar una vida digna.

Toda esta situación nace por la falta de verdaderas políticas de nutrición, cuya principal estrategia debe estar dirigida a cambiar la dramática situación nutricional de niños y niñas quienes son los más propensos a contraer enfermedades por carencias nutricionales

Esta problemática nos lleva a reflexionar sobre la importancia de aplicar desde tempranas edades, conocimientos básicos sobre educación nutricional que está dirigida a concientizar a todos los actores de los efectos que tienen y que se relacionan con el incremento de los niveles intelectuales, socio-afectivos y físicos.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### El Desarrollo de la Inteligencia en la primera Infancia

El fundador de la teoría histórico-cultural, L. S. Vygotsky, dio una explicación más sistemática (muy aceptada en la actualidad) acerca de cómo se produce el proceso de formación y desarrollo de la psiquis humana. En el desarrollo de su teoría, definió la Ley de la Dinámica del Desarrollo, y su ley genética.

La situación social del desarrollo la definió como la existencia, al inicio de cada período de edad, de una relación que se establece entre el niño o la niña y el entorno que los rodea, sobre todo el social, y que es totalmente peculiar, específica, única e irrepetible para esta edad.

Para este autor, las condiciones biológicas están mediatizadas por toda la experiencia histórica y social, que cada individuo vive, y que es refractada desde su experiencia particular, sobre la base de su desarrollo biológico psicológico, que desde muy temprano comienza a formarse.

Con la definición de esta ley, Vygotsky explica que las características de cada etapa del desarrollo del niño y la niña son el resultado de la interrelación en cada sujeto de las características biológicas y psicológicas, y las condiciones externas, alcanzadas en cada período evolutivo.

Además explica que el adulto y el coetáneo son los mediadores entre el niño, la niña, y la realidad que los rodea. Son primeramente los adultos, la familia y posteriormente el educador quienes los introducen en el mundo de los objetos y sus relaciones, les enseñan sus propiedades, funciones, y es así como el niño y la niña se apropia de la realidad, aprenden y desarrollan su inteligencia.

Con esta ley, el autor establece que solo a partir de la interrelación del sujeto con las demás personas (“el otro”), el niño y la niña interiorizan las funciones psicológicas y mediatizan sus relaciones con el resto de los miembros de la sociedad. Además, reafirma una vez más la importancia de ver el desarrollo psíquico como un proceso que va de lo social a lo individual.

El desarrollo intelectual y uno de sus productos e indicadores, la inteligencia, se desarrollan en estrecha relación con el medio, con la cultura y la sociedad en el sentido más amplio. La educación tiene una función esencial en el desarrollo intelectual y personal de los individuos. El proceso de formación y despliegue de lo humano posee una naturaleza social, interactiva y modificable (Vygotsky 1934).

#### Teoría Psicogenética de Jean Piaget sobre el Desarrollo Intelectual

J. Piaget formula una teoría psicogenética del desarrollo. Para este importante investigador, el crecimiento biológico está en los orígenes de todos los procesos mentales, si bien contempla la educación como un factor que juega un papel importante en dicho desarrollo, al plantear que el objetivo de esta es crear hombres que sean capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente de repetir lo que han hecho otras generaciones (Piaget 1971).

Se puede, entonces, afirmar que, para este autor, el desarrollo intelectual consiste en un proceso progresivo de equilibrio con el medio, de adaptación a las condiciones de existencia, pues, de acuerdo con su teoría, el pensamiento humano es una forma específica de adaptación biológica de un organismo complejo, lo cual se produce por los mecanismos de asimilación y acomodación y que garantiza la transformación de los esquemas de acciones anteriormente formados a las nuevas condiciones, así como la formación de nuevos esquemas como resultado de su transformación.

## Estimulación del Desarrollo Intelectual en la Educación Infantil

El desarrollo intelectual, como todo proceso psíquico, tiene un largo devenir de formación y construcción, que comienza con las primeras impresiones que recibe el neonato, para continuar toda la vida en un ininterrumpido transcurso estrechamente relacionado con las condiciones de vida y educación. Desde este enfoque teórico, el desarrollo intelectual, la inteligencia, está siempre en constante formación sin que exista una etapa en la cual encuentre su tope, pues la posibilidad de formación de nuevas capacidades intelectuales es infinita, mientras no comience el natural declive en las etapas involutivas del individuo. Pero aún en ese momento, la profundidad y amplitud de los análisis intelectuales puede conservarse si el sujeto se mantiene en una actividad intelectual productiva.

Por lo tanto, el desarrollo intelectual se refiere, fundamentalmente, a la formación y desenvolvimiento de la percepción y del pensamiento, siempre en estrecha interrelación con el resto de las áreas integrantes de la personalidad: la motora, la social, la lingüística y la afectiva, entre otras.

## La Nutrición y la Alimentación en las Primeras Edades

La primera acepción que aparece en el Diccionario Encarta de la palabra “nutrir” plantea que “es aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas del organismo”.

Por tanto, la nutrición es el proceso por el cual se obtienen de la dieta las calorías y elementos indispensables que necesita el organismo para formar, reparar tejidos y regular sus funciones. Los factores que determinan la nutrición están relacionados con el consumo (hábitos y costumbres, nivel socioeconómico, la salud y la educación), con el gasto energético y con las reservas del individuo.

Sintetizando y clarificando esta definición, puede decirse que se entiende por nutrición el conjunto de procesos, con los que el organismo recibe y transforma

las sustancias químicas contenidas en los alimentos, que constituyen los materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida.

Pero ¿qué es el alimento? Este comprende las sustancias que se suministran al organismo para promover y sustentar el crecimiento, mantener las funciones del organismo, reparar o reemplazar los tejidos y suministrar energías. Por norma general, se consideran alimentos únicamente las sustancias que se proveen al organismo a través de la boca, aunque el aire y, específicamente el oxígeno, también se corresponde con esta definición.

Desde el punto de vista de la Nutrición, el alimento se define entonces como toda sustancia elaborada, semielaborada o natural que se destina al consumo humano, incluyendo el agua y cualquier otra sustancia que se utiliza en la fabricación, preparación o tratamiento de los mismos.

La Nutrición, como proceso, está integrada por tres etapas o fases:

- La alimentación o etapa de aporte.
- El metabolismo o etapa de los intercambios
- La excreción o eliminación de los desechos del organismo.

El 1.<sup>er</sup> año de la vida de un niño o una niña es el período de crecimiento y desarrollo más rápido de su existencia, y también cuando este es más inmaduro y vulnerable. Por ello, es especialmente importante asegurarles una alimentación suficiente y adecuada, con el triple objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas, prevenir y tratar diversas situaciones patológicas, y crear unos buenos hábitos alimentarios.

Las pautas nutricionales vienen marcadas por las recomendaciones e informes técnicos de diversas instituciones internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Comité de Nutrición de la Academia Europea de Pediatría o el Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Nutrición y Gastroenterología Pediátrica (ESPGAN). Estas organizaciones plantean y proponen acciones y procesos referentes a la nutrición

y la alimentación, relacionados con los factores sociales que están involucrados en estos propósitos.

Piaget centra el desarrollo a través de la interacción con el medio para que pueda evolucionar las distintas estructuras cognitivas, esto se logra proporcionando al niño experiencias de aprendizaje. El niño y la niña pasan por diversas etapas evolutivas por lo tanto la educación debe asegurar el desarrollo natural en un ambiente estimulante.

Importancia de la alimentación variada y balanceada.

Mediante una alimentación variada y en cantidades adecuadas, se obtiene una dieta balanceada es decir, aquella que proporciona al organismo todas las sustancias nutritivas de acuerdo a sus requerimientos.

La alimentación variada y balanceada promueve el adecuado aprovechamiento biológico de los alimentos ingeridos, lo cual garantiza el mantenimiento de la salud. El aprovechamiento depende de la biodisponibilidad de los alimentos consumidos, lo cual consiste en la proporción en que un nutriente puede ser digerido, absorbido y utilizado por el organismo.

La biodisponibilidad está estrechamente ligada a distintos factores que determinan los requerimientos de nutrientes de cada individuo, algunos de estos factores son: el sexo, el estado fisiológico y de salud, y el tipo de actividad física y mental.

Existen diferentes reacciones entre los componentes de una dieta que aumentan o disminuyen la biodisponibilidad de ciertos nutrientes. Por eso es importante la combinación adecuada de alimentos y la variedad de la dieta, a fin de mejorar la absorción de los mismos. Por ejemplo, se ha podido comprobar que la absorción de hierro mejora cuando se ingiere acompañado de vitamina C y ácido fólico.

El estado nutricional del individuo es el resultado del balance entre sus requerimientos y la alimentación que recibe diariamente. Cuando se logra este equilibrio el individuo tiene un estado nutricional adecuado.

A nivel individual, las alteraciones del estado nutricional se traducen en: detención del crecimiento, restricción de la actividad, disminución de la productividad y

reducción de todas las funciones vitales. Las defensas del organismo se encuentran reducidas y es fácilmente atacado por agentes ambientales; el tiempo de recuperación de las enfermedades se alarga, lo que se traduce en mayor ausentismo escolar y la disminución del rendimiento escolar.

Durante la edad escolar es particularmente necesaria una alimentación variada, suficiente en cantidad y calidad, ya que durante esta etapa, el niño se encuentra en pleno desarrollo físico y mental. Además, su organismo se está preparando para una etapa de crecimiento acelerado, determinado por cambios morfológicos y fisiológicos que van a determinar el tránsito de la niñez a la adolescencia.

En el crecimiento, tanto los músculos como los huesos aumentan de tamaño. Por tanto se deben consumir alimentos que proporcionen las sustancias necesarias para formarlos. Las sustancias que intervienen primordialmente en este proceso son las proteínas, sin embargo, ellas no pueden actuar en forma independiente ya que la función de los nutrientes, está interrelacionada en una forma muy compleja. Cualquier cambio en el consumo de algún nutriente puede interferir en la actividad de otro. Por ejemplo, la absorción de calcio depende del suministro de vitamina D; el calcio a su vez, es necesario para la absorción de la vitamina B12.

Alimentos que se debe enviar a los niños en la lonchera

Al seleccionar los alimentos que los niños llevan de casa para comer en la escuela se debe dar mucha atención. Muchos productos que compramos creyendo que son fáciles de empacar, realmente no son las mejores fuentes alimenticias para nuestros hijos: Evite los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcar, como donas y galletas y papas fritas, doritos y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión.

La mayoría de los productos comestibles que se anuncian en la televisión tienen un alto contenido de azúcar y grasa y no son lo mejor para su niño. Estos pueden darles un aumento súbito de energía a los niños, pero no les proveen muchos nutrientes que les ayude en la escuela.

Tampoco dependa de los fiambres como jamón, mortadela y otros embutidos para preparar sándwiches para el almuerzo escolar. Son muy altos en sodio y muchos de estos son hechos a base de grasa bolonia y no son más que grasa molida y puesta en forma compacta. El exceso de sodio en estos alimentos se debe a que se usa para preservar los alimentos procesados. De ser posible, sustituya los fiambres con pollo o carnes cocinadas en casa; no sólo ahorrará dinero sino que tendrá la oportunidad de hacer el refrigerio escolar más sano.

También podemos añadir a estos sándwiches frutas y verduras. Les podemos poner tomate o rodajas de pimiento y lechuga. O si hacemos sándwiches de atún, se puede agregar apio, pedacitos de manzana etc. Así estamos añadiendo vitaminas y minerales y haciendo este sándwich más nutritivo.

Se aconseja además incluir en la lonchera escolar yogur, quesos y frutas secas en bolsitas individuales. Frutas frescas enteras como naranjas, bananas o manzanas son una adición saludable a la alimentación diaria de los niños.

La misma atención debe darse a las bebidas que los niños consumen en la escuela. Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar son una causa principal de sobrepeso infantil y se ha ligado a comportamiento hiperactivo que obstaculiza el aprendizaje en la escuela.

Si quiere poner una bebida dulce en la lonchera de sus hijos, escoja una que sea 100 por ciento jugos y que lo indique claramente la etiqueta. El agua simple, sin endulzantes ni colorantes, es la mejor alternativa a las gaseosas y otros refrescos embotellados.

Además asegúrese que los niños no dejen su lonchera expuesta al sol por demasiado tiempo mientras juegan en el área de recreo; los alimentos podrían descomponerse y al comer causarles una intoxicación.

## El test de Denver

El Examen del Desarrollo Infantil de la Población conocido como EDIP, proporciona información eficaz sobre el desarrollo de la psicomotricidad del niño durante los primeros 6 años de vida. El Test de Denver es una herramienta para valorar el estado de evolución del niño en cuatro categorías principales.

1. Desarrollo motor o postural: que hace referencia a cuestiones de coordinación corporal y movilidad.
2. Desarrollo manual: habilidades que requieren capacidad de concentración, coordinación y destreza.
3. Contacto con el entorno: su evolución en cuanto a sociabilidad.
4. Desarrollo del lenguaje: su evolución y adquisición.

Materiales para realizar Test de Denver: Una caja de canicas, Una madeja lana de color rojo, sonajero estrecho con asa estrecha, un frasco de aluminio con tapa o con rosca, una campana, unas pelota de tenis, 8 cubos de 23 mm y un lápiz

El test de Denver o EDIPD, no es un test de inteligencia, es una herramienta para recabar datos para observar si el desarrollo de un niño está dentro de los límites normales acordes a su edad. El psicólogo que realiza el test explicará a los padres y al niño que el Test de Denver es una forma de obtener datos de la evolución del niño. Que no se espera el niño realice "perfecto" todos los ejercicios del test. Es necesario estar en contacto con algún pariente que conozca al niño. Siempre que sea posible se usará la observación directa.

## Desnutrición y desarrollo cognoscitivo del niño.

Las ideas que se tenían sobre la acción degeneradora 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 neurofarmacológicas 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 déficit cognoscitivos.

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. 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.

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

Nutrición y rendimiento escolar.

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.

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.

A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, sí se tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar. En otras palabras, se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de auto cuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño.

Nutrición en las etapas tempranas de la niñez.

El enfoque de la nutrición durante las etapas tempranas de la niñez ha evolucionado en el curso de las últimas décadas. Ahora incluye la prevención de problemas de salud, tanto inmediatos como de largo alcance, que son debidos a una dieta deficiente. Aunque la prevención de las deficiencias nutricionales sigue siendo primordial de salud pública en muchos países, también se pone énfasis en inculcar buenos hábitos de alimentación a una edad temprana, con el propósito de tratar de reducir la incidencia de obesidad, osteoporosis y otras enfermedades crónicas en la edad adulta.

La nutrición y logros importantes en el desarrollo.

Los años iniciales de la niñez constituyen un periodo de riesgo nutricional. Observando el estado nutricional de un grupo de niños seleccionados al azar, desde el nacimiento hasta los 3 años de edad. La nutrición inadecuada a esta edad ha sido asociada con una demora en alcanzar logros motores importantes.

Algunos estudios han encontrado que los niños malnutridos tienen atrasos en otras áreas importantes del desarrollo

Según algunas encuestas nutricionales, las dietas de muchos niños de corta edad no satisfacen los requisitos diarios recomendados de vitamina D, vitamina E, calcio, hierro y zinc. Esto debe en gran parte a:

- El cambio a una edad temprana de una fórmula fortificada con hierro a leche de vaca.
- El aumento en el consumo de jugo de frutas en lugar de una fuente láctea rica en calcio.
- El empleo del queso y yogur para sustituir a una leche fortificada
- La ingesta inadecuada de alimentos de la mayoría de los grupos, incluyendo carnes y hortalizas.

Estas prácticas de alimentación ponen a los niños de corta edad en riesgo de tener deficiencias nutricionales, comprometiendo así su crecimiento y desarrollo.

Formación de hábitos saludables de alimentación.

Los padres enseñan a sus niños los hábitos dietéticos que mantendrán durante toda la vida. Los hábitos dietéticos son definidos por las preferencias en los alimentos y por cuanto come una persona. Para inculcar hábitos saludables de alimentación, los padres deben ofrecer una selección de buenos alimentos y permitir que las señales innatas de saciedad del niño controle la cantidad de alimento que come.

Los padres deben elegir los alimentos que han de dar a un niño de esta edad. Los niños de corta edad no poseen los conocimientos necesarios para tomar estas decisiones tan importantes. Además, corresponde a los padres presentar los alimentos en forma y consistencias que su niño pueda manejar sin riesgo y, en general, de modo independiente.

Por otro lado, corresponde al niño decidir que y cuanto comer entre los alimentos ofrecidos. Si los padres constantemente ofrecen una variedad de alimentos bien equilibrados, esta división de responsabilidades entre los padres y el niño minimiza los conflictos en cuestiones relativas a los alimentos, enseña a elegir alimentos apropiados y resguarda la capacidad innata del niño para autoregular su ingestión de alimentos.

Desarrollo de preferencias saludables en los alimentos.

El desarrollo de preferencias en los alimentos es importante para el niño de corta edad porque determina la modalidad de su ingesta de nutrientes en esta etapa y en la edad adulta. Con excepción de la preferencia por los sabores dulces y salados y la aversión hacia los sabores agrios y amargos, todas las preferencias en los alimentos son adquiridas, y se originan en las experiencias que tienen lugar en las etapas iniciales de la niñez.

## Aprendizaje y Desarrollo

### El Contexto de la Psicología Cognitiva

La psicología cognitiva se preocupa del estudio de procesos tales como lenguaje, percepción, memoria, razonamiento y resolución de problema. Ella concibe al sujeto como un procesador activo de los estímulos. Es este procesamiento, y no los estímulos en forma directa, lo que determina nuestro comportamiento.

Bajo esta perspectiva, (Piaget, 1971) los niños construyen activamente su mundo al interactuar con él. Por lo anterior, este autor pone énfasis en el rol de la acción en el proceso de aprendizaje; Divide el desarrollo cognitivo en etapas

caracterizadas por la posesión de estructuras lógicas cualitativamente diferentes, que dan cuenta de ciertas capacidades e imponen determinadas restricciones a los niños. Con todo, la noción piagetiana del desarrollo cognitivo en términos de estructuras lógicas progresivamente más complejas ha recibido múltiples críticas por parte de otros teóricos cognitivos, en especial de los teóricos provenientes de la corriente de procesamiento de la información.

Los teóricos del procesamiento de la información critican la teoría del desarrollo de Piaget, planteando que las etapas se diferencian no cualitativamente, sino por capacidades crecientes de procesamiento y memoria. Bruner (2001), por ejemplo, rechaza explícitamente la noción de etapas desarrollistas, sin embargo, sostiene que diferentes modos de procesar y representar la información son enfatizados durante diferentes períodos de la vida del niño. Él plantea que, durante los primeros años, la función importante es la manipulación física: «saber es principalmente saber cómo hacer, y hay una mínima reflexión» (Bruner, 1966). Durante el segundo período que alcanza un punto más alto entre los 5 y 7 años, el énfasis se desvía hacia la reflexión y el individuo, se hace más capaz de representar aspectos internos del ambiente. Durante el tercer período, que coincide en general con la adolescencia, el pensamiento se hace cada vez más abstracto y dependiente del lenguaje. El individuo adquiere una habilidad para tratar tanto con proposiciones como con objetos. Es decir, según Bruner los seres humanos han desarrollado tres sistemas paralelos para procesar y representar información. Un sistema opera a través de la manipulación y la acción, otro a través de la organización perceptual y la imaginación y un tercero a través del instrumento simbólico. Y en distintos períodos del desarrollo, se le otorga distinto énfasis a diferentes modos de representación. En este sentido, para Jerome Bruner, el desarrollo intelectual se caracteriza por una creciente independencia de los estímulos externos; una creciente capacidad para comunicarse con otros y con el mundo mediante herramientas simbólicas y por una creciente capacidad para atender a varios estímulos al mismo tiempo y para atender a exigencias múltiples. El aprendizaje por descubrimiento es la capacidad de reorganizar los datos ya obtenidos de maneras novedosas, de manera que permitan descubrimientos nuevos. Esto queda expresado en el principio de este autor: «Todo conocimiento real es aprendido por uno mismo». Bruner propone una

teoría de la instrucción que considera cuatro aspectos fundamentales: la motivación a aprender, la estructura del conocimiento a aprender, la estructura o aprendizajes previos del individuo, y el refuerzo al aprendizaje.

Otros teóricos del procesamiento de la información describen el desarrollo cognitivo en términos de capacidades crecientes en procesos básicos tales como la memoria, la atención, el almacenamiento y la recuperación de la información.

Detrás de estas teorías está el Aprendizaje mecánico. Este se entiende como la incorporación de nueva información en la estructura cognoscitiva del que aprende sin que establezca ninguna relación con los conceptos (o proposiciones) ya existentes en ella, en cuyo caso, dicha información es almacenada de manera arbitraria sin que haya interacción con aquella.

A diferencia de lo anterior, David Ausubel propuso el término «Aprendizaje significativo» para designar el proceso a través del cual la información nueva se relaciona con un aspecto relevante de la estructura del conocimiento del individuo. A la estructura de conocimiento previo que recibe los nuevos conocimientos, (Ausubel, 1983) da el nombre de «concepto integrador». El aprendizaje significativo se produce por medio de un proceso llamado Asimilación. En este proceso, tanto la estructura que recibe el nuevo conocimiento, como este nuevo conocimiento en sí, resultan alterados, dando origen a una nueva estructura de conocimiento. Así, la organización del contenido programático permite aumentar la probabilidad de que se produzca un aprendizaje significativo. Para ello, se debe comenzar por conceptos básicos que permitan integrar los conceptos que vendrán en forma posterior.

Como se puede ver, las posturas mencionadas anteriormente se centran en describir las características de los sujetos en distintos períodos del desarrollo cognitivo, ya sea en términos de estructuras lógicas o bien de capacidades para procesar la información. Estos puntos de vista postulan una relación entre aprendizaje y desarrollo, donde es necesario conocer las características del individuo a una determinada edad, para adaptar el aprendizaje a ellas. Es decir, lo que el sujeto aprende estaría determinado por su nivel de desarrollo.

## Procesos de Aprendizaje y Desarrollo en Vygotski

"Los problemas con los que nos encontramos en el análisis psicológico de la enseñanza no pueden resolverse de modo correcto, ni siquiera formularse, sin situar la relación entre aprendizaje y desarrollo en niños de edad escolar". A partir de esta proposición, L.S. Vygotsky, psicólogo soviético, que trabajó hacia mediados de este siglo, propuso una aproximación completamente diferente frente a la relación existente entre aprendizaje y desarrollo, criticando la posición comúnmente aceptada, según la cual el aprendizaje debería equipararse al nivel evolutivo del niño para ser efectivo. Quienes sostienen esta posición consideran, por ejemplo, que la enseñanza de la lectura, escritura y aritmética debe iniciarse en una etapa determinada.

Para Vygotsky, "todas las concepciones corrientes de la relación entre desarrollo y aprendizaje en los niños pueden reducirse esencialmente a tres posiciones teóricas importantes. La primera de ellas se centra en la suposición de que los procesos del desarrollo del niño son independientes del aprendizaje. Este último se considera como un proceso puramente externo que no está complicado de modo activo en el desarrollo. Simplemente utiliza los logros del desarrollo en lugar de proporcionar un incentivo para modificar el curso del mismo...esta aproximación se basa en la premisa de que el aprendizaje va siempre a remolque del desarrollo, y que el desarrollo, avanza más rápido que el aprendizaje, se excluye la noción de que el aprendizaje pueda desempeñar un papel en el curso del desarrollo o maduración de aquellas funciones activadas a lo largo del aprendizaje. El desarrollo o maduración se considera como una condición previa del aprendizaje, pero nunca como un resultado del mismo"

"La segunda posición teórica más importante es que el aprendizaje es desarrollo...el desarrollo se considera como el dominio de los reflejos condicionados; esto es, el proceso de aprendizaje está completa e inseparablemente unido al proceso desarrollo...el desarrollo como la elaboración y sustitución de las respuestas innatas...el desarrollo se reduce básicamente a la acumulación de todas las respuestas posibles. Cualquier respuesta adquirida se considera o bien un sustituto o una forma más compleja de la respuesta

innata...aprendizaje y desarrollo coinciden en todos los puntos, del mismo modo que dos figuras geométricas idénticas coinciden cuando se superponen".

"La tercera posición teórica...según la cual el desarrollo se basa en dos procesos inherentemente distintos pero relacionados entre sí, que se influyen mutuamente. Por un lado está la maduración, que depende directamente del desarrollo del sistema nervioso; por el otro, el aprendizaje, que, a su vez, es también un proceso evolutivo...el proceso de maduración prepara y posibilita un proceso específico de aprendizaje...el proceso de aprendizaje estimula y hace avanzar el proceso de maduración."

Sin embargo, observa Vygotsky, no podemos limitarnos simplemente a determinar los niveles evolutivos si queremos descubrir las relaciones reales del desarrollo con el aprendizaje.

El autor plantea una relación donde ambos se influyen mutuamente. Esta concepción se basa en el constructo teórico de *Zona de Desarrollo Próximo* propuesto por Vygotsky. En su teoría sobre la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), el autor postula la existencia de dos niveles evolutivos: un primer nivel lo denomina Nivel Evolutivo Real, "es decir, el nivel de desarrollo de las funciones mentales de un niño, que resulta de ciertos ciclos evolutivos llevados a cabo". Es el nivel generalmente investigado cuando se mide, mediante test, el nivel mental de los niños. Se parte del supuesto de que únicamente aquellas actividades que ellos pueden realizar por sí solos, son indicadores de las capacidades mentales.

El segundo nivel evolutivo se pone de manifiesto ante un problema que el niño no puede solucionar por sí solo, pero que es capaz de resolver con ayuda de un adulto o un compañero más capaz. Por ejemplo, si el maestro inicia la solución y el niño la completa, o si resuelve el problema en colaboración con otros compañeros. Esta conducta del niño no era considerada indicativa de su desarrollo mental. Ni siquiera los educadores más prestigiosos se plantearon la posibilidad de que aquello que los niños hacen con ayuda de otro, puede ser en cierto sentido, aún más significativo de su desarrollo mental que lo que pueden hacer por sí solos.

Como se puede ver, la ZDP caracteriza de una nueva forma la relación entre aprendizaje y desarrollo. El aprendizaje ya no queda limitado por los logros del desarrollo entendido como maduración, pero tampoco ambos se identifican, planteando que aprendizaje y desarrollo son una y la misma cosa. Por el contrario, lo que hay entre ambos es una interacción, donde el aprendizaje *potencia* el desarrollo de ciertas funciones psicológicas. Así, la planificación de la instrucción no debe hacerse sólo para respetar las restricciones del desarrollo real del niño, sino también para sacar provecho de su desarrollo potencial, es decir, enfatizando aquello que se halla en su *ZDP*.

Se destaca la importancia de la interacción social en el desarrollo cognitivo y se postula una nueva relación entre desarrollo y aprendizaje. El desarrollo es gatillado por procesos que son en primer lugar aprendidos mediante la interacción social: "...el aprendizaje humano presupone una naturaleza social específica y un proceso, mediante el cual los niños acceden a la vida intelectual de aquellos que les rodean". De esta forma, toda función psicológica superior es en primer lugar externa y sólo posteriormente, interna. El aprendizaje constituye la base para el desarrollo y «arrastra» a éste, en lugar de ir a la zaga. (Vygotsky 1977)

### Consideraciones Finales

El estudio del desarrollo cognitivo representa un gran aporte a la educación, dado que permite conocer las capacidades y restricciones de los niños en cada edad; y por ende, graduar la instrucción a las capacidades cognitivas del alumno, haciendo más efectivo el proceso de aprendizaje. De este modo, dichos factores han conducido a que sea posible planear las situaciones de instrucción con mayor eficacia, tanto en cuanto a la organización de los contenidos programáticos como en cuanto a tomar en cuenta las características del sujeto que aprende.

La psicología cognitiva da al estudiante un rol activo en el proceso de aprendizaje. Gracias a esto, procesos tales como la motivación, la atención y el conocimiento previo del sujeto pueden ser manipulados para lograr un aprendizaje más exitoso. Además, al otorgar al estudiante un rol más importante, se logró desviar la

atención desde el aprendizaje memorístico y mecánico, hacia el significado de los aprendizajes para el sujeto, y la forma en que éste los entiende y estructura.

La psicología cognitiva aplicada a la educación se ha preocupado principalmente de los procesos de aprendizaje que tienen lugar en cualquier situación de instrucción, incluida la sala de clases. Sin embargo, la psicología educacional aplicada a la sala de clases debe ocuparse además de factores tales como los procesos emocionales y sociales que tienen lugar en la escuela. Así, a la hora de analizar los procesos que ocurren en la sala de clases, es importante complementar los enfoques cognitivos con otros que permitan tener una visión integral del alumno en situación escolar.

Con todo, el enfoque Vygotskyano, tiene la ventaja, sobre el enfoque de estructuras lógicas progresivamente más complejas, de permitir establecer parámetros mucho más claros para la intervención educativa. Así lo podemos concluir de las afirmaciones del mismo Vygotsky: "En resumen, el rasgo esencial de nuestra hipótesis es la noción de que los procesos evolutivos no coinciden con los procesos del aprendizaje. Por el contrario, el proceso evolutivo va a remolque del proceso de aprendizaje, esta secuencia es lo que se convierte en la zona de desarrollo próximo. Nuestro análisis altera la tradicional opinión de que, en el momento en que el niño asimila el significado de una palabra, o domina una operación como puede ser la suma o el lenguaje escrito, sus procesos evolutivos se han realizado por completo. De hecho, tan sólo han comenzado. La principal consecuencia que se desprende del análisis del proceso educacional según este método es el demostrar que el dominio inicial, por ejemplo, de las cuatro operaciones básicas de aritmética proporciona la base para el subsiguiente desarrollo de una serie de procesos internos sumamente complejos en el pensamiento del niño...Nuestra hipótesis establece la unidad, no la identidad, de los procesos de desarrollo interno. Ello presupone que los unos se convierten en los otros. Por este motivo, el mostrar cómo se internalizan el conocimiento externo y las aptitudes de los niños se convierte en un punto primordial de la investigación psicológica".

## CAPITULO III

### DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

Tipos de Investigación.

La presente investigación, se encaminó a explicar la necesidad de diseñar una guía de nutrición saludable para el desarrollo intelectual en los niños y niñas de 3 a 5 años de los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra

Descriptiva:

“Los estudios descriptivos pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren para decir cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés, especificando propiedades, características y rasgos importantes del fenómeno en todas sus dimensiones.” (Hernández Sampieri, R. Pág. 119)

Este proyecto de Investigación, recogió información sobre las variables de estudio para decir cómo son y a través de los resultados cómo es su comportamiento en ese contexto.

Explicativa:

“Los estudios explicativos, están dirigidos a responder a las causas de los eventos, sucesos y fenómenos físicos o sociales, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este, o por qué se relacionan dos o más variables.” (Hernández Sampieri, R. Pág. 126)

El interés de esta investigación es explicar el por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da éste.

Diseño de Investigación.

No experimental:

“Es aquella investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables, lo que hace la investigación no experimental es observar los fenómenos tal y como se dan en un contexto natural para después analizarlos. (Hernández Sampieri, R. Pág. 267)

Transversal: Es también de corte transversal ya que “recolecta los datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández Sampieri, R. Pág. 270)

Proyecto de desarrollo:

“Consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales, puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos. El proyecto debe tener apoyo en una investigación de tipo documental, de campo o un diseño que incluya ambas modalidades.” (Instructivo para la elaboración y presentación de los trabajos de grado y especialización, maestría y tesis doctorales, pág. 7)

Documental - bibliográfica:

“Tiene el propósito de conocer, comparar, ampliar, profundizar y deducir diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos (fuentes Primarias), o en libros, revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias).” (Herrera, L. Pág. 134)

Investigación de Campo:

“Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen los acontecimientos. En esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.” (Herrera, L. Pág. 134)

## Métodos

En el desarrollo de la presente investigación se utilizaron los siguientes métodos teóricos:

*Inducción* – Deducción en la elaboración del marco teórico

*Análisis* – *Síntesis* en la redacción y elaboración del informe final

*Modelación*, durante la elaboración de la propuesta de guía de nutrición saludable para el desarrollo intelectual de los niños y niñas.

*Histórico lógico*, durante el estudio transversal, ya que permitió observar la evolución de una situación, hecho u objeto en un momento histórico determinado.

De los Métodos Empíricos se utilizaron los cuestionarios que permitieron recoger datos cuantitativos, importantes para el sustento estadístico del trabajo investigativo; así como también se recurrió a los registros anecdóticos de las educadoras, cuadernos de planificación y foros que ampliaron el espectro de la información, en este caso, cualitativa del objeto de la investigación.

Entre los métodos estadísticos se utilizaron los modelos de la estadística descriptiva, utilizando el porcentaje como nivel mínimo de expresión cuantitativo descriptivo.

Descripción y Antecedentes de la Institución.

Los Centros de Desarrollo infantil públicos y privados de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra trabajan con presupuestos del Estado, unos, y autofinanciados o con fines de lucro otros. Todos estos cuentan con infraestructura básica compuesta de:

- Aulas de enseñanza - aprendizaje
- Áreas destinadas a ludotecas
- Áreas de cocina
- Áreas administrativas

Están administrados generalmente por una parvularia con experiencia en la atención de niños y niñas, acompañada de dos o tres maestras más,

generalmente también parvularias (experiencia de más o menos tres años en la atención a niños y niñas), otras tienen títulos de maestras de educación básica. Además participan auxiliares con títulos de bachilleres pero con la particularidad que le ponen énfasis a su trabajo haciendo de ellas un equipo de trabajo con potencialidades importantes; un conserje y una madre de familia en el trabajo de cocina

Población.

“Comprende la totalidad de individuos o elementos en los cuales puede presentarse determinadas características susceptibles a ser estudiadas” (Andino, P. MSc. Pág. 86)

El universo es de 61 Educadoras del Nivel Inicial de los Centros de Desarrollo Infantil Públicos y Privados, correspondientes a la parroquia San Francisco de la Ciudad de Ibarra, durante el período 2010 - 2011.

	Centro de atención infantil	Número de educadoras	Número de niños/as
1	Taller de Educación Activa	2	35
2	CIFA	2	30
3	Mis días Felices	2	30
4	Mis Primeras Travesuras	3	36
5	Baby House	3	18
6	Lapicitos de Colores	4	35
7	Pekis	3	32
8	Pasito a Paso	4	36
9	TACI	4	32
10	Pulgarcito	4	30
11	Ternura Azul	3	30
12	Los Picapiedras	6	45
13	Yuyucocha	6	60
14	Retoñitos	6	50
15	4 de Julio	9	40
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>61</b>	<b>539</b>

## Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

En función del objetivo definido en el presente estudio, donde se planteó el desarrollo de una guía de nutrición saludable para niños y niñas de 3 a 5 años, se empleó como técnica de recolección de datos la observación directa participante y un cuestionario de ítems o preguntas cerradas propuesto por Denver, donde se mide el nivel de desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas.

## Validez y Confiabilidad de los Instrumentos.

“Los instrumentos de recolección de información deben satisfacer dos requisitos básicos: validez y confiabilidad.” (Herrera E. Luís, pág.180)

### Validez.

Se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. (Hernández Sampieri. Pág. 346)

En el presente trabajo la validación del instrumento de recolección de datos se realizó mediante el juicio de contraste de los objetivos de la investigación y las variables dentro de las que se encuentran: conceptualización, descriptores e indicadores, teniendo tres tipos de evidencias, según Wiersma, 199; Gronlund, 1990, citados por Hernández Sampieri. Pág. 347:

- a. evidencia relacionada con el contenido
- b. evidencia relacionada con el criterio, y
- c. evidencia relacionada con el constructo.

### Confiabilidad.

Se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales. (Hernández Sampieri. pág. 346). El criterio de los expertos, permitió mejorar el instrumento, que posteriormente se aplicó a las docentes y más personal de los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra.

## Técnicas de Procesamiento y Análisis de Resultados.

- Revisión de la información

- Estadística descriptiva a través de gráficos: gráficas circulares.
- Formulación de conclusiones y recomendaciones

#### Criterios para la Presentación de Resultados.

- Tabulación a través de cuadros representativos de datos.
- Técnica estadística: porcentaje
- Los gráficos sectoriales permiten la representación de la información.
- Análisis cualitativo y cuantitativo.

#### Criterios para la elaboración de la Propuesta.

La propuesta se elabora considerando la información recabada de las diferentes fuentes de investigación, teniendo como eje el fundamento de la propuesta de una guía sobre estrategias de nutrición para el desarrollo intelectual de los niños y niñas de 3 a 5 años.

#### Contenidos de la Propuesta.

- Contextualización
- Planteamiento del problema y fundamentación teórica
- Justificación
- objetivos
- Impacto
- Procedimiento metodológico
- Actividades
- Análisis y conclusiones sobre la validación de la propuesta

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados del diagnóstico a través de frecuencias y porcentajes que permiten analizar y comparar la realidad con la teoría. Luego de haber aplicado la técnica de la observación con el Instrumento del registro de la observación y la prueba de nutrición básica, a la población de sesenta y una personas entre maestras y auxiliares de los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra, se puntualizan cuadros, gráficos, análisis e interpretación de los resultados de las preguntas propuestas.

La prueba se realizó con la finalidad de detectar en los niños y niñas (objeto de estudio) las posibles dificultades en su desarrollo cognoscitivo o desenvolvimiento escolar. Igualmente cuenta con los cuestionarios o test de Denver, que ayudan en la determinación del nivel de cognición. También posee los perfiles psicológicos de los niños, según su etapa de estudio, así como los materiales que estimulan la: motricidad, lenguaje, la capacidad adaptativa y el desarrollo socio-emocional.

En el cuestionario para niños de 3 a 4 años encontramos 12 ítems de los cuales dos valoran el desarrollo de la motricidad (del 1 al 2), cuatro deducen el nivel de desarrollo cognoscitivo (del 3 al 6), cuatro evalúan el capacidad lingüística (del 7 al 10) y la interacción social es probada en las interrogantes 11 y 12.

En el cuestionario para niños y niñas de 4 a 5 años observamos 6 ítems de los cuales dos evalúan la capacidad motora (1 y 2), dos valoran el desarrollo lingüístico (del 3 al 4), dos deducen la adaptación o cognición (del 5 al 6).

Para los efectos de la aplicación de cada uno de los ítems, se elaboraron materiales e instrucciones que estimularan adecuadamente a los niños y niñas, a los cuales debían reaccionar manifestando las conductas a observar.

En una gran cantidad de ítems los materiales se construyeron con material de desecho, lo que abarata bastante el costo de la batería en general. Todos son objetos de fácil manipulación para los niños, no presentan riesgo alguno y los colores son atractivos.

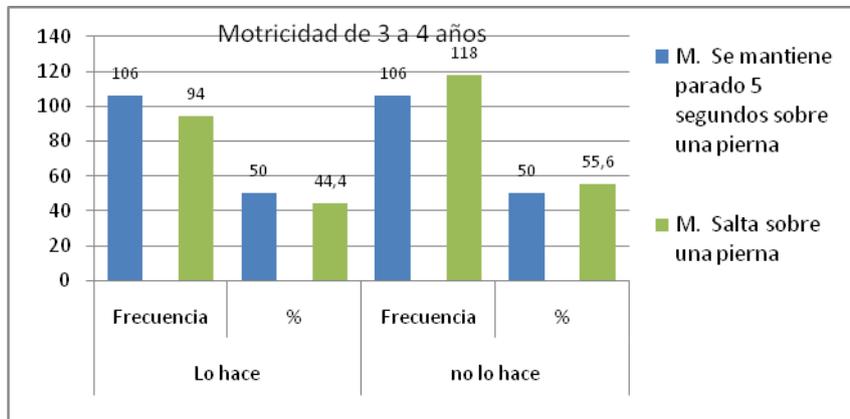
Además de las conductas medidas por las pruebas, se recogieron datos referidos al sexo de los sujetos y presencia o no de trastornos de lectoescritura, lenguaje, atención y sociales. Dentro de los trastornos sociales se incluían problemas como la indisciplina, hiperactividad, hiperprotección, agresividad y otros problemas de comportamiento.

De 3 a 4 años	212
De 4 a 5 años	327
<b>TOTAL</b>	<b>539</b>

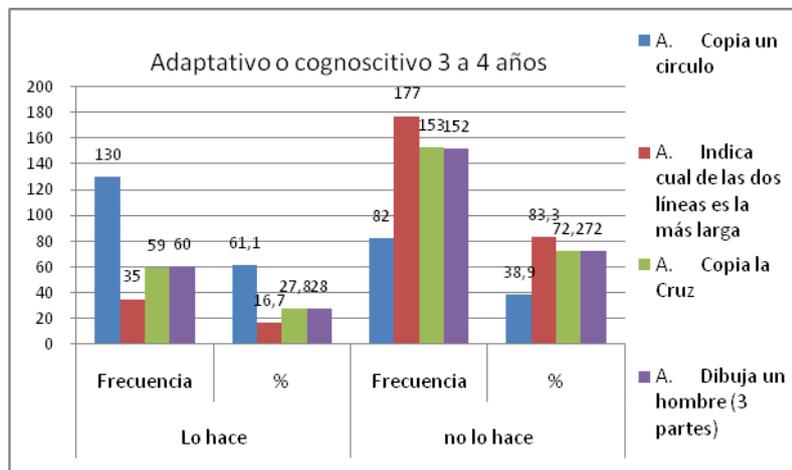
Edad	Parámetros de evaluación	Lo hace		no lo hace	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%
De 3 a 4 años	M. Se mantiene parado 5 segundos sobre una pierna	106	50	106	50
	M. Salta sobre una pierna	94	44,4	118	55,6
	A. Copia un círculo	130	61,1	82	38,9
	A. Indica cual de las dos líneas es la más larga	35	16,7	177	83,3
	A. Copia la Cruz	59	27,8	153	72,2
	A. Dibuja un hombre de (3 partes)	60	28,0	152	72,0
	L. Entiende preposiciones: "Pon el taco sobre una mesa" "Pon el taco delante de la caja" "Pon el taco detrás de la silla"	94	44,4	118	55,6
	L. Puede indicar contradicciones: "El fuego es caliente, el hielo es..." "Mamá es una mujer, papá es un..." "El caballo es grande, el pollito es..."	91	43	121	57
	L. Reconoce colores	38	18	174	182
	L. Entiende "Frío", "Cansado", "Hambre" "¿Qué haces cuando tienes frío?" "¿Qué haces cuando estas cansado?" "¿Qué haces cuando tienes hambre?"	38	18	174	82
	S. Se viste siguiendo indicaciones	82	38	130	62
	S. Se abrocha	101	48	111	52

De 3 a 4 años

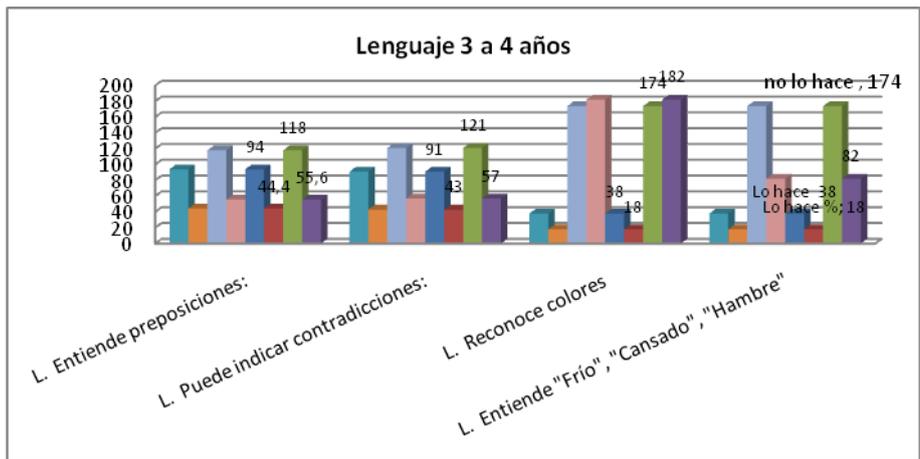
Motricidad: Su desarrollo se encuentra en la edad inmediatamente inferior.



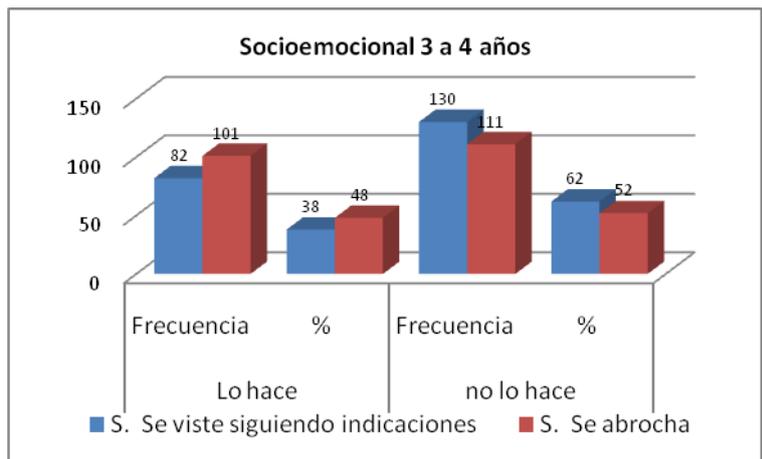
Adaptativa o cognoscitiva: Su desarrollo se encuentra en la edad inmediatamente inferior.



Lenguaje: se refleja que la aptitud del niño o niña para expresarse verbalmente, así como la madurez de sus conceptos verbales se encuentra por debajo de la edad inmediatamente inferior.



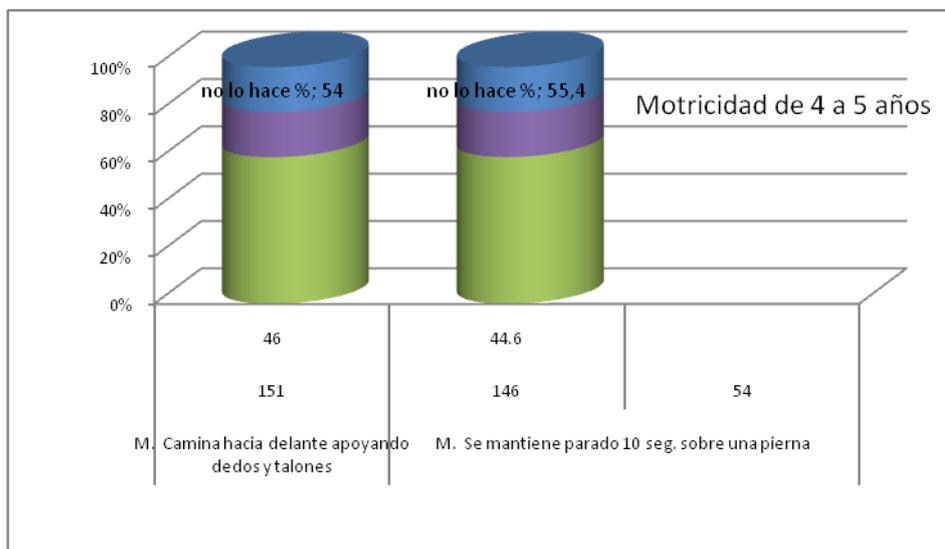
Socioemocional: Su desarrollo se encuentra en la edad inmediatamente inferior



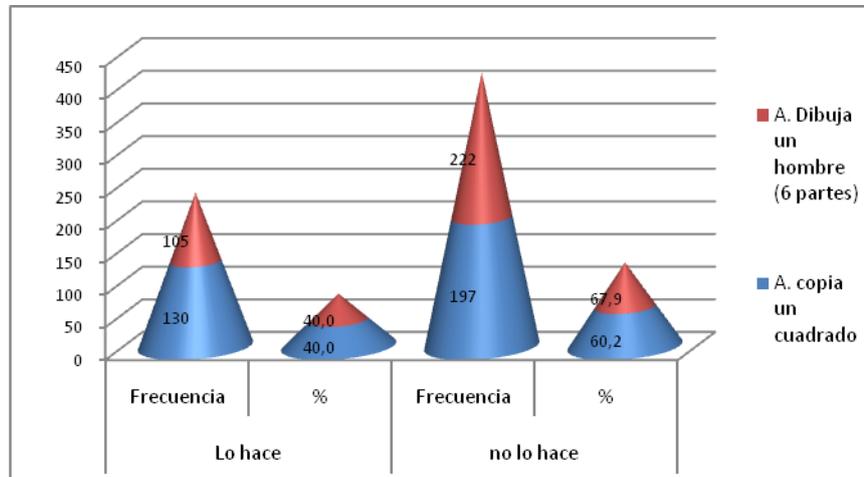
<b>TABLA 3</b>					
<i>Capacidades : motoras, adaptativas o cognoscitivas, lingüísticas y socio-emocional</i>					
<i>M= Motor</i>					
<i>A= Adaptativo o cognoscitivo</i>					
<i>L= Lingüístico</i>					
<i>S= Socio-emocional</i>					
<b>Edad</b>	<b>Parámetros de evaluación</b>	<b>Lo hace</b>		<b>no lo hace</b>	
		<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>De 4 a 5 años</b>	<i>M. Camina hacia delante apoyando dedos y talones</i>	151	46,0	176	54
	<i>M. Se mantiene parado 10 seg. sobre una pierna</i>	146	44,6	181	55,4
	<i>A. Copia un cuadrado</i>	130	40,0	197	60,0
	<i>A. Dibuja un hombre (6 partes)</i>	105	32,1	222	67,9
	<i>L. Define palabras (por uso, forma, material. ¿Qué es? Una Pelota, un río, una mesa, una casa, un banano, un techo.</i>	86	26,3	241	73,7
	<i>L. Se desviste sin indicaciones</i>	171	52,3	156	47,7

De 4 a 5 años

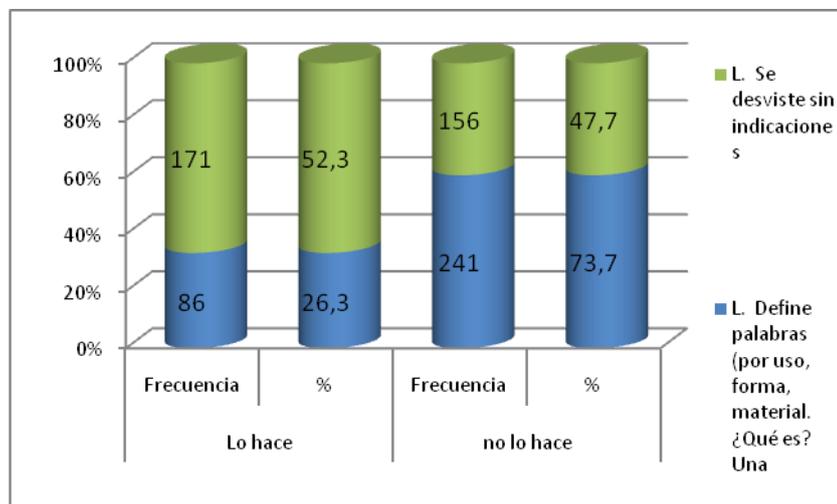
Motricidad: Su desarrollo se encuentra en la edad correspondiente.



Adaptativa o cognoscitiva: Su desarrollo se encuentra en la edad inmediatamente inferior.



Lenguaje: se refleja que la aptitud del niño o niña para expresarse verbalmente, así como la madurez de sus conceptos verbales. Se encuentran por debajo de la edad inmediatamente inferior.

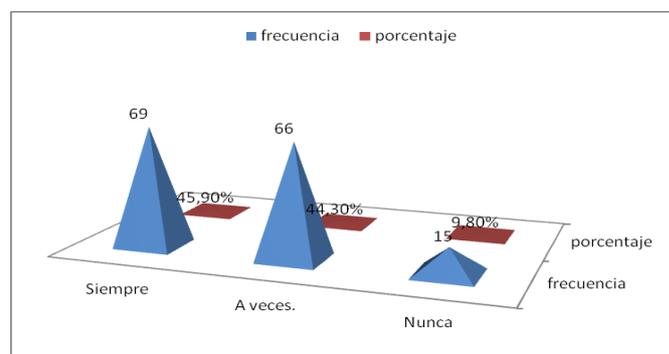


Del cuestionario de nutrición aplicado a 150 madres de familia de los 15 Centros de Desarrollo Infantil de La parroquia San Francisco de la Ciudad de Ibarra, sobre hábitos alimentarios de los niños y niñas se obtuvieron los resultados siguientes:

1. ¿Cree que los niños o niñas toman un desayuno equilibrado cada mañana?

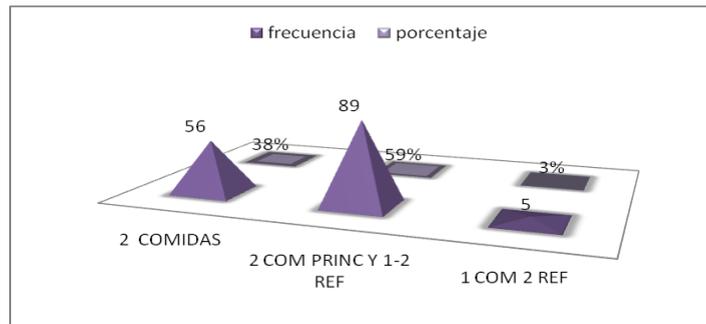
	frecuencia	porcentaje
Siempre	69	45,9
A veces.	66	44,3
Nunca	15	9,8
total	150	100,0

El desayuno es el tiempo de comida más importante, debe ser seguido por un aporte de alimentos que contengan nutrientes de los diferentes grupos de alimentos que permita potenciar la concentración y atención en las primeras horas de trabajo educativo de los niños.



2. ¿Cuántas comidas realizan los niños y niñas a lo largo del día?

	frecuencia	porcentaje
2 comidas	56	38%
2 comidas principales y 1 o 2 colaciones	89	59%
1 comida y 2 refrigerios.	5	3%
total	150	100%

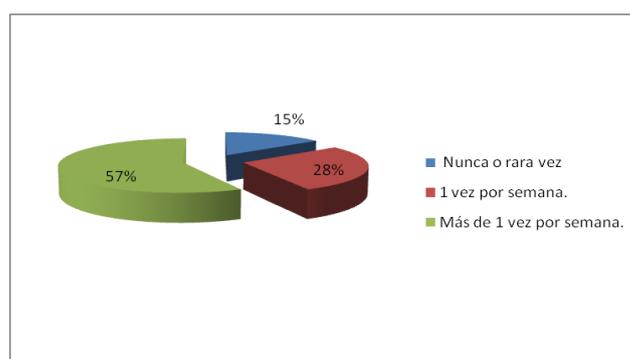


Los niños por estar en una etapa acelerada de crecimiento y desarrollo necesitan consumir tres comidas principales y dos colaciones, sin embargo la anamnesis no refleja estos aportes importantes para un buen crecimiento y desarrollo, información que nos hace notar la falta de educación alimentaria nutricional.

3. ¿Cuántas veces consumen comida "rápida" (hamburguesas, perritos o similares) y/o precocinados?

Tabla 06		
	frecuencia	porcentaje
Nunca o rara vez	22	15%
1 vez por semana.	42	28%
Más de 1 vez por semana.	86	57%
Total	150	100%

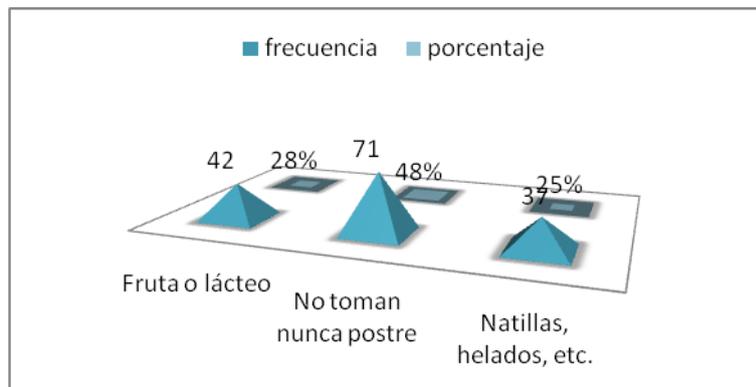
La frecuencia alta de consumo de comida rápida es un factor importante al que debemos apuntar nuestro trabajo con énfasis en la formación de buenos y correctos hábitos alimentarios que se deben trabajar desde la familia, educadoras niñas y niños.



## 4. Su postre más habitual en comidas y cenas es...

	frecuencia	porcentaje
Fruta o lácteo	42	28%
No toman nunca postre	71	48%
Natillas, helados, etc.	37	25%
Total	150	100%

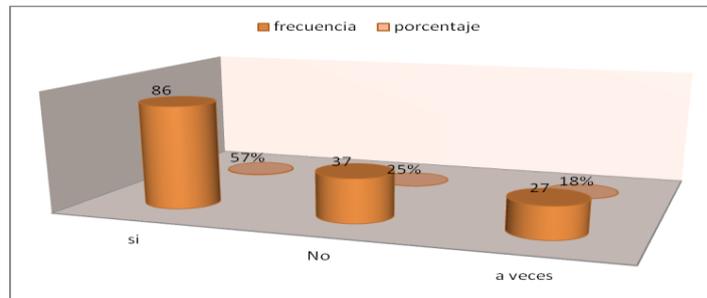
De acuerdo a las normas alimenticias, en la comida principal es importante aportar calorías que provengan de los postres sean esto de origen proteico, energético o vitamínico, sin embargo el bajo consumo de postres o coladas que vengan a completar el requerimiento nutricional de los niños en deficiente.



## 5. ¿Consumen cantidad suficiente de alimentos como el pan, camote, yuca etc.?

	frecuencia	porcentaje
si	71	47%
No	45	30%
a veces	34	23%
Total	150	100%

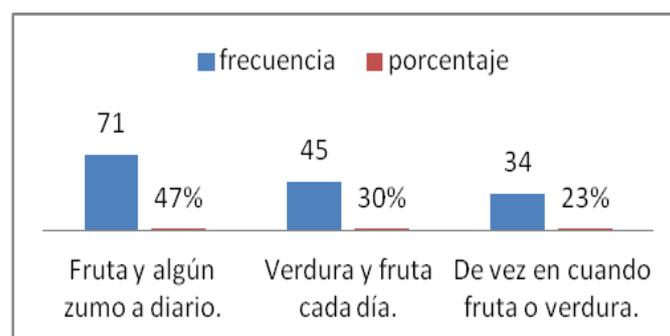
El aporte de energía y calorías que nos brindan los carbohidratos es importante en los niños durante el desempeño de actividades físicas y mentales, es por esto necesario un aporte equilibrado que permita que los niños realicen un trabajo adecuado, tomando en cuenta que estos alimentos energéticos no provengan en exceso de grasas.



6. ¿Consumen diariamente frutas, verduras u hortalizas?

Tabla 09		
	frecuencia	porcentaje
Fruta y algún zumo a diario.	71	47,5
Verdura y fruta cada día.	45	29,5
De vez en cuando fruta o verdura.	34	23,0
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>

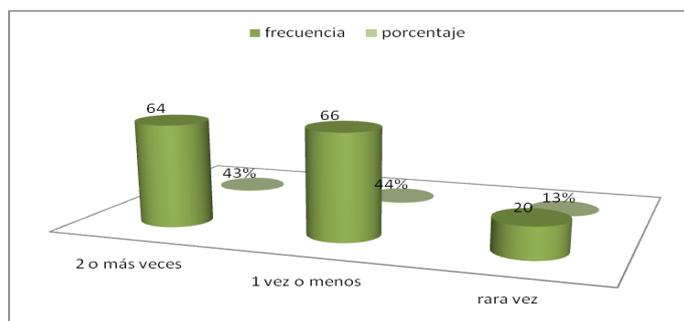
Los niños menores de cinco años son más susceptibles a sufrir enfermedades respiratorias, previniendo o disminuyendo su frecuencia lograríamos un crecimiento y desarrollo más saludable esto lo alcanzaríamos con una frecuencia de consumo de frutas y verduras adecuado sin embargo en nuestro medio hace falta ir trabajando en hábitos alimentarios correctos.



## 7. ¿Cuántas veces a la semana consumen granos secos (lentejas, fréjol, habas)

	frecuencia	porcentaje
2 o más veces	63	42,6
1 vez o menos	66	44,3
rara vez	21	13,1
Total	150	100

El aporte de proteínas de origen vegetal favorece la formación y fortalecimiento de masa muscular y ósea, siempre que su consumo se lo realice al menos dos veces por semana o más, la proteína vegetal es alta cuando se realiza las combinaciones alimentarias correctas para potenciarla, corroborando una vez más la necesaria educación nutricional en pro de un buen desarrollo intelectual.

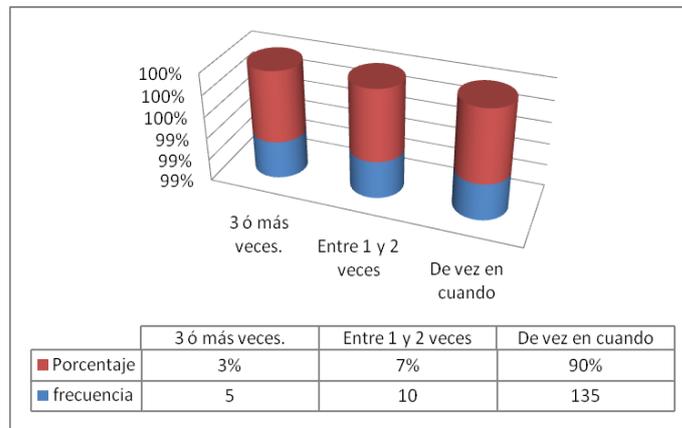


## 8. ¿Cuántas veces a la semana comen pescado?

	frecuencia	Porcentaje
3 ó más veces.	5	3,3
Entre 1 y 2 veces	10	6,6
De vez en cuando.	135	90,2
Total	150	100,0

En nuestro medio el consumo de pescado es muy bajo ya sea por su costo o por el bajo hábito de su consumo o preferencia alimentaria, sin embargo este aporte se los puede realizar entre una y dos veces por semana por su aporte de calcio,

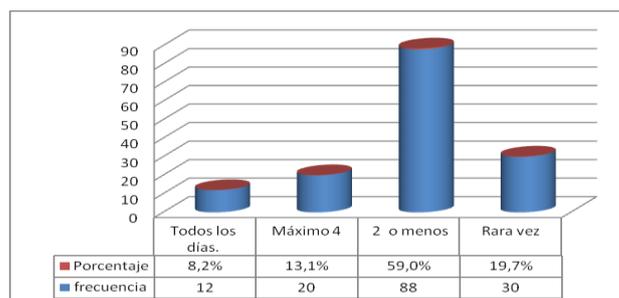
fósforo, yodo y más minerales y cubrir estos requerimientos con otros alimentos de nuestro entorno.



### 9. ¿Y el consumo de huevos?

	frecuencia	Porcentaje
Todos los días.	12	8,2
Máximo 4	20	13,1
2 o menos	88	59,0
Rara vez	30	19,7
Total	150	100,0

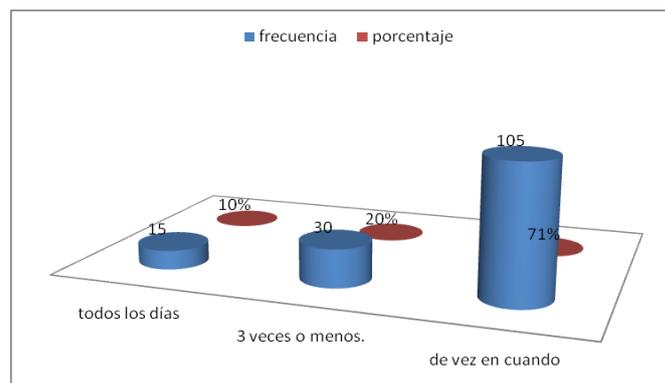
El Bajo consumo en cantidad y frecuencia de alimentos de alto valor nutritivo evidenciado en los porcentajes, nos lleva a pensar en una alimentación desequilibrada y de baja calidad concomitante al inadecuado crecimiento y desarrollo de los niños relacionado con la disminución en el desarrollo del pensamiento.



10. ¿Cuántas veces por semana comen derivados cárnicos tipo fiambre y embutidos?

	frecuencia	porcentaje
todos los días	15	9,8
3 veces o menos.	30	19,7
de vez en cuando	105	70,5
Total	150	100,0

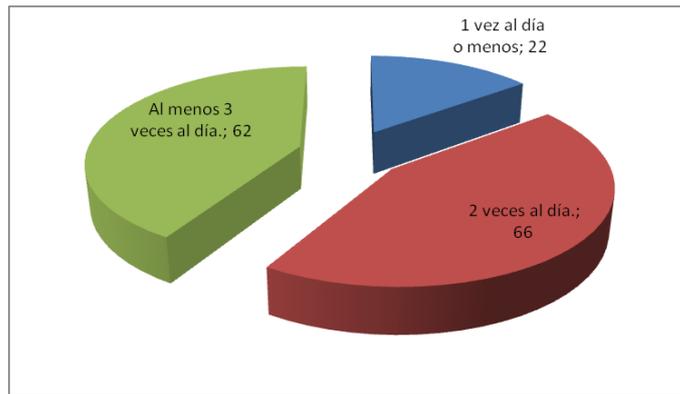
El aporte de proteínas es importante aprovecharlo también de los embutidos y vale recalcar que las viseras como hígado, riñones de res aportan gran cantidad de este nutriente y hierro que permiten evitar anemias por deficiencias de hierro que es la causa principal de bajos rendimientos escolares.



11. ¿Con qué frecuencia toman lácteos (leche, yogur, queso y otros)?

	frecuencia	porcentaje
1 vez al día o menos	22	14,8
2 veces al día.	66	44,3
Al menos 3 veces al día.	62	41,0
Total	150	100,0

Los lácteos aportan gran cantidad de proteínas y minerales como el calcio clave en la formación ósea, su consumo debe ser mejorado en frecuencia y variedad de preparaciones nutritivas además esta proteína de la leche puede ser remplazada y mejorada con preparaciones como la leche de soya, carne de soya, queso de chochos elaboraciones que son de alto valor nutritivo y de bajo costo.

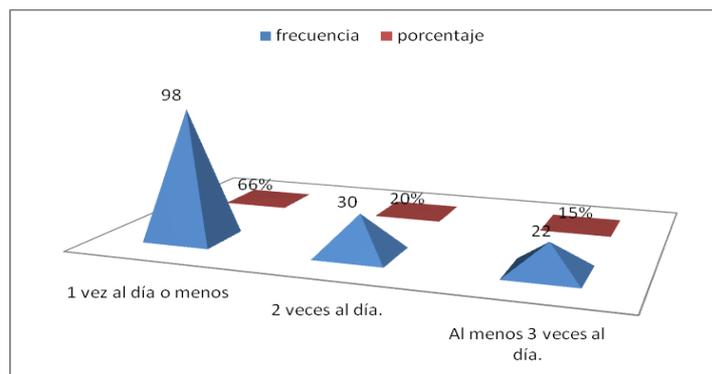


12. ¿Comen habitualmente golosinas, confitería envasada o snacks, papas de bolsa o similares?

**Tabla 15**

	frecuencia	porcentaje
1 vez al día o menos	98	65,6
2 veces al día.	30	19,7
Al menos 3 veces al día.	22	14,8
Total	150	100,0

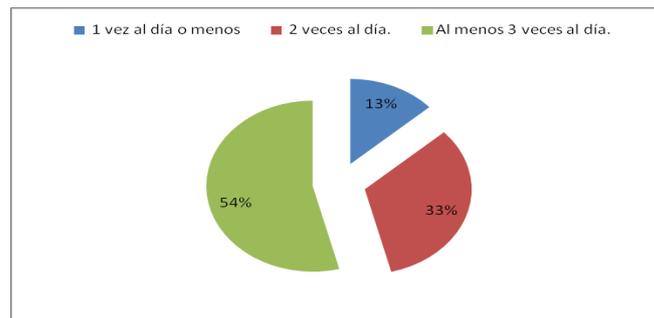
El proceso de educación nutricional es clave tanto a nivel de educadoras como familiar para concientizar y crear nuevos hábitos alimentarios orientados a mejorar el envío de una lonchera adecuada, que aporte al crecimiento y desarrollo del niño/a, y con variedad de refrigerios nutritivos.



13. ¿Toman a menudo refrescos tipo cola, naranjada, etc.?

Tabla 16		
	frecuencia	porcentaje
1 vez al día o menos	19	13,1
2 veces al día.	50	32,8
Al menos 3 veces al día.	81	54,1
Total	150	100

El consumo de líquidos en los niños es tan importante como la alimentación y deben ser proporcionados principalmente de las frutas de temporada evitando así el consumo de refrescos artificiales que no son saludables y producen caries alergias y afectan la salud; es decir se irá educando y creando en los niños buenos y correctos hábitos alimentarios.

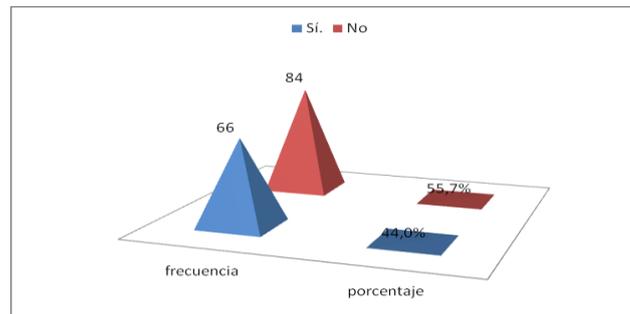


14. ¿Conoce lo que comen los niños y niñas en la casa para complementar el resto de comidas en la escuela? (pregunta dirigida a educadoras)

Tabla 17		
	frecuencia	porcentaje
Sí.	66	44,3
No	84	55,7
Total	150	100,0

El porcentaje que muestra esta tabla nos pone en evidencia que la educación en alimentación y nutrición a las maestras es un tema que hay que irlo trabajando y

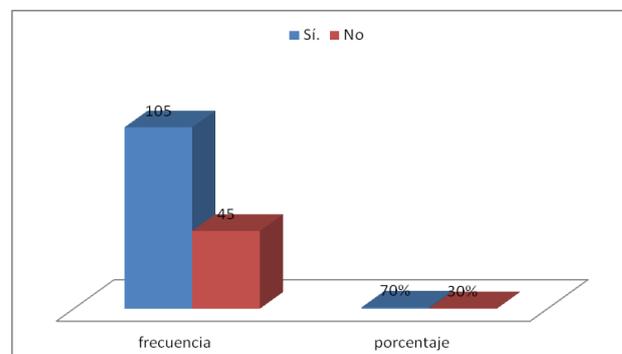
orientando continuamente con la finalidad de que lleguen en su momento a influir a nivel familiar para consumir alimentos nutritivos y rechazar los que no lo son.



15. ¿Se Procura hacer al menos una de las principales comidas en familia?

Tabla 18		
	frecuencia	porcentaje
Sí.	105	70
No	45	30
total	150	100

Los CDI han sido quienes han acogido a los niños/as desde tempranas edades y por períodos de tiempo prolongados, en su mayoría por el trabajo de los padres; considerándose además que se promueve la integración e interrelación con la familia; de la tabla 18 se ve entonces que el 73,8% de los niños/as cumplen con los preceptos alimentarios mientras que no lo cumple el 34,4%.



La población del presente trabajo está compuesta por 539 sujetos de ambos sexos, participantes de los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra. Los niños se encuentran en el intervalo de edad comprendido entre los 3 y los 5 años. A todos ellos/as se les aplicó el test de Denver y el cuestionario de nutrición básica con referente familiar.

La población investigada se subdividió por intervalos de edad; 212 niñas y niños comprendidos entre la edad de 3 a 5 años y 327 niñas y niños comprendidos entre los 4 y 5 años con un total de 539 sujetos que corresponden al 100 % de la población

Con este trabajo se pretende analizar:

- a. La coherencia interna de dos pruebas, el test de Denver que se utilizan para evaluar el desarrollo adaptativo o cognoscitivo y socio-emocional y la prueba de nutrición básica.
- b. La relación existente entre estas dos pruebas con respecto a las conductas adaptativas o cognoscitivas y socio-emocionales
- c. El grado de desarrollo de los niños y niñas, objeto de estudio, en función de las categorías nutricionales.

Los test ofrecen información acerca de si los niños y niñas tienen un desarrollo adecuado o no, siendo necesario, para descubrir causas y pautas de actuación, realizar una investigación más cualitativa acerca de la personalidad del niño, de sus problemas, de sus características cognitivas, etc. Por ello, además de aplicar los test se hace necesario recurrir a:

- Conocimiento del medio familiar y de la personalidad de los padres.
- Anamnesis de la vida del niño (familiar y escolar).
- Test de nivel mental.

Centrándose en la descripción de los test uno de los más completos, por haber integrado toda una tradición de investigaciones psicométricas, es el Denver. Para él, las dificultades que puedan presentar los niños se comprenden por medio de las observaciones de las diferentes categorías motoras, lingüísticas, adaptativas o cognoscitivas y socio-emocionales.

El cuestionario de nutrición básica, adaptado por algunas instituciones de Desarrollo Infantil donde se observaron las características nutritivas de los alimentos con respecto a las demandas nutricionales de los niños y niñas con respecto a sus edades y orientaciones científicas. Los datos obtenidos permitieron observar si el niño o niña está recibiendo una alimentación adecuada que vaya a garantizar su pleno desarrollo o si esa alimentación es insuficiente.

Luego de la aplicación del test de Denver a la población estudiada; niños de 3 a 4 años de edad, se puede inferir los siguientes resultados generales:

- En la etapa de 3 a 4 años, la mayoría de los niños y niñas manifiestan un nivel de desarrollo por debajo de la edad inmediatamente inferior en el lenguaje; un nivel en la edad inmediatamente inferior en las categorías de motricidad, cognoscitiva y socio-emocional
- En la etapa de 4 a 5 años, la mayoría de los niños muestran un nivel de desarrollo en la edad correspondiente en motricidad; y un nivel de desarrollo en la edad inmediatamente inferior, en la categoría socio-emocional, cognición, y lenguaje.
- Con respecto a la comparación entre ambas pruebas, se encuentra que existe correlación entre la alimentación y el desarrollo intelectual
- La nutrición como variable independiente no ofrece una explicación significativa referida a su relación con los aspectos de motricidad, lingüístico, adaptativo o cognoscitivo y socio-emocional.

## Conclusiones y Recomendaciones

### Conclusiones.

- Diversos estudios confirman que la desnutrición en los primeros años de vida afecta el crecimiento del cerebro y el desarrollo intelectual.
- Un alto porcentaje de los escolares que obtienen muy bajo rendimiento escolar presentan circunferencia craneana sub-óptima (indicador antropométrico de la historia nutricional y del desarrollo cerebral) y también, menor volumen encefálico.
- Se ha verificado que la inteligencia es uno de los parámetros que mejor predice el rendimiento escolar.
- Para resolver las dificultades de nutrición de los infantes los resultados demuestran que se requiere capacitar tanto a maestras como a las demás personas que interactúan con los niños y niñas
- La dosificación y atención nutricional de los niños y niñas requiere particular atención por lo que se plantea contar con un instrumento que permita potenciar esas habilidades
- No existe una adecuada atención nutricional, sino que más bien se aprecia un adiestramiento en habilidades alimenticias.
- La coordinación dinámica (saltar, correr, trepar,...) presenta un desarrollo muy bueno en el primer intervalo y un descenso significativo luego, lo cual debe hacer pensar acerca de la metodología de trabajo ya que parece ser que se administra una mejor alimentación mientras los niños y niñas sean pequeños pero que se va reduciendo a medida de su desarrollo cronológico.
- Existe en la comunidad educativa un deseo de cambio y de compromiso de querer aplicar un programa o una guía de nutrición saludable para el desarrollo intelectual científicamente concebido, culturalmente pertinente, y en correspondencia con los objetivos sociales.

- Los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra no tienen una guía de nutricional saludable para el desarrollo intelectual que les permita potenciar tempranamente a los niños y niñas, mediante un trabajo adecuado, sistemático, continuo y gradual

## Recomendaciones

- Atender al sector de la niñez por lo que se plantea impulsar proyectos que tengan que ver con la nutrición y el desarrollo cognitivo.
- Implementación de una guía de nutrición saludable para el desarrollo intelectual de los niños y niñas, preocuparse no solo por su diagnóstico, sino también por su tratamiento nutricional en aras de contribuir a la formación y desarrollo armónico de los niños y niñas, al logro de niveles superiores de integralidad e independencia en sus personalidades.
- Realizar un estudio comparativo en los cursos introductorios del currículo para validar la importancia de la nutrición para el desarrollo intelectual en los procesos de ajuste a la vida estudiantil.
- El proceso de estimulación nutricional es desarrollador siempre que integre las funciones instructiva, educativa y desarrolladora, para lo cual debe centrarse en la dirección científica de la actividad de los niños y niñas, teniendo en cuenta el diagnóstico del nivel de desarrollo alcanzado y sus potencialidades para lograrlo (Vygotsky, 1988); que mediante procesos de socialización y comunicación se propicie la independencia cognoscitiva y desarrolladora de sus facultades
- Tomar como referencia el diagnóstico de la nutrición básica de los niños y niñas, diseñar e implantar estrategias de nutrición saludables que faciliten el proceso de desarrollo de sus capacidades.
- El diagnóstico debe ser verdaderamente científico, con un conjunto de indicadores que permitan a los propios docentes y directivos realizar

diagnósticos y caracterizaciones eficientes de las variables que influyen en el desarrollo de las capacidades de los niños y niñas.

- Considerar que el desarrollo se estimula a través del refuerzo positivo y que este proceso es multidireccional, único e individual para cada ser humano. Los niños y niñas deben ser parte integral del proceso educativo y propiciar un ambiente óptimo para el desarrollo de sus potencialidades.
- Sensibilizar a los actores educativos, padres y madres de familia y demás agentes comunitarios acerca de los problemas que afectan el normal desarrollo de los niños/as y generar procesos renovados de participación en la atención integral de sus hijos/as.
- Capacitar y brindar apoyo sostenido a los/las jóvenes voluntarios para una adecuada atención a los niños y niñas en la alimentación.
- Elaborar un Plan Estratégico para todos los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra, que recoja los Objetivos, la Misión, Visión, Políticas y Estrategias de la organización desde donde pueden desprenderse los diferentes proyectos de acción de corto, mediano y largo plazo que vayan a resolver los problemas puntuales del desarrollo infantil
- Trabajar en la elaboración de los proyectos de desarrollo infantil conjuntamente con los miembros de la comunidad educativa con la finalidad de que exista una mayor asimilación y compromiso en el momento de ejecutar los mismos
- Diseñar el proyecto de capacitación para las maestras y padres de familia de los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra.
- Diseñar y ejecutar una guía de nutrición saludable para el desarrollo intelectual en niños y niñas de 3 a 5 años.
- Elaborar los demás proyectos de desarrollo de la niñez y gestionarlos ante los organismos pertinentes del Estado.

- Desarrollar programas de orientación para los padres y madres de familia cuyos hijos e hijas asistan a los centro.
- Orientar a padres y madres con hijos e hijas de 0 a 6 años para que interactúen directamente con ellos en responsabilidades educativas, que contribuyan de manera significativa en el desarrollo integral del niño y la niña.
- Integrar a la comunidad en el desarrollo de programas educativos de nutrición que beneficien a la población.
- Brindar oportunidades a la comunidad para desarrollar programas de autogestión

## V PROPUESTA

GUÍA DE NUTRICIÓN SALUDABLE PARA EL DESARROLLO INTELECTUAL  
DE NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS DE LOS CENTROS DE DESARROLLO  
INFANTIL DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DE LA CIUDAD DE IBARRA



# PROPUESTA



## CONTEXTUALIZACION

El rendimiento escolar se encuentra determinado por factores propios del educando, familiares, del sistema educacional y de la sociedad en general. En síntesis, el proceso educativo es de naturaleza multicausal y multifactorial. Si bien existen variadas investigaciones sobre los determinantes socioeconómicos del proceso enseñanza-aprendizaje se observa una escasez de información referente a los efectos de la nutrición en el desarrollo intelectual de los niños y niñas; esta situación ocurre tanto en Ecuador como en otros países; más aún, los factores socioeconómicos y socioculturales son codeterminantes, tanto del aspecto nutricional, como del proceso enseñanza-aprendizaje.

Esta guía está concebida para ser aplicada con el personal que tienen a cargo el cuidado de los niños y niñas de 3 a 5 años o que se encuentren en la etapa pre-escolar. Es importante destacar, a propósito de la nutrición en niños y niñas, algunas consideraciones generales que resultan beneficiosas para toda guía de esta naturaleza y que son especialmente útiles a la hora de informar y preparar a los padres como miembros activos del desarrollo de los niños y niñas. Tales aspectos han sido contemplados en el diseño de esta guía y se resumen a continuación.

☺ *Contexto significativo:* se refiere a la situación ambiental en la que se desarrollan los niños y niñas; ésta debe constituir parte de las actividades

habituales que las personas encargadas del cuidado de los infantes realiza en su vida cotidiana. Cabe señalar que en el contexto de la educación se plantea la necesidad de reformular el plan y los programas de estimulación inicial. Se elaboran programas emergentes que se concretan con la participación de las madres de familia y las maestras.

☺ *Agentes estimuladores:* se refiere a incluir como participantes activos del programa no solo a las maestras sino también a las personas que de alguna manera se relacionan diariamente con el niño o al menos con mayor frecuencia. De este modo, las personas que forman parte del sistema ecológico del niño se convierten en agentes de estimulación, lo que a su vez facilita la generalización de las conductas que el niño(a) va desarrollando.

☺ *Alimentos:* los alimentos entregados a los niños y niñas deben ser con afecto, y en las mejores condiciones a fin de que representen un elemento significativo y de desarrollo.

☺ *Características biopsicosociales de los niños y niñas:* este aspecto está referido a considerar en todo momento las características individuales que cada niño o niña posee, ya sea biológicas, psicológicas o sociales, puesto que de su consideración depende muchas veces la mayor o menor eficacia del programa (Rondal, J.,1988; op. cit.)

Los niños y niñas de los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra no reciben en las mejores condiciones sus alimentos de manera que se asegure su óptimo crecimiento y desarrollo de sus facultades físicas e intelectuales ni se cuenta con programas especiales de nutrición que permitan potenciar las capacidades de los mismos.

El resultado de la aplicación del cuestionario de Denver y la Prueba de Nutrición, que permite medir el nivel de desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas demuestran que la mayoría de ellos(as) presentan un nivel de desarrollo por debajo de la edad inmediatamente inferior en el lenguaje; un nivel en la edad inmediatamente inferior en las categorías de motricidad, cognoscitiva y socio-emocional

En concordancia con estudios del desarrollo cerebral parecería ser que la desnutrición precoz provoca alteraciones morfológicas y metabólicas en estructuras cerebrales que cumplen un rol fundamental en sus funciones superiores. Por otra parte, estos estudios han constatado que los niños y niñas que sufrieron de desnutrición durante el primer año de vida, presentan una reducción de su volumen intracraneal de alrededor de un 13.7% en comparación con niños normales. Más aún, otros hallazgos revelan que la desnutrición postnatal afectaría el crecimiento de las células piramidales, especialmente la formación de dendritas basilares.

Los primeros modelos de malnutrición consideraban deficiencias cognitivas sólo como resultado de daño cerebral. Actualmente, se ha señalado que la malnutrición altera el desarrollo intelectual por interferencia con salud, niveles de energía, tasas de desarrollo motor y crecimiento; en suma, el bajo nivel económico puede exacerbar todos estos factores ya que se pone especial énfasis no sólo en los efectos de la desnutrición acaecida a edad temprana sobre la problemática planteada, sino en el impacto de la malnutrición crónica que afecta a un porcentaje importante de los niños y niñas pertenecientes a los sectores más pobres de nuestra sociedad. En este sentido, diversos estudios han enfatizado que los factores ambientales favorables podrían contribuir a aminorar los efectos de la desnutrición temprana en el CI, en el rendimiento escolar y en el desarrollo cerebral. No obstante, los factores ambientales muchas veces son difíciles de cambiar, especialmente las condiciones socioeconómicas y socioculturales adversas para amplios sectores del país, las cuales muchas veces permanecen y se prolongan en el tiempo, trayendo como consecuencia, en los niños y niñas, situaciones de malnutrición crónica. De allí es que los efectos a largo plazo de la desnutrición se traducirían en menor desarrollo cerebral, circunferencia craneana, CI y rendimiento escolar, variables estrechamente interrelacionadas. Sin embargo, se necesitaría mayor investigación al respecto, para establecer si las interrelaciones que se producen son directamente del tipo causa-efecto, debido a que se establecen complejas interacciones entre las variables estudiadas, las cuales se ven profundamente afectadas por los factores del ambiente.

Es necesario anotar que los aspectos metodológicos se organizan en función de la problemática y las características propias socioeconómicas, culturales, ideológicas... y no se remiten a la aplicación indiscriminada de técnicas o de recetas ya establecidas de antemano. Las soluciones no son generalizables a varias realidades a no ser que se asuma la concepción formalista del método.

¿De dónde surgen las tesis metodológicas? ¿Cuáles son los sustentos con los cuales debemos trabajar? ¿Cómo se expresa la concepción del método en el plano de las tesis metodológicas? ¿Cuáles son los recursos que tenemos para transformar una concepción en hechos tangibles y con una proyección democrática?

Estas son varias de las preguntas que exigen un esclarecimiento a fin de dotar de criterios de fondo que los y las docentes deben asumir para confrontar con su experiencia, creatividad y posicionamiento democrático, y más que nada experimentar en lo cotidiano, sabiendo adicionalmente de las limitaciones que se tienen en los Centros de Desarrollo Infantil y también las inequidades sociales.

## JUSTIFICACIÓN

La primera infancia es una etapa del desarrollo que abarca desde el nacimiento hasta los 6 o 7 años, es considerada en general como la más significativo del individuo, debido a que en esta se estructuran las bases fundamentales de las particularidades físicas y psicológicas de la personalidad, así como de la conducta social que en las sucesivas etapas del desarrollo se consolidarán y perfeccionarán. Esto se debe a múltiples factores, uno de ellos es el hecho de que en esta edad las estructuras fisiológicas y psicológicas están en un proceso de formación y maduración, en esta etapa se inician los aprendizajes básicos como caminar, hablar, relacionarse con otros, sentirse bien consigo mismo donde se construye su autoconfianza, etc. la hace particularmente sensible a la estimulación que se realiza sobre dichas estructuras. Es quizás el momento de la vida del ser humano en el cual la estimulación es capaz de ejercer la acción más determinante sobre el desarrollo, porque actúan sobre aspectos que están en franca fase de maduración.

Durante mucho tiempo se concibió la estimulación del desarrollo infantil fundamentalmente a partir de los cuatro años y en algunos países, solo a partir de esa edad es que se organizan sistemas de influencias educativas dirigidos a alcanzar determinados logros en los niños y niñas. Sin embargo, los avances en el campo biológico, psicológico y neurológico, han demostrado que los primeros años de la vida son fundamentales para el desarrollo humano, y que empezar a los cuatro años es muy tarde (MASARU, 1997). Esto fue un proceso lento de múltiples resultados científicos, que fueron arrojando luz sobre las enormes potencialidades en estos primeros años y, sobre la necesidad de estimular el desarrollo desde los momentos iniciales de la vida, cuando aun las estructuras biofisiológicas y psíquicas están menos conformadas y a mediados de la etapa posterior.

La atención durante la primera infancia, en particular su alimentación y nutrición de niños y niñas provenientes de familias en situación de marginalidad, tienen un enorme potencial para compensar las carencias de los propios hogares y contribuir sustantivamente a romper el círculo vicioso de la pobreza. Para romper este círculo, es esencial no sólo asegurar que sobrevivan, sino mejorar las oportunidades de los niños y de las niñas para desarrollarse de manera sana e integral. Esto se logra por medio de programas que aseguren su correcta alimentación y nutrición, mejorar los ambientes familiares y comunitarios, así como brindarles acceso a servicios de atención directa y de buena calidad.

Además de la importancia de la educación en el logro del desarrollo infantil, ésta tiene también repercusión en el orden político y económico. La calidad de la educación ha dejado de ser solamente un problema pedagógico para constituirse en un problema económico y social si tenemos en cuenta la necesaria formación con los más altos niveles posibles, de la futura generación de profesionales que tendrán en sus manos el desarrollo del país y no hay duda del papel que tiene la educación temprana en la formación de dichos profesionales. Los logros alcanzados en estas edades contribuyen a la sustancial disminución de la repetición y deserción escolar con sus serias implicaciones en la inversión económica educacional, en el desarrollo personal de los niños y en la vida familiar.

Se trata de una guía de nutrición oportuna cuyo principal objetivo es lograr el máximo desarrollo posible de cada niño o niña lo cual constituye premisa indispensable de su preparación para su ingreso al sistema de enseñanza general básica.

Introducir la guía de nutrición para el desarrollo intelectual en niños y niñas en el trabajo diario del aula es factible debido a la reflexión de las autoridades de la Institución después de informar los resultados de la aplicación del cuestionario de Denver y la prueba de nutrición básicas objeto de la investigación, por lo que existe la posibilidad cierta de su aplicación. El trabajo diario que haga el profesor(a) en su tarea con la aplicación de la guía será el éxito para el logro de los mejores resultados, supervisado por las autoridades respectivas.

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar en las maestras y agentes educativos capacidades de atención de los niños y niñas mediante esta guía de nutrición saludable para potenciar su desarrollo intelectual

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ❖ Identificar los medios de promover y preservar la salud de los niños y niñas.
- ❖ Inducir a las maestras y las familias a modificar su comportamiento, sus hábitos y sus motivaciones para promover y preservar la salud.
- ❖ Aplicar pautas de desempeño, procedimientos operativos y exigencias de nutrición en la preparación de alimentos.

## PRINCIPALES IMPACTOS

### IMPACTO SOCIAL

El interés que tiene el entorno de una clase deprimida socialmente (padres de familia de escasos recursos económicos y hogares desorganizados y con limitaciones educativas) en el que se desenvuelven los Centros de Desarrollo infantil es importante ya que permitirá demostrar la responsabilidad que tiene la institución educativa para lograr niños y niñas con altos niveles de desarrollo intelectual y logros educativos importantes, que den la certeza de que los niños y niñas están preparados para los futuros retos que les toca enfrentar dentro de lo educativo y social

En el Ecuador, hay muy poca difusión de las normas de nutrición capaces de adquirir en sus habitantes conductas que vayan a disminuir enfermedades de origen alimentario. Surgen así problemas en los sistemas de salud, asociados al colapso de precariedad alimentaria con problemas de saneamiento ambiental y de inserción social.

El escenario descrito facilita muchas condiciones para el desarrollo de las enfermedades infecciosas, materno-infantiles y la desnutrición, que corresponden a la etapa de “pre-transición epidemiológica”. En la medida que los hábitos alimentarios se desarrollen en el contexto social, se producen cambios en el estilo de vida, como, por ejemplo, la mecanización del trabajo y la incorporación a un patrón de alimentación libre del peligro de desnutrición.

### IMPACTO EDUCATIVO

Es una propuesta innovadora de ejercitar el intelecto, desde una esfera muy poco tomada en cuenta en los establecimientos educativos, única en su estilo de intervención pedagógica que puede ajustarse a cualquier modelo pedagógico, porque contiene operaciones intelectuales en base a las necesidades de la Institución y del pensamiento propio del personal que tiene a su cargo la atención de los niños y niñas. La efectividad de los programas de alimentación y nutrición se basa en la interacción estrecha del equipo multidisciplinario, en el que se encuentra incluida la familia y la comunidad. El contar con una guía de nutrición lleva al personal docente a tener más contacto con los niños y niñas y con los responsables de sus cuidados, así como a detectar oportunamente

alguna anormalidad grave y a dedicarle el tiempo necesario para dar las indicaciones de responsabilidad sanitaria, ofreciendo la atención correcta y la oportunidad de superar las alteraciones identificadas.

La falta de educación sobre nutrición infantil y desarrollo intelectual son también elementos que inciden, particularmente en las primeras etapas del ciclo de vida y la tasa de escolaridad.

### CÓMO UTILIZAR LA GUÍA

Esta guía sobre estrategias de nutrición saludable tiene una orientación práctica cuyo propósito es la aplicación de correctas normas de alimentación mediante la aplicación de esta guía de nutrición saludable con conductas precursoras de buenos hábitos, salud y alimentación. Está separada en unidades que contienen los aspectos básicos de alimentación y nutrición que las maestras y más personal involucrado, deben ir desarrollando. Es así, que hay actividades específicas para cada caso, sin perjuicio de que en muchas de las actividades se puedan aplicar simultáneamente.

### ESTRUCTURA DE LA GUÍA SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

Cada una de las unidades está organizada en base a un patrón secuencial y jerárquico de actividades a realizar, en el entendido de que en muchas de ellas se apliquen simultáneamente. En cada uno de ellos se puede comenzar con cualquier actividad, lo que dependerá del nivel de comprensión y compromiso del personal involucrado.

Se detalla un conjunto de prácticas que deben ser ejecutadas en el proceso de preparación de alimentos, para brindar a los niños y niñas una alimentación de calidad. Esta guía presenta de forma sencilla, clara y breve los procedimientos correctos que los y las responsables de la alimentación de los niños y niñas deben seguir en los Centros de Desarrollo Infantil, para garantizar que los alimentos cumplan con los requerimientos de éstos.

## APLICACION DE LA GUÍA

### UNIDAD I

#### RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

**Objetivo:** Planificar y desarrollar hábitos alimentarios para prevenir las enfermedades y promover la salud en los niños y niñas.

#### ¿Qué es la alimentación?

La alimentación permite tomar del medio que nos rodea los alimentos de la dieta

#### ¿Qué es la nutrición?

Es el conjunto de procesos que permiten al organismo utilizar los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones. La nutrición se inicia a partir de la digestión.

#### ¿Qué es la digestión?

Es el proceso que pasan los alimentos para ser utilizados por el cuerpo, los alimentos son transformados en nutrientes y pasan del intestino a la sangre para su utilización.

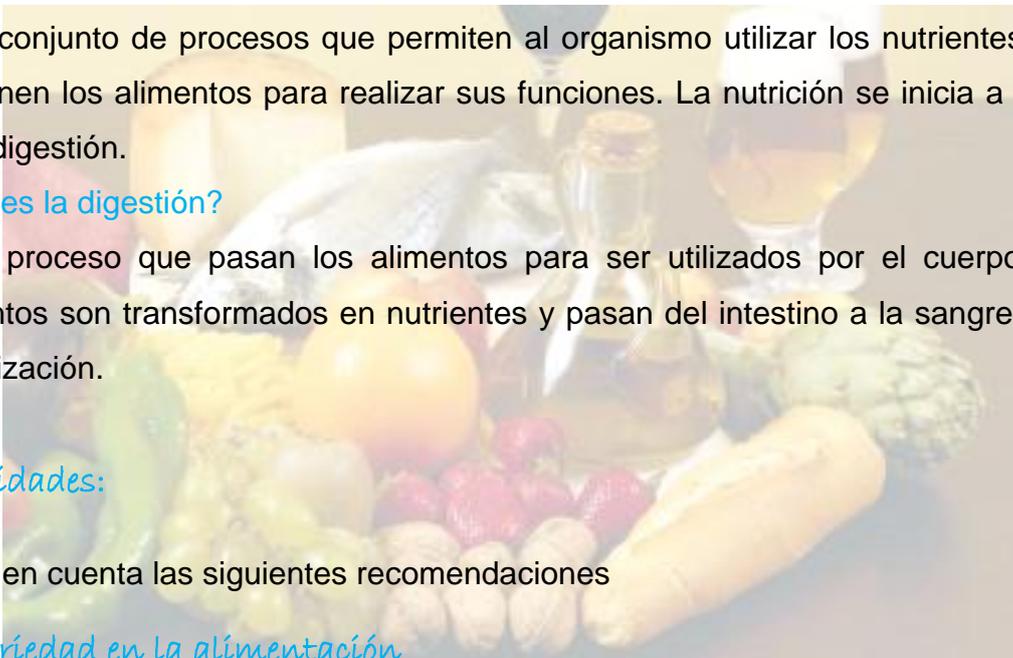
#### Actividades:

Tome en cuenta las siguientes recomendaciones

#### La variedad en la alimentación

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a la dieta diaria y semanal.

No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para el organismo. Así, cada alimento contribuye a la nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en el cuerpo. Para potenciar una buena salud, el organismo de los niños y niñas necesita de todos ellos en cantidad adecuada.



La Pirámide de la Alimentación Saludable, que se incluye al final de este capítulo, ayudará a escoger los alimentos que necesitan comer los niños y niñas para mantener un buen estado de salud. Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada.

### GRUPOS BASICOS DE ALIMENTOS:

**Grupo I:** Leche y derivados, huevos, carnes (de res, cerdo, borrego, aves, pescados y otras)

**Grupo II:** Hortalizas, verduras y frutas

**Grupo III:** Granos, cereales, tubérculos, plátanos, aceites y grasas.

#### 1. Frutas

Las frutas y los zumos de frutas aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera. Las frutas desecadas (ciruelas, semillas, pasas) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos dar a los niños tres o más piezas de fruta al día, preferentemente frescas. Es importante que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C: cítricos, fresas, etc.

#### ¿Cuánta fruta necesita consumir?

Ud. puede elegir una de estas opciones:

- 1 durazno + ½ taza uvas
- 1 taza de melón picado + 1 naranja
- 1 guineo chico + 1 racimo de uvas
- 2 ciruelas + 1 manzana
- 1 pera + 1 vaso de jugo de naranja
- 1 pepino + 15 fresas

*La fruta entera es  
una  
fuente importante de  
vitaminas, minerales*

## 2. Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente, aprovechando la gran variedad de verduras que nos ofrece nuestro entorno.

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes. Se recomienda un consumo de 300 g diarios (2 raciones) de verduras y hortalizas.

Es preferible que una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra en cocido, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria para minimizar la pérdida de nutrientes.

*Recuerde: dele al niño(a) frutas, verduras y legumbres regularmente.*

### ¿Cuánta verdura necesita consumir?

Ud. puede elegir una de estas opciones:

- \* ½ taza de guiso de zapallitos italianos + 1 tomate mediano + ¼ taza de zanahoria cocida
- \* ½ taza de fréjol verdes + ¼ taza de lechuga con ¼ taza de remolacha cruda + ½ tomate mediano
- \* 1 alcachofa + ½ taza de apio + ½ tomate
- \* ½ taza de acelga + ½ taza de repollo + ¼ taza de zanahoria cruda

## 3. Leche y derivados

Los lácteos (leche, yogur, queso, natilla, etc.) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes.

Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que éste funcione normalmente.

El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.

#### No debemos olvidar:

La leche es muy necesaria en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, el crecimiento y la menopausia, y también en la población de edad avanzada.

Un niño en edad escolar que beba medio litro de leche al día, consigue por esta vía la mitad de las proteínas y más del 80% del calcio y vitamina B<sub>2</sub> que necesita. Con igual cantidad, un adulto cubre el 30% de sus necesidades diarias de proteínas y el 100% de las de calcio.

### ¿Cuánto necesita un niño o niña consumir diariamente?

Ud. Puede elegir una de estas opciones:

- \* 3 tazas de leche
- \* 2 tazas de leche + 1 postre casero de leche
- \* 1 taza de leche + 2 yogures
- \* 1 taza de leche + 1 yogurt + 1 rebanada de queso fresco
- \* 2 tazas de leche con sabor + 1 trozo de queso fresco

#### 4. Carnes, embutidos y mariscos

¿Por qué necesita el niño(a) comer carne?

Porque las carnes le aportan proteínas de buena calidad, y zinc que son esenciales para el crecimiento, y hierro para prevenir la anemia. El pescado contiene grasas que le ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento. La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro de cereales o legumbres. De esta manera, combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

#### ¿Qué cantidad necesita consumir?

Diariamente se puede elegir una de estas opciones:

1 presa chica de pescado

½ presa de pollo

1 bistec chico

1 huevo

1 Cucharada de carne molida + 1 cucharada de atún

½ taza de lentejas + ½ huevo duro

Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar al sistema cardiovascular.

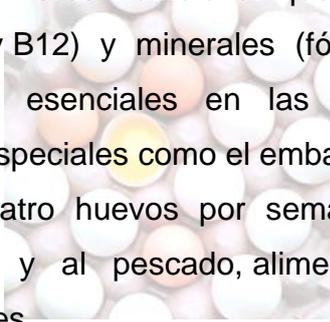
#### 4. Pescados y mariscos

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, son muy ricos en ácidos grasos.

El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como en la edad infantil. Es conveniente el consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas.

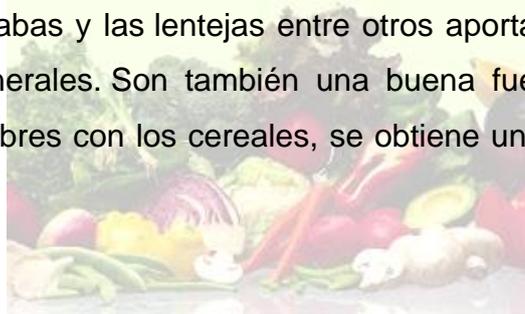
#### 5. Huevos

Son un alimento de gran interés nutricional que aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez. El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.



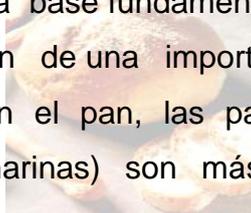
### 6. Legumbres

Los garbanzos, las habas y las lentejas entre otros aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.



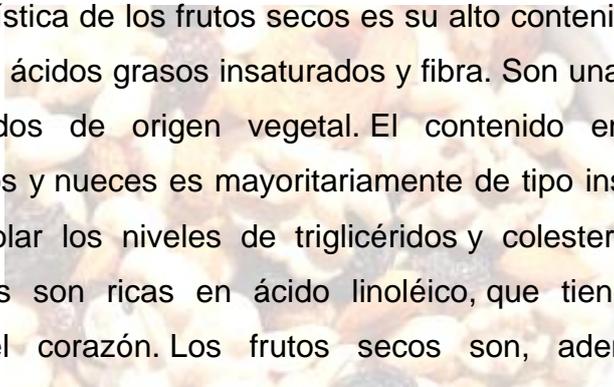
### 7. Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de la alimentación de los niños(as), ya que ellos proveen de una importante fuente de energía. Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz. Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.



### 8. Frutos secos

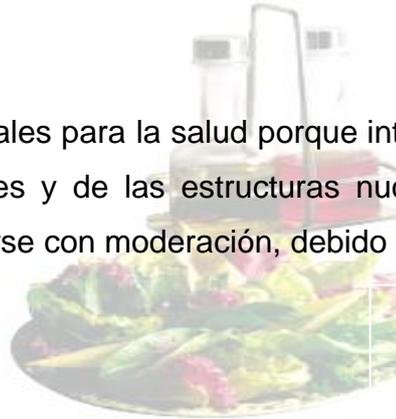
La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal. El contenido en grasas de las almendras, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insaturado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Por ejemplo, las nueces son ricas en ácido linoléico, que tiene un efecto muy beneficioso para el corazón. Los frutos secos son, además, una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes. Además, por su contenido



relativamente elevado en fibra vegetal, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir los trastornos intestinales.

### 9. Aceites y grasas

Las grasas son esenciales para la salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, las grasas y aceites deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.



*Es recomendable el consumo de aceite de oliva, tanto para cocinar como para el aliño.*

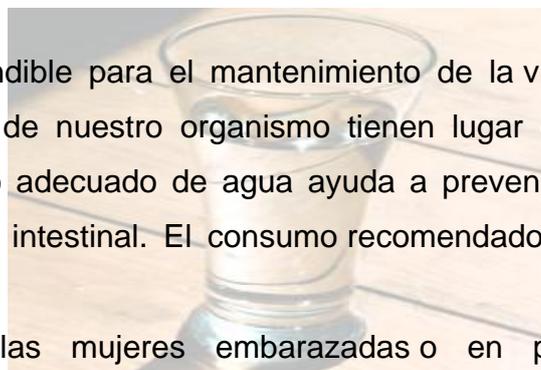
<b>NO DEBEMOS OLVIDAR</b>
<i>La ingesta de grasas es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pero siempre que nuestra dieta las incluya en la cantidad y calidad adecuada.</i>
<i>El consumo excesivo de grasas saturadas (carnes, embutidos) puede aumentar el nivel de colesterol de nuestro organismo y también de padecer de enfermedades cardiovasculares.</i>
<i>Las grasas saturadas (aceites de origen vegetal, pescados, aceite de oliva) pueden ser eficaces para reducir el nivel de colesterol y triglicéridos, y son una forma de prevenir enfermedades cardiovasculares.</i>

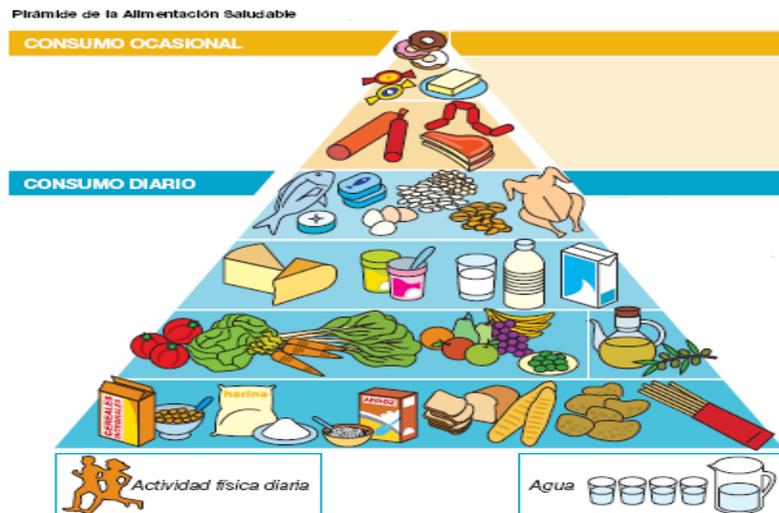
Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal. Por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y grasas lácteas.

### 10. Agua

El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo recomendado es de un litro a dos litros de agua al día.

Los deportistas y las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia deben aumentar el consumo de agua





### Actividad Práctica

#### "Identifica el alimento"

**Propósito:** Identificar las funciones y reconocer los alimentos que integran cada grupo de alimentos.

**Contenido:** cartelera de Grupos de alimentos, nutrientes, alimentación balanceada.

**Materiales:** Tarjetas con letras, tarjetas con figuras de alimentos, tarjetas con funciones de los alimentos

#### Instrucciones:

- Luego de la capacitación de los grupos de alimentos, formar grupos de trabajo mediante dinámica.
- Distribuir las tarjetas en tres mesas; en la primera las tarjetas con las letras, en la segunda las de los alimentos y en la tercera la de las funciones.
- Los grupos deben estar en fila, el facilitador dirá en voz alta el nombre de uno de los alimentos de las tarjetas.
- Los participantes pasarán en orden por la primera mesa y armarán con las letras el nombre del alimento, buscarán en la segunda mesa la figura y por último seleccionará la función de acuerdo al grupo del alimento.
- Ganará el equipo que obtenga más aciertos.

#### Aspectos a reforzar en esta actividad.

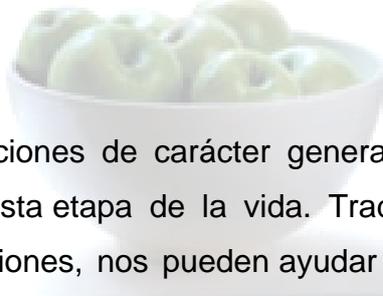
Se debe señalar el grupo al cual pertenece el alimento trabajado, sus funciones y sus fuentes. Por ejemplo cuando se trabaje con arroz, hay que reforzar que es un cereal del grupo de los energéticos y que su función es darnos energía para movernos. Es importante recordar siempre hacer las correcciones necesarias de manera agradable.

## UNIDAD II

### NECESIDADES NUTRICIONALES

**Objetivo:** orientar el diseño de una dieta saludable en función de las necesidades nutricionales de los niños y niñas

**Actividades:**



*Recuerde: hay muchas formas de alimentarse y una sola de nutrirse*

Existen orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en esta etapa de la vida. Traducidas en frecuencia de consumo de alimentos y raciones, nos pueden ayudar a diseñar una dieta saludable, si bien se deberá tener en cuenta que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las características individuales.

Los alimentos son los “envases naturales” que contienen las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita. En los distintos grupos de alimentos: carnes, pescados, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, lácteos..., siempre puede haber uno que, aportando el mismo valor nutritivo, responda al gusto de quien lo consume.

**Aporte de energía y nutrientes**

**Energía:**

Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, aportan calorías, en mayor o menor grado. Los alimentos al consumirse liberan estas calorías–energías que permiten crecer, trabajar, practicar un deporte, etc. Los aportes de energía–calorías deben cubrir los gastos del organismo.



### Proteínas:

Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso corporal correcto, el que corresponda a la estatura y desarrollo. Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la adolescencia y la pubertad.

Alimentos ricos en proteínas de origen animal	Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche y derivados</li> <li>• Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.</li> <li>• Carnes transformadas: salchichas, embutidos</li> <li>• Pescados. Bonito, lisa, lenguado, mariscos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres: garbanzos, arvejas, lentejas</li> <li>• Frutos secos: nueces, almendras, avellanas</li> <li>• Cereales: trigo, arroz, maíz</li> <li>• Cuando se consumen conjuntamente legumbres arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de calidad</li> </ul>

### Hidratos de carbono:

La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

### La fibra dietética

Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal. La fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria.

### Grasas:

La costumbre de la familia ecuatoriana es de consumir una cantidad de grasas superior a la aconsejada. Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (monoinsaturadas) sobre todo el aceite de oliva.

El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumentan el valor calórico de la dieta y contribuyen a la obesidad.

### Vitaminas:

Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición.

El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar a los niños y niñas una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras. La expresión "5 al día" sintetiza el número de raciones de frutas y verduras que hay que tomar.

Las vitaminas se deben comprar "en el mercado", al adquirir alimentos que las contengan, y sólo se debe recurrir a suplementos cuando el médico lo aconseje.

### Minerales:

Igualmente los minerales son esenciales para la vida. Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.). Vamos a referirnos a algunos de ellos:

#### El calcio:

Las necesidades de calcio son altas en este periodo de la vida, especialmente en la adolescencia, por lo que la alimentación debe ser rica en productos que lo contengan de la forma más asimilable.

El calcio es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta, para reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta. La osteoporosis (pérdida de calcio óseo en la madurez), constituye un problema importante de salud Pública. Se manifiesta especialmente en las mujeres, por lo que hay que conseguir un buen esqueleto de partida (formado en la infancia y adolescencia), seguir una dieta rica en calcio y practicar el adecuado ejercicio físico.

### El hierro:

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial sobre todo en la edad escolar. Como en el caso del calcio, el hierro procedente de alimentos de origen animal se absorbe mejor.

### El yodo:

Las necesidades de yodo aumentan moderadamente en la pubertad, sobre todo en las chicas.

El consumo de sal yodada para condimentar las comidas es una práctica deseable, porque garantiza la presencia de este importante mineral en la dieta. Esto no significa que deba aumentarse el aporte de sal en los alimentos, pues su adición siempre tiene que ser moderada.

### El flúor:

La caries dental constituye un problema importante de salud pública.

La acción favorable del flúor está comprobada como protector de las agresiones de los ácidos orgánicos que producen los gérmenes cariogénicos de la placa dentaria.

Se puede utilizar sal fluorada o comprimidos de fluoruro de sodio si el pediatra lo aconseja, así como dentífricos fluorados que son excelentes medios para combatir este problema. La prevención de la caries debe realizarse durante la infancia y la adolescencia.

### Actividad Práctica.

#### Elaboración de un Menú

**Propósito:** Elaborar un menú económico y de alto valor nutritivo, mediante combinaciones correctas de alimentos.

**Contenido:** Recetas de Menús nutritivos, grupos de alimentos

**Materiales:** Afiche de grupos de alimentos, rotafolio de las combinaciones, figuras de alimentos.

**Instrucciones:**

- Luego de la capacitación colocar un cartel de la combinación de los alimentos, y en una mesa las tarjetas de las figuras de los alimentos.
- El facilitador demostrará lo que sería una combinación de alimentos con respecto a la pirámide alimentaria
- Solicitar a otras personas que realicen combinaciones alimentarias siguiendo las instrucciones anteriormente dadas.
- Crear un clima cordial y motivar la participación de todos.

### ¿Qué hay que reforzar en esta actividad?

Cada vez que los participantes diseñen un menú, se reforzará en cada combinación los beneficios de los grupos de alimentos.

Recordar que en las combinaciones de dos preferiblemente deben utilizarse dos alimentos energéticos o uno plástico o formador y uno energético.

### Recetas para Talleres Prácticos nutritivos con grupos de Madres

♥ Quimbolitos de quinua	♥ Galletas de avena
♥ Granola	♥ Galletas de quinua
♥ Cevichocho natural	♥ Hamburguesas de quinua
♥ Leche de soya, y carne de soya	♥ Galletas de limón
♥ Pastel de zanahoria	♥ Humitas
♥ Pastel de limón	♥ Dulce de leche
♥ Pastel de banana	♥ Pan de casa
♥ Pastel de choclo	♥ Gelatina rellenas de frutas
♥ Empanadas de verde	♥ Ensaladas de : fréjol, habas
♥ Empanadas de queso	♥ Tostado y habas enconfitadas
♥ Muchines de yuca	♥ Mermeladas
♥ Emborrajados de camote	♥ Yogur natural
♥ Pan integral, de yuca, de maíz.	♥ Dulces de tomate, babaco, piña

## UNIDAD III

### DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN LAS DIFERENTES COMIDAS DEL DÍA

*Objetivo:* Orientar a que las diferentes comidas del día se distribuyan de acuerdo a las necesidades nutritivas de los niños y niñas.

*Actividades:*

Con carácter orientativo, se propone las siguientes actividades respecto de las necesidades nutritivas de los niños y niñas que deben ser distribuidas a lo largo del día y en las proporciones siguientes:

*El desayuno:*

El desayuno es una de las comidas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas de los niños y niñas. El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente muy del gusto de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla.

DESAYUNO	ALMUERZO
LUNES: Leche, pan con mermelada y jugo de naranja	Crema de verduras, arroz blanco con pollo asado, ensalada rusa y jugo de limón 
MARTES: Leche, pan con huevos revueltos. 	Arroz con menestra de lentejas, carne a la plancha, ensalada: de lechuga y tomate. Ensalada de frutas
MIÉRCOLES: Leche con chocolate, galletas y jugo	Locro de nabo, arroz relleno, ensalada: zanahorias, vainitas y tomate. Jugo de tomate
JUEVES: Ponche, pan con mermelada de mora	Arroz naranja con pollo asado, ensalada: col morada y z. amarilla. Jugo: naranjilla.
VIERNES: Batido de melón, pan tostado con mantequilla 	Sopa de pollo, arroz tortilla de papa y queso, chorizo ensalada: tomate, pimiento, cebolla y chochos. Jugo de maracuyá. 
SABADO: colada de naranja tostadas, banano	Crema de coliflor, tortillas de papa, fritada, ensalada: lechuga, tomate, espárragos. Jugo de guayaba.
DOMINGO: porción de granola con yogurt y Frutas picadas.	Locro de zambo y queso. Tallarín de pollo y verduras. Jugo de piña.

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, cereales, galletas, bizcochos; una fruta o su zumo (cualquier

variedad); mermeladas, miel; una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla...); y, en ocasiones, jamón o un tipo de fiambre.

### Lácteos

A media mañana se puede tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un pan con queso. Con cierta frecuencia, los niños que desayunan mal llegan hambrientos a la hora del recreo y entonces comen demasiado y no siempre lo conveniente

### El almuerzo

En los hábitos alimentarios ecuatorianos, la comida del mediodía es la más consistente. Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del niño.

Los padres deben conocer el plan mensual de comidas y colaborar activamente con la institución educativa para que las dietas que se oferten sean equilibradas. Igualmente deberán tener en cuenta el menú diario para completarlo adecuadamente con las restantes comidas. La fruta ha de constituir el postre habitual.

Cereales

Frutas

### Un problema: el "picoteo"

Se ha expuesto una distribución de alimentos a lo largo del día que permite que los niños y niñas tengan una alimentación saludable. Sin embargo, existe una mala costumbre que, por desgracia, va creciendo: el "picoteo", que se practica a cualquier hora y a base de alimentos que, generalmente, contienen grasa, azúcar y sal en exceso.

Los niños y niñas que "picotean" consumen dulces, zumos, refrescos, pasteles, helados, etc. Este hábito contribuye a que aumente de peso, incorpore calorías vacías a su dieta y, a la larga, pueda convertirse en un obeso.

Al valorar estos alimentos se observa que, en la mayoría de los casos, contribuyen ampliamente a cubrir las necesidades energéticas, pero carecen de otros nutrientes indispensables para el equilibrio de la dieta.

### **Recomendaciones para la formación de hábitos alimentarios**

### El peso adecuado

Las maestras y familia tienen que supervisar la dieta de los niños y niñas evitando que el consumo abusivo (dieta hipocalórica) 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.

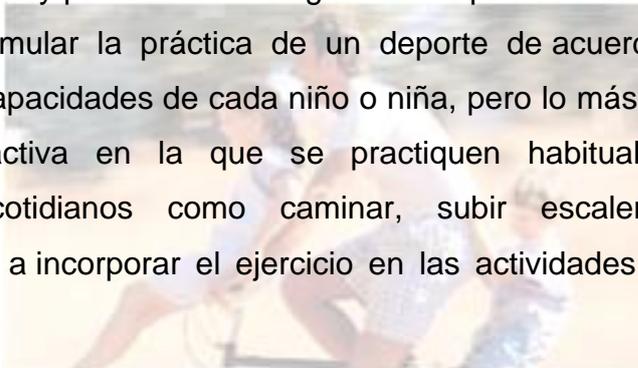
#### ¿Por qué es importante mantener un peso adecuado?

El peso es de los rasgos más importantes que permiten detectar el estado nutricional de un individuo y en general su estado de salud, por cuanto está íntimamente relacionado con la cantidad y proporcionalidad de los alimentos que se ingiere. Cuando el consumo de alimentos es deficiente o excesivo, se alteran las condiciones de salud y por consiguiente se afecta el bienestar físico, intelectual y social de los individuos.

### El ejercicio físico

El ejercicio físico es un complemento esencial de la dieta saludable para promover la salud y potenciar la inteligencia a la población infantil.

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño o niña, pero lo más importante es educar en una vida activa en la que se practiquen habitualmente una serie de movimientos cotidianos como caminar, subir escaleras, etc. Hay que acostumbrarles a incorporar el ejercicio en las actividades de ocio y a evitar el sedentarismo.



### Hábitos alimentarios de los niños y niñas. Recomendaciones adicionales:

La educación nutricional desde la infancia, ejercida desde la institución de cuidados y por la familia, ayuda a prevenir los trastornos del comportamiento alimentario; por ello se recomienda:

😊 La organización de los horarios en el Centro de Desarrollo Infantil y en el seno de la familia, compartiendo en la medida de lo posible, alguna de las comidas con los niños y niñas. Ésta constituye una buena medida para crear relaciones afectivas, disfrutar juntos de actos 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.
- 😊 El Centro de Desarrollo Infantil y la familia debe ejercer, respecto a las comidas de los niños y niñas, 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 del Centro de Desarrollo Infantil y 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. Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son responsables de este problema de salud pública.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

**Propósito:** Identificar y valorar un adecuado almuerzo, lonchera; asociar la importancia de una buena alimentación para la prevención de enfermedades de origen alimentario

**Contenido:** Alimentos adecuados e inadecuados para incluir en la dieta, enfermedades relacionadas con la alimentación.

**Materiales a utilizar:** Hojas de papel, lápices, hoja con sopas de letras.

### Instrucciones:

- Forme dos equipos de acuerdo al número de personas que participan en la actividad
- Cada equipo recibe dos láminas de sopas de letras en donde ayudará a Oscar ( lámina1) y a Johan ( lámina 2) a armar su almuerzo a armar su almuerzo
- Pedro es un niño muy activo y su mamá le envía una dieta nutritiva. Johan en cambio es un niño sedentario y consume alimentos poco saludables
- Luuego los dos equipos terminan de buscar las palabras de la sopa de letras, promover una discusión entre los dos equipos sobre el tipo de alimentación que tienen los niños y sus consecuencias para la salud.
- El facilitador debe revisar la actividad de cada equipo en los minutos restantes, reforzando los aciertos y corrigiendo los errores de cada equipo.
- Establecer un tiempo determinado para desarrollar la actividad.

### ¿ Qué hay que reforzar en esta actividad?

La importancia de una alimentación balanceada en la prevención de enfermedades en los niños y niñas.

Cómo influye el desayuno en el aprendizaje y rendimiento escolar Es importante hacer las correcciones necesarias de una manera cordial y agradable.

A	R	G	O	L	O	S	I	N	A	S
A	E	G	P	E	A	A	L	L	A	R
O	F	F	A	C	C	O	P	T	A	T
C	R	Q	P	H	P	U	I	U	C	R
S	E	C	T	E	F	R	U	T	A	S
E	D	U	C	O	F	Z	H	D	R	E
R	Q	U	E	S	O	T	E	F	A	Y
F	R	T	A	B	N	Q	L	K	M	D
E	M	P	A	N	A	D	A	G	E	O
R	A	A	K	G	N	P	D	H	L	D
P	E	N	I	K	B	E	O	B	O	P

**PALABRAS:**

- Frutas
- Empanada
- Golosinas
- Caramelo
- Leche
- Helado
- Pan
- Papas fritas
- Refresco
- Queso

**Alimentos que se pueden llevar para una lonchera nutritiva.**

- Jugos naturales, frutas picadas, dulce de frutas con galletas de avena o quinua
- Leche, bebidas achocolatadas, yogurt natural con fruta de temporada, helados a base de leche, queso en trozos o rebanadas.
- Pristiños, creps de frutas o mermeladas caceras, empanadas, quimbolitos de quinua, torta de zanahoria o plátano, buñuelos, tortas caseras, tortillas de huevo con verduras
- Sándwich, bizcochos, moncaibas caseras, galletas
- Jamón, huevo duro, carne molida con papitas, ceviche de chochos, pollo asado
- Plátanos como patacones, maduro cocinado, muchin de yuca, emborrajados de plátano y de camote, panes con manjar
- Jugo de quinua, quaker, arroz de cebada, granola
- Gelatina, arroz con leche, morocho,
- Agua mineral.

RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
<b>Productos lácteos</b> 	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.
<b>Carne</b> 	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.
<b>Pescado</b> 	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.
<b>Huevos</b> 	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 ó 5 huevos a la semana.
<b>Patatas</b> 	Consumo elevado, especialmente fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.
<b>Legumbres</b> 	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.
<b>Frutas</b> 	Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.

### Recomendaciones generales para una dieta adecuada en los niños.

1. Utilización de aceites vegetales en lugar de grasa de origen animal.
2. Consumo diario de frutas y verduras.
3. Consumo de lácteos o derivados: 500 a 750 ml diarios, dependiendo de la edad.
4. Fomentar el consumo de carne magra, con menor contenido de grasa: carne roja magra, pollo sin piel y pescado.
5. Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: arroz, cereales, harina de maíz. Reducir el consumo de azúcares refinados.
6. Disminuir el consumo de sal.
7. Promover una comida variada a lo largo del día, incluyendo alimentos de todos los grupos.
8. Utilizar agua y no jugos o bebidas artificiales como colas en las comidas.
9. Limitar el uso de té, café y chocolate, que sustituyen otros alimentos más nutritivos.
10. Realizar cuatro comidas diarias y no más de dos colaciones.
11. Evitar las ingestas entre horas.
12. Estimular que el niño coma por sí solo y con normas de higiene adecuadas.
13. Estimular la actividad física.

14. Mantener un peso saludable, estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.

15. Adecuarse a la realidad económica y cultural de cada niño, manteniendo las costumbres alimentarias de cada familia, tratando de realizar en conjunto recetas que promuevan la ingesta de nutrientes y micronutrientes adecuados para la etapa de crecimiento de los niños.

## UNIDAD IV

### MANEJO HIGIENICO DE LOS ALIMENTOS

#### Objetivo:

Establecer las normas mínimas del manejo higiénico de los alimentos durante el proceso de preparación y distribución



¿Qué es una infección alimentaria? Es aquella que se produce por el consumo de un alimento contaminado con microbios dañinos.

¿Qué es una intoxicación alimentaria?

Es un proceso originado por el consumo de sustancias perjudiciales al organismo, denominadas toxinas. Las toxinas son sustancias producidas por microbios dañinos, también pueden ser ocasionados por agentes

o sustancias químicas.

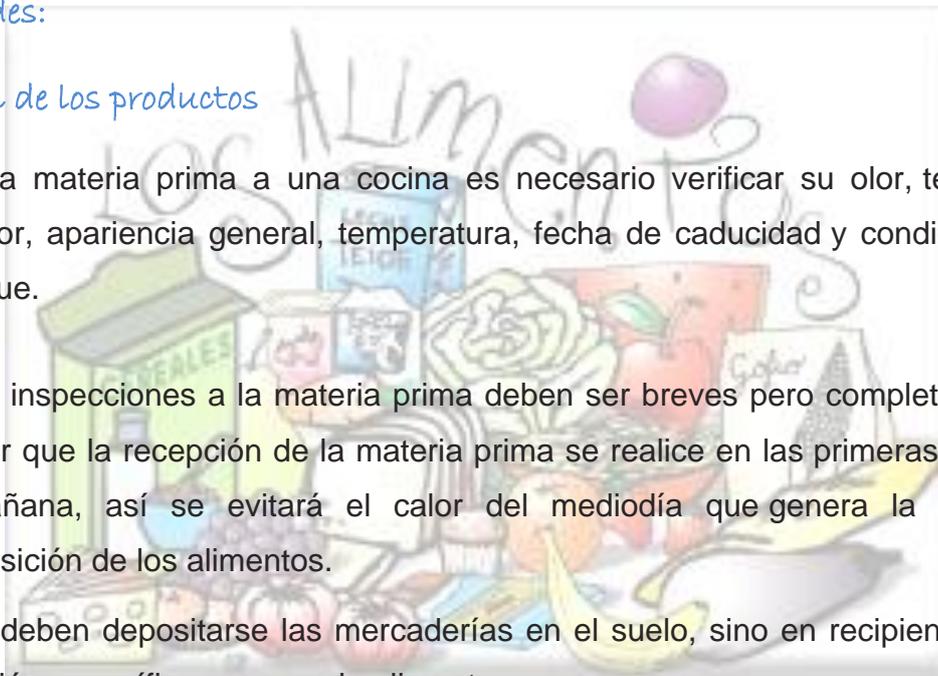
#### Actividades:

##### Recepción de los productos

Al llegar la materia prima a una cocina es necesario verificar su olor, textura, sabor, color, apariencia general, temperatura, fecha de caducidad y condiciones de empaque.

☺ Las inspecciones a la materia prima deben ser breves pero completas. Se debe exigir que la recepción de la materia prima se realice en las primeras horas de la mañana, así se evitará el calor del mediodía que genera la pronta descomposición de los alimentos.

☺ No deben depositarse las mercaderías en el suelo, sino en recipientes de conservación específicos para cada alimento.



😊 No deben dejarse los alimentos a la intemperie una vez recibidos e inspeccionados.

😊 Si los envases de los alimentos enlatados estuvieran deteriorados (rotos, oxidados, abombados, etc.), deben rechazarse inmediatamente.

😊 Deben revisarse escrupulosamente las fechas de expiración y los consejos de utilización.

😊 La materia prima proveniente del lugar de venta, deberá cambiarse de envase original (cajas, cartón o costal) y éste debe ser eliminado automáticamente, ya que puede introducir agentes contaminantes al local.

😊 Se desecharán aquellas frutas, hortalizas y tubérculos que presenten daños por golpes; picaduras de insectos, aves, roedores; parásitos; hongos; cualquier sustancia extraña o indicios de fermentación o putrefacción.

😊 Se desecharán los pescados y mariscos que presenten signos evidentes de descomposición y putrefacción; olores raros de sustancias químicas (pesticidas, detergentes, combustibles, etc.) o excrementos.

PESCADOS Y MARISCOS	REFRIGERADOR
Pescados magros	1 A 2 DÍAS
Pescados grasos	1 A 2 DÍAS
Pescado cocido	3 a 4 días
Camarones, conchas	1 a 2 días
CARACTERÍSTICAS AL MOMENTO DE COMPRAR PESCADOS	
La piel del pescado debe estar naturalmente brillante.	Los ojos del pescado <i>no</i> deben estar enturbiados u opacos.
La carne del pescado fresco se presenta siempre firme a la presión.	Las branquias o las agallas del pescado fresco son rojizas.
El olor amoniacal es indicativo que ya está en descomposición y no debe ser consumido.	La piel del pescado fresco escamoso debe tener sus escamas firmes (no se deben desprender fácilmente).
El peritoneo de los pescados frescos se mantiene adherido al cuerpo, no se desprende ni rompe fácilmente.	No compre pescados ni mariscos congelados si su envase está abierto, roto o golpeado en los bordes.

Para el transporte de pescados y mariscos desde el centro de venta hasta el centro de desarrollo infantil, se recomienda utilizar jabs o cajas de plástico y cubrir con hielo los productos, para evitar maltratarlos y de ese modo conservarlos mejor.

### *Almacenamiento*

Dependiendo de las características de la materia prima, los almacenes se clasifican en:

#### *Almacenamiento de alimentos secos*

Debe disponerse de armarios, alacenas o de áreas secas bien ventiladas e iluminadas, para conservas, enlatados y otros productos empaquetados.

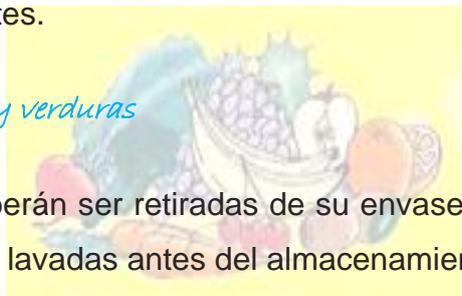
Se dispondrá de estantes o armazones sobre los cuales se deben colocar los materiales e insumos (harina, arroz, etc.), apilándolos de tal modo que entre éstos y el techo quede un espacio de 50 cm como mínimo, 15 cm por encima del piso y separados de las paredes.

Debe respetarse y aplicarse la regla de almacenamiento: el insumo o materia prima que ingrese primero será el primero en ser utilizado. Esto tiene por objetivo que el alimento no pierda su frescura o se eche a perder antes de usarlo.

Los alimentos en polvo (como harinas) o granos (como el maíz) así como el azúcar, arroz, leche en polvo, etc. se almacenarán en recipientes que los protejan de la contaminación, o sea, en un contenedor de plástico con tapa, perfectamente etiquetado e identificado. Se deberá arreglar metódicamente los productos sin amontonarlos sobre estantes.

#### *Almacenamiento de frutas y verduras*

Las frutas y hortalizas deberán ser retiradas de su envase original (cajas, fundas, jabs, cartones, etc.) y ser lavadas antes del almacenamiento.



En el caso de las frutas y verduras, para evitar que se deterioren deben almacenarse a temperaturas de entre 7°C y 12°C; las verduras de hojas deben guardarse en la parte media e inferior de la refrigeradora.

Frutas/Verduras	Método/Tiempo de almacenameinto	Consejos
Bayas (Moras, Frambuesas, Fresas)	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 2 a 3 días	Antes de guardar las bayas, deseché cualquier fruta podrida o aplastada. Guarde las bayas sin lavar en bolsas plásticas o contenedores plásticos. No remueva los pedúnculos verdes de las fresas antes de guardarlas.
Brócoli	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 3 a 5 días	Guarde el brócoli sin lavar en bolsas plásticas.
Remolachas (betabel), Zanahorias, Chirimías, Rábanos, Nabos	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 1 a 2 semanas	Remueva las hojas verdes y guarde las verduras sin lavar en bolsas plásticas. Corte las raíces de los rábanos antes de guardarlos.
Maíz	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 1 a 2 días	Para obtener el mejor sabor, use el maíz inmediatamente. El maíz con cáscara puede guardarse en bolsas plásticas por 1 o 2 días.
Uvas	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 3 a 5 días	Guarde las uvas sin lavar en bolsas plásticas.
Hierbas	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 2 a 3 días	Las hierbas se pueden guardar en bolsas plásticas.
Lechuga y Hojas Verdes	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 5 a 7 días las lechugas; 1 a 2 días las hojas verdes	Guárdelas sin lavar en bolsas plásticas en la gaveta del refrigerador para productos crujientes.
Melones (Sandía, Melón Dulce, Melón Común)	Refrigerador: 3 a 4 días los melones cortados	Para obtener el mejor sabor, guarde los melones sin lavar a temperatura ambiental hasta que maduren. Guarde el melón cortado y maduro cubierto en el refrigerador.
Nectarinas, Duraznos (Chabacanos), Peras	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 5 días	Madure las frutas a temperatura ambiental, después refrigérelas sin lavar en bolsas plásticas.
Cebollas (Rojas, Blancas, Amarillas, Verdes)	Temperatura ambiental; 2 a 4 semanas las cebollas secas Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 3 a 5 días las cebollas verdes	Guarde las cebollas secas en una bolsa de redcilla en un lugar fresco, seco y bien ventilado, lejos de la luz solar. Guarde las cebollas verdes sin lavar.
Naranjas	Temperatura ambiental; 2 semanas	Se guardan mejor a temperatura ambiental fresca.
Papas	Temperatura ambiental; 1 a 2 semanas	Guarde las papas sin lavar a temperatura ambiental en un lugar fresco, seco y bien ventilado, lejos de la luz que causa que se pongan verdes.
Tomates	Gaveta del refrigerador para productos crujientes: 2 a 3 días los tomates bien	Madure los tomates a temperatura ambiental lejos de la luz solar. Para obtener el mejor sabor, guárdelos sin lavar a temperatura ambiental y cómaselos en cuanto maduren. Guarde los tomates bien maduros sin lavar en el refrigerador.

Algunos alimentos como: papa, yuca, camote, cebolla, limones, plátano, manzana, piña y sandía no requieren ser conservados en frío, por lo tanto, se deben almacenar en ambientes frescos, secos y ventilados.

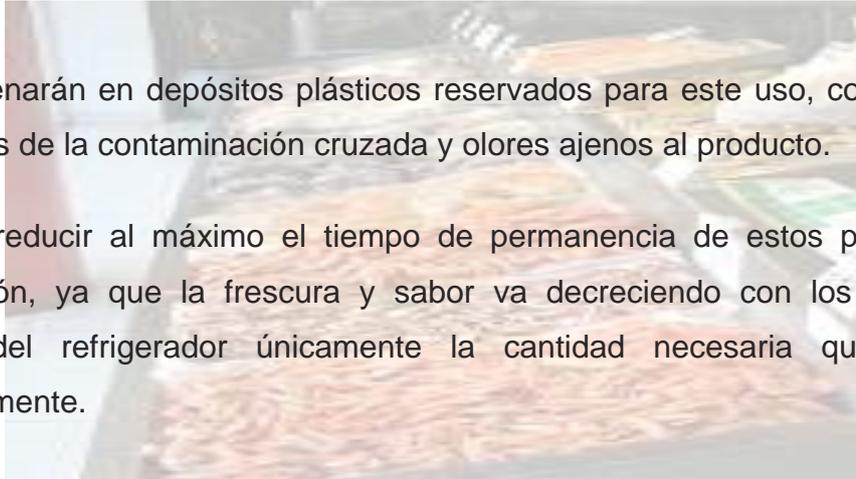
El tiempo máximo de refrigeración será determinado por el grado de madurez de las verduras, el cual se inspeccionará diariamente. Se registrarán y ordenarán los alimentos de acuerdo con la fecha de llegada, a fin de comenzar utilizando aquellos que fueron adquiridos primero (rotación de productos). Con esto se evita que los productos más antiguos se encuentren refundidos en el refrigerador y se deterioren.

### Almacenamiento de pescados y mariscos

Los pescados y mariscos, por su alta dosis de agua y proteínas, son los productos más susceptibles a la descomposición, por lo tanto, deben mantenerse refrigerados entre 0°C y 5°C, temperatura en la cual se impide la reproducción y formación de toxinas; además de retardarse la descomposición.

Se almacenarán en depósitos plásticos reservados para este uso, con tapa para protegerlos de la contaminación cruzada y olores ajenos al producto.

Se debe reducir al máximo el tiempo de permanencia de estos productos en refrigeración, ya que la frescura y sabor va decreciendo con los días. Debe sacarse del refrigerador únicamente la cantidad necesaria que se usará inmediatamente.



En el caso de no contar con refrigeradora o congelador se puede conservar en hielo, pero teniendo en cuenta que éste preserva la calidad del producto 48 horas como máximo. Debe controlarse el buen funcionamiento de la refrigeradora y congelador.

### Aspectos importantes sobre el almacenamiento en frío

😊 Es importante no sobrecargar el refrigerador o la nevera, porque ello reduce la circulación del frío, además, entorpece la limpieza del área.

😊 Los alimentos crudos se deben colocar en la parte baja, y los ya preparados o que no necesiten cocción en la parte superior, para prevenir que los alimentos crudos se escurran y contaminen los alimentos cocidos.

😊 No se deben guardar grandes cantidades de alimentos, pues esto eleva la temperatura del refrigerador y pone en riesgo el resto de los alimentos. Cubra todos los productos depositados en la cámara fría.



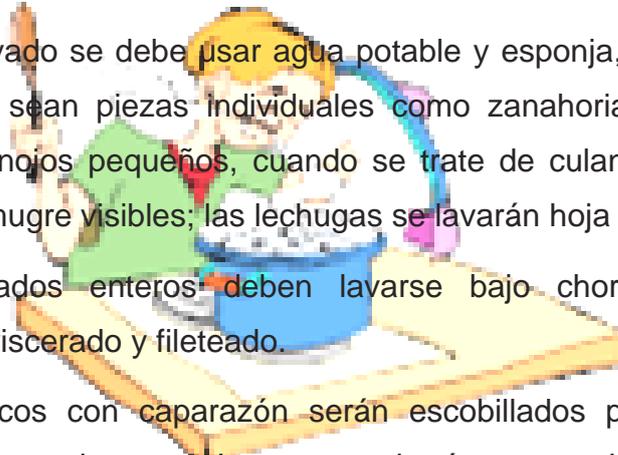
## Elaboración de platos calientes y fríos, lavado

☺ Todos los vegetales, incluyendo ajos y cebollas, deben ser lavados cuidadosamente, sea cual sea el uso que se les dé.

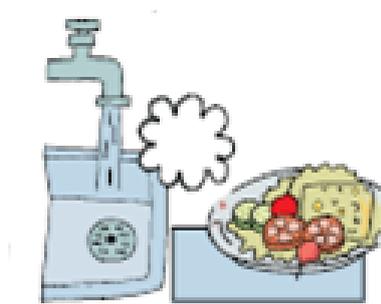
☺ Para el lavado se debe usar agua potable y esponja, e ir realizándolo una por una cuando sean piezas individuales como zanahorias, papas, limones y similares; en manojos pequeños, cuando se trate de culantro, perejil, etc., para eliminar tierra y mugre visibles; las lechugas se lavarán hoja por hoja.

☺ Los pescados enteros deben lavarse bajo chorros de agua antes de proceder al eviscerado y fileteado.

☺ Los mariscos con caparazón serán escobillados para facilitar el retiro de arena, parásitos y algas, etc. Luego se retirará su contenido intestinal.



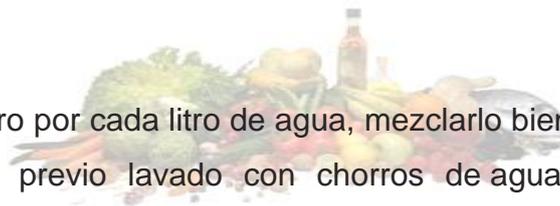
## Desinfección



En el caso de la elaboración de alimentos que serán consumidos sin una cocción previa, como cebiche, ensaladas, etc., es indispensable desinfectar la materia prima para reducir la carga microbiana presente, y así evitar posibles enfermedades gastrointestinales. Pasos a seguir para una correcta desinfección:

### Verduras

Medir 10 gotas de cloro por cada litro de agua, mezclarlo bien y luego agregar las verduras deshojadas, previo lavado con chorros de agua potable (ver tabla 3). Dejarlas reposar en el agua clorada por 15 minutos como mínimo. Protegerlas de cualquier contaminación posterior y enjuagar con agua potable.



### Pescados

Medir de 8 a 10 gotas de cloro por cada litro de agua, mezclarlo bien y después añadir los filetes, preferentemente los que se consumirán sin ser cocinados.

Dejarlos reposar en el agua clorada por 5 minutos como máximo, protegidos de cualquier contaminación posterior. Enjuagar con agua potable.

### *Pelado y cortado*

- ❖ Deben emplearse utensilios (cuchillo, tabla de picar, etc.) exclusivos para esta actividad, para evitar la contaminación cruzada.
- ❖ Nunca deben pelarse los tubérculos y hortalizas sobre su tabla de cortar.
- ❖ Debe lavarse cuidadosamente el sitio de trabajo después del pelado de las verduras, y particularmente luego de limpiar los pescados y mariscos.
- ❖ Se deben eliminar inmediatamente los restos, pieles, etc., y echarlos dentro de recipientes herméticos (basureros con tapa).
- ❖ Después de esta actividad los alimentos manipulados deberán ser lavados.
- ❖ No emplear los mismos utensilios para cortar alimentos crudos y luego los cocidos, ya que estos últimos se contaminarían con los microorganismos provenientes de aquellos.
- ❖ La limpieza y pelado de verduras, pescados y mariscos debe realizarse en lugares separados, si fuera posible.

### *Descongelado*

- ❖ Nunca debe descongelarse a temperatura ambiente ni en agua tibia.
- ❖ Por ningún motivo debe congelarse nuevamente un producto que ha sido descongelado.
- ❖ Nunca debe cocinarse un trozo de carne congelada, puede parecer exteriormente cocido y estar crudo en el centro.

### *Cocinado*

- ♣ Los utensilios usados deberán estar debidamente lavados y desinfectados.
- ♣ Las temperaturas y tiempo de cocción en sus diferentes modalidades (asado, frito o hervido) deben ser suficientes para cocer por completo los alimentos y asegurar la eliminación de todos los microorganismos.

- ♣ Se tendrá especial cuidado con los trozos grandes, el centro debe estar bien cocido (a una temperatura de 100°C han hervido o se han cocinado), para garantizar la destrucción de salmonella y otros patógenos.
- ♣ Si los platos cocinados no han sido sometidos a un enfriamiento rápido (colocar el alimento en recipientes poco profundos y enfriarlos en agua con hielo para luego someterlos a refrigeración), deben desecharse luego de 24 horas de conservación.
- ♣ En el caso de frituras, la grasa y aceites que se usen para freír deben renovarse cuando se observa evidente cambio de color, sabor u olor. Nunca se reutilizará el aceite que haya quedado del día anterior.
- ♣ Mientras se están cocinando, los alimentos deben estar debidamente tapados, de manera que se evite pueda caer algún material extraño.
- ♣ Para probar la sazón de las preparaciones directamente de la olla o fuentes principales, se deberán emplear utensilios (cucharas, tenedores, cucharones, etc.), los cuales no se volverán a introducir en la olla luego de ser utilizados si previamente no se lavan, ya que esto produciría contaminación.
- ♣ La preparación de todo tipo de salsas y aderezos deberá ser diaria, en un lapso de tiempo lo más cercano a la hora de servicio o despacho.
- ♣ No preparar una salsa reutilizando las sobras.

### Conservación

- Elaborado el alimento, es importante llevar a cabo el enfriamiento lo más rápido posible, a fin de prevenir su contaminación.
- Se deberá colocar en recipientes poco profundos los alimentos preparados.
- Agitar constantemente con una cuchara desinfectada.
- Se recomienda almacenar en refrigeración los alimentos ya preparados, por no más de tres días, siempre y cuando no se observe alteración alguna.
- Si los platos cocinados no han sido sometidos a un enfriamiento rápido, deben eliminarse después de 24 horas de conservación.

### Mezclado

Para el caso de los alimentos que se consumen sin cocción previa como cebiche, ensaladas, etc.:

- Los condimentos empleados deben estar exentos de materias extrañas, y guardados en recipientes limpios y tapados.
- Cada condimento deberá tener un cubierto exclusivo para su uso, y por ningún motivo se empleará éste para la mezcla.
- Nunca se utilizarán las manos para agregar condimentos, sino una cuchara u otro utensilio, que luego no se volverá a introducir en el recipiente.

### *Cómo servir*

La persona que servirá a los niños y niñas debe observar rigurosa higiene personal, en especial las manos (uñas cortas y limpias). Eludir los malos hábitos de higiene. En el servicio se emplearán utensilios exclusivos de esta actividad, previo lavado y desinfectado. En caso de que éstos se caigan al suelo, no se usarán nuevamente hasta que hayan sido lavados y desinfectados.

♥ No se deben incorporar a las preparaciones nuevos alimentos preparados del día anterior.

♥ Se debe dejar un borde en el plato que permita tomarlo sin tocar el alimento. Por ningún motivo se servirán los alimentos directamente con las manos.

♥ Los alimentos preparados que no se sirven de inmediato, deben guardarse en refrigeración o mantenerse calientes mediante baño María o de mesas calientes, como se hace por ejemplo en el caso de bufés, cuya temperatura es controlada para que permanezca por encima de los 63°C.

♥ Por ningún motivo se utilizarán las manos para decorar un plato, se recomienda el uso de pinzas. Las personas encargadas de servir los alimentos a los niños y niñas deben observar rigurosa higiene personal, en especial las manos (uñas cortas y limpias) y el cabello (corto en los caballeros y sujetado en las damas).

♥ Se cogerán los vasos por las bases, los platos por los bordes, las tazas por las asas y los cubiertos por los mangos.

♥ Las personas encargadas de servir en las mesas deben tener el menor contacto posible con aquellas que se ocupan de la preparación de alimentos.

## EVALUACIÓN

La finalidad de la evaluación es verificar la adecuación y efectividad de la guía en relación a los objetivos propuestos. Esto se realiza a través de las revisiones que el personal directivo de atención infantil va realizando normalmente cada mes, sobre todo al inicio; después de un tiempo se van espaciando según necesidades y situaciones globales de cada caso.

De las apreciaciones de las maestras, se extrae las observaciones más importantes, siendo algunas de ellas:

- 😊 Las actividades presentadas se consideran aptas para potenciar el desarrollo de la inteligencia de acuerdo a las demandas de los niños y niñas.
  
- 😊 Las docentes la consideraron una herramienta que les puede servir de apoyo en áreas o tareas específicas y que hace el desarrollo de los niños y niñas más efectivo.
  
- 😊 Las maestras y/o los maestros consideran la guía de nutrición saludable para el desarrollo de la inteligencia de gran utilidad

## **ACTIVIDAD PRÁCTICA**

**Propósito:** Conocer las enfermedades relacionadas con la alimentación y cómo se previenen.

**Contenido:** Características y medidas preventivas de la desnutrición, obesidad y sobrepeso, anemia Caries dental, diabetes, diarrea, vómitos.

**Material:** Hojas de trabajo, lápices.

**Instrucciones:**

- Divida al grupo de acuerdo a la cantidad de participantes
- Reparta los lápices y las hojas de trabajo, uno para cada equipo.
- Cada equipo tendrá un caso diferente que deben leer, analizar y dar respuestas a las preguntas planteadas.
- Paute un tiempo para el desarrollo de esta actividad
- En plenaria cada equipo debe discutir su caso y sus planteamientos
- Promueva un espacio para comentarios, recomendaciones y reflexiones sobre casos a discutir

¿Qué hay que reforzar en esta actividad?

Cómo afectan las enfermedades el estado nutricional, el crecimiento y desarrollo del niño. El papel protagónico que tiene los CDI en la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida y alimentación más saludables.

### **HOJA DE TRABAJO.**

#### **Discusión de Caso.**

En el CDI el Profesor de Expresión Corporal está observando el rendimiento de los niños durante la clase de gimnasia. Pablo un estudiante se puede describir con un desarrollo biológico- y psico-social adecuado para su edad y sexo. Sin embargo el profesor notó a Pablo bastante cansado recorriendo apenas una vuelta de la cancha deportiva. No es la primera vez que el profesor nota esto en él. En los saltos el niño manifiesta dolor en la rodilla y la dificultad en las volteretas por el prominente abdomen que el niño presenta. Los niños muestran una conducta burlona ante el impedimento que presenta Pablo en hacer cada uno de los ejercicios asignados. El niño en algunas de las piruetas se retrae y se resiste a realizarlas.

Durante el refrigerio en profesor a empezado a notar que el niño come alimentos poco saludables enviados en su lonchera, y este particular ha comentado con su maestra, a la vez de la posibilidad de convocar a una reunión con su representante para plantear el problema.

¿Por qué el profesor se muestra preocupado por el desempeño de Pablo en la clase de expresión corporal?

¿Qué piensa el profesor sobre la condición actual de Pablo?

¿Qué causas podrían motivar el desarrollo del estado actual del niño?

¿Qué consecuencias podría tener Pablo a la larga sino se toman las medidas correspondientes?

¿Qué recomendaciones le darían al profesor para que las conversara con el representante del niño?

¿Qué actividades piensan deberían realizar el docente y la escuela para evitar este tipo de casos en los niños?

Aplicación de la antropometría Peso-edad P/E Peso- talla P/T al término de aplicación de la Guía de nutrición saludable.

#### HOJA DE CONTROL INDIVIDUAL DE TALLA Y PESO

ALUMNO.....

SEXO..... EDAD.....

TALLA..... PESO.....

¿Cómo es su talla en relación al patrón de referencia de la edad? Marca con una x

Normal  Con déficit  Con exceso

¿Cómo es su peso con relación al patrón de referencia de la edad? Marca con una x

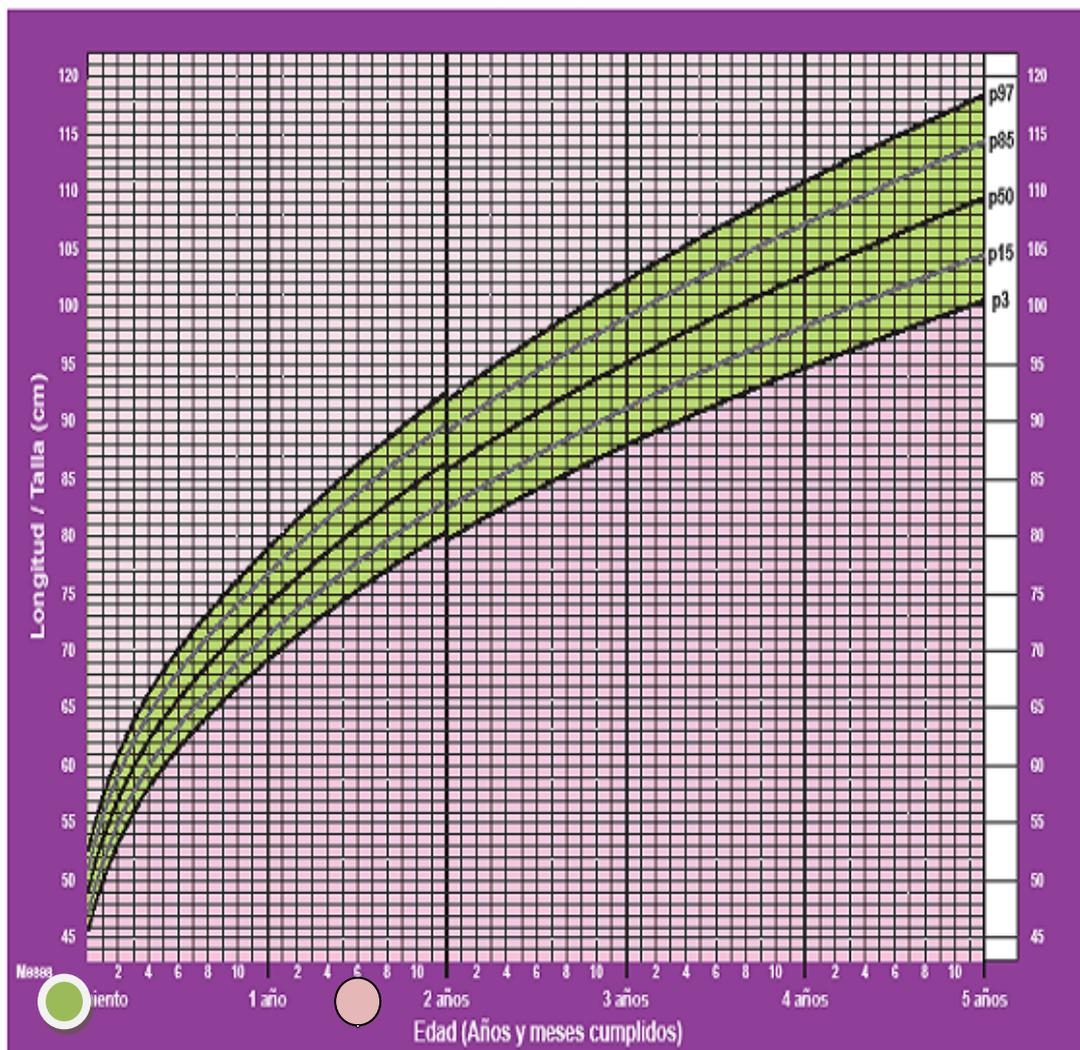
Normal  Con déficit  Con exceso

Los patrones de evaluación del crecimiento y desarrollo, además de reflejar cuál debe ser el ideal de crecimiento de niños y adolescentes, permiten la detección oportuna de problemas de ganancia insuficiente de peso, que se estima afecta mundialmente a 170 millones de niños, de los que 3 millones morirán cada año por su bajo peso. Además detectan mejor a los niños en riesgo de sobrepeso y obesidad que se calcula afecta al menos a 20 millones de niños menores de cinco

años y más de mil millones de adultos, de los cuales al menos 300 millones son obesos.

Como conclusión si bien existen diferencias individuales entre los niños, las recomendaciones de alimentación exclusiva con leche materna durante los primeros seis meses de vida, la práctica de hábitos saludables como llevar una actividad física regular, la preparación adecuada de alimentos y llevar una dieta balanceada, no fumar especialmente durante el embarazo, la inmunización y el control regular de la salud permitirían que todos los niños y niñas en todo el mundo alcancen un potencial de crecimiento adecuado si reciben cuidados y atención óptimos desde el inicio de sus vidas.

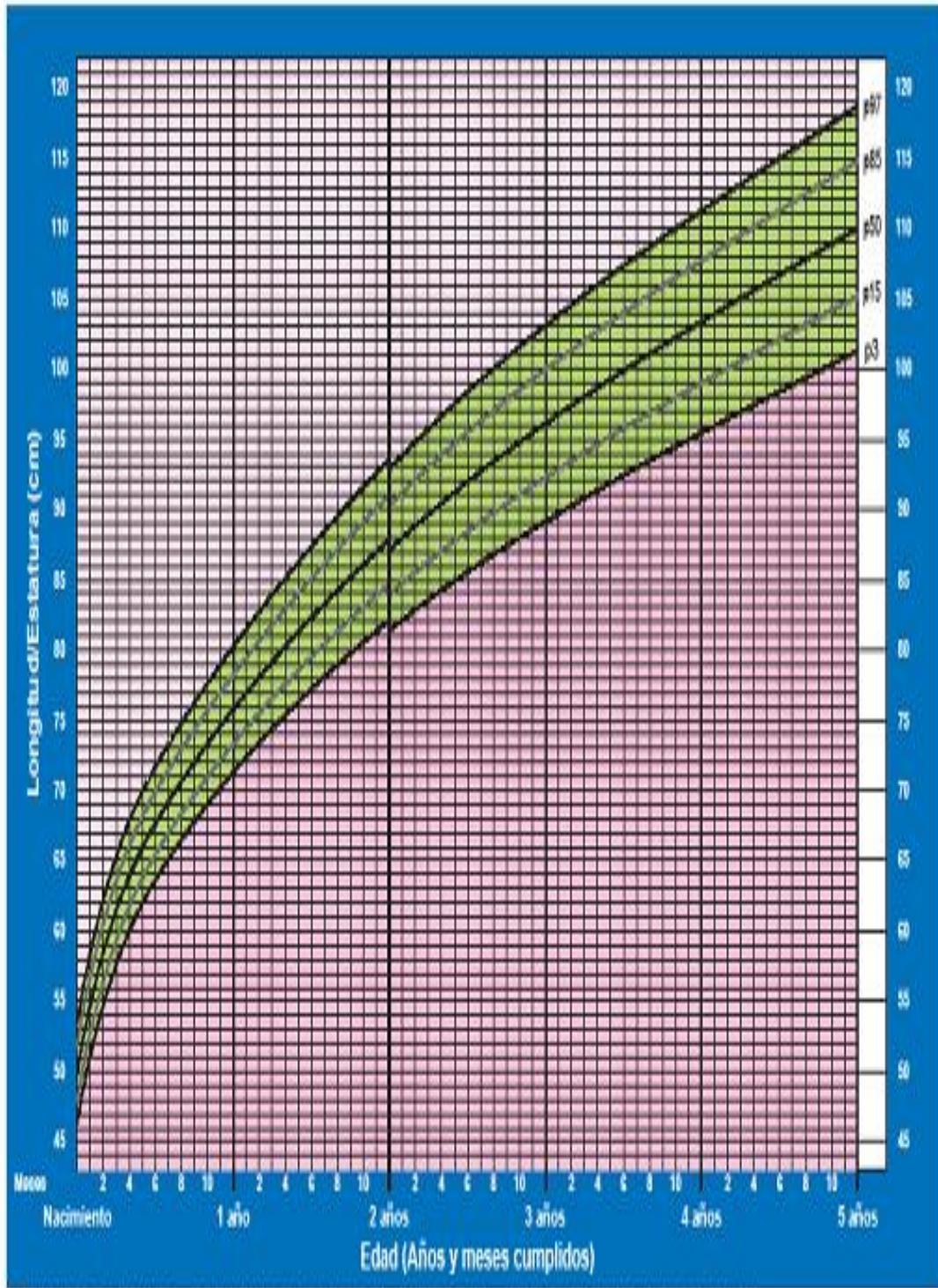
### Longitud /Talla para la Edad en Niñas.



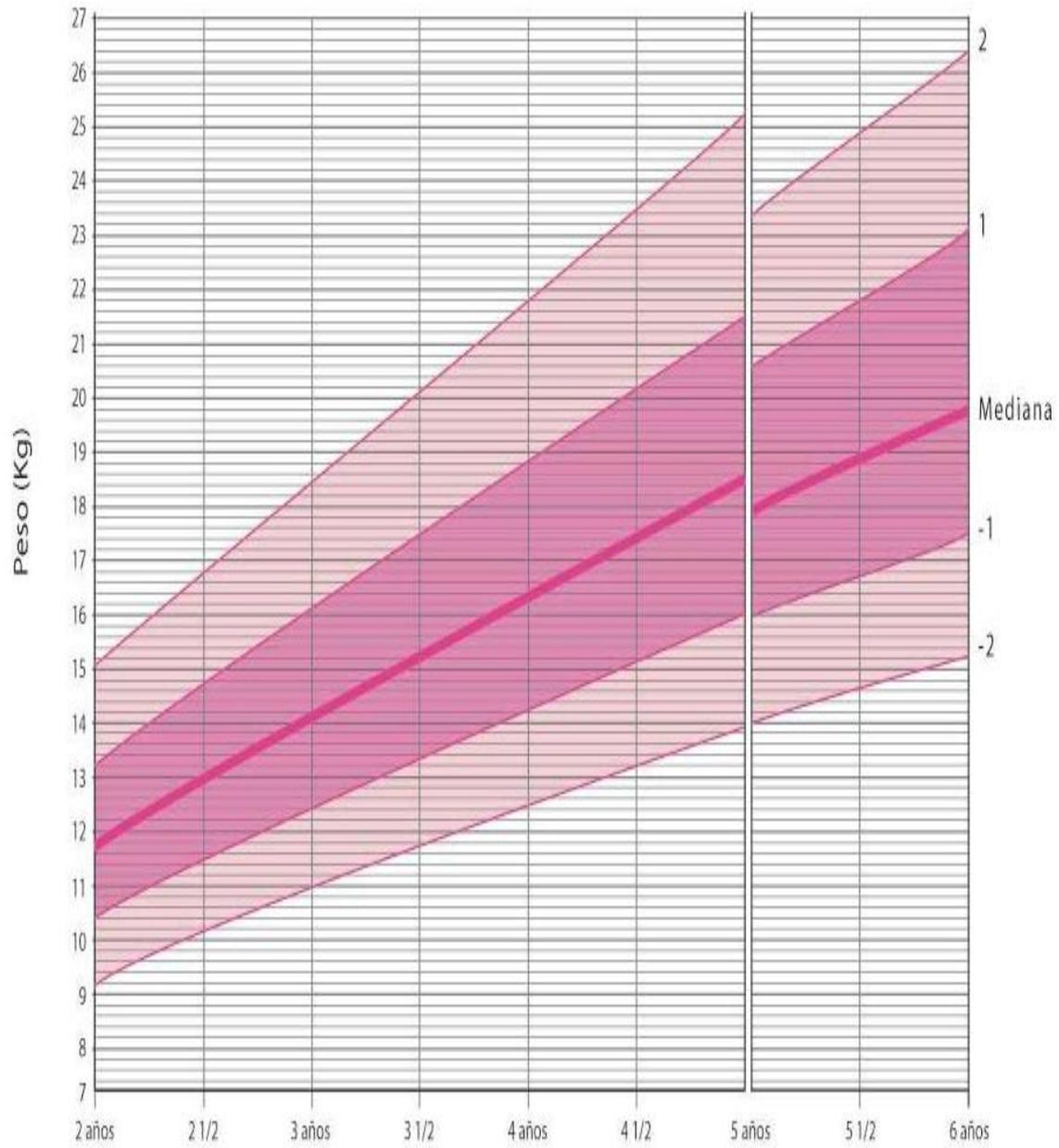
Normal

Alerta

Longitud Talla / para la Edad en Niños.

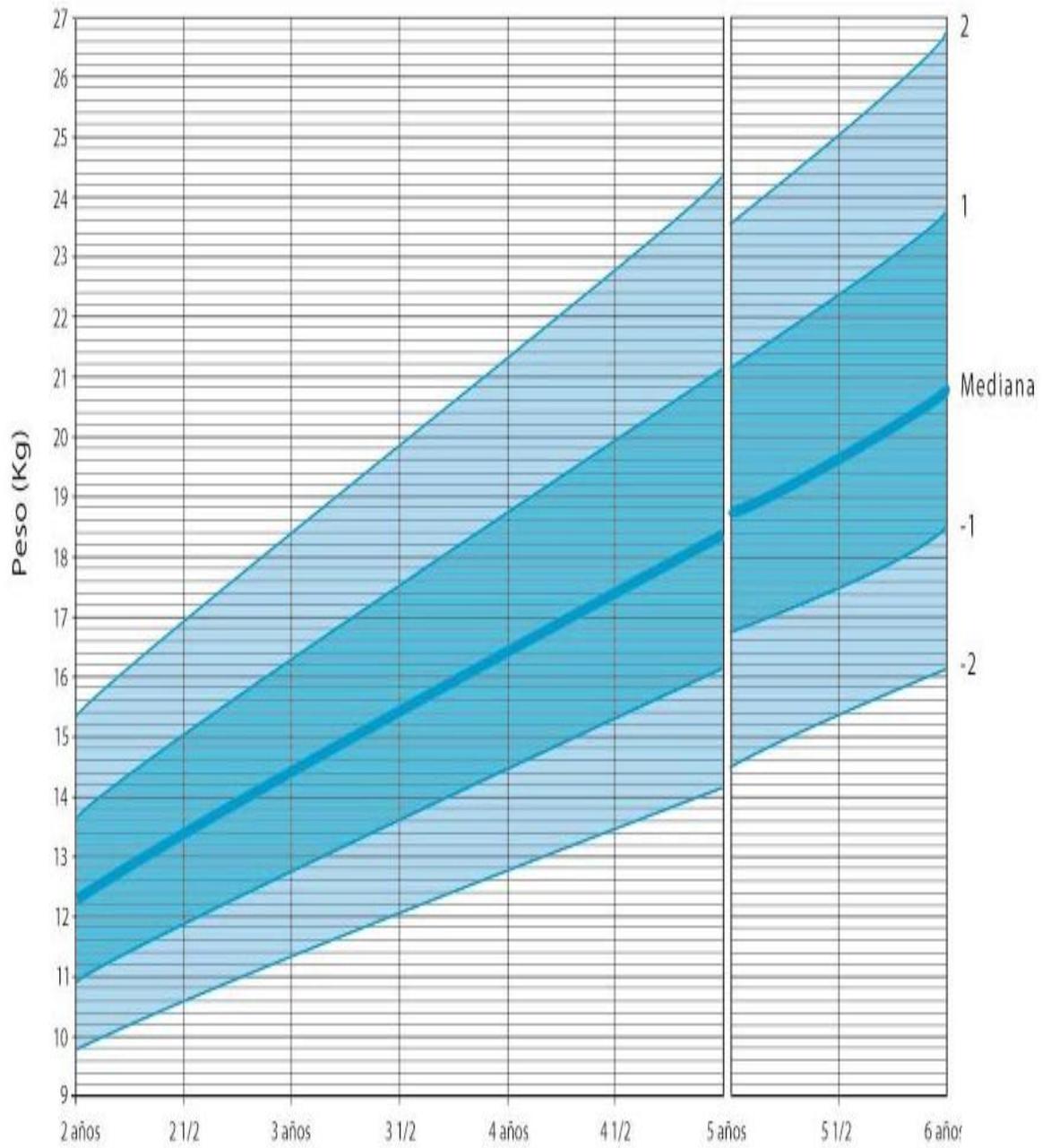


Normal  Alerta 

**PESO/ EDAD EN NIÑAS.****Mediana y Desviaciones Estándar.**

## PESO/ EDAD EN NIÑOS.

Mediana y Desviaciones Estándar.



## PLAN DE IMPLEMENTACIÓN DE LA GUÍA

**OBJETIVO:** Desarrollar en las maestras y agentes educativos capacidades de atención a los niños y niñas para potenciar su desarrollo intelectual

Fundamentación.

La guía de nutrición saludable para el desarrollo de la inteligencia de los niños y niñas supone un esfuerzo sistemático del Ministerio de Educación en la identificación, adecuación y actualización de los y las profesionales educadores en servicio, a fin de dotarles de los medios necesarios para producir cambios significativos al interior de las instituciones educativas. Esta tarea viene a constituirse en una decisiva acción para el logro de una mejora en la educación a corto mediano y largo plazo.

En este aspecto, la institución educativa evidencia un gran sentido de compromiso para realizar los cambios que favorezcan la superación de una gestión académica e institucional y responder a los requerimientos de la implementación de las innovaciones educativas en el nivel de tención inicial.

Asimismo, en el desarrollo personal y profesional de los educadores se experimenta la incorporación gradual en la gestión de elementos que apoyan la instalación de las innovaciones educativas, tales como: la capacidad crítica, la reflexión, el análisis, la investigación y la vinculación socio comunitaria.

No obstante, es necesario fortalecer y sostener estos procesos al interior de la capacitación continua de los y las educadoras y compartir la responsabilidad del desarrollo personal dentro de la carrera profesional, pues una de las claves para construir una institución que aprende es contar con profesionales que aspiren permanentemente al desarrollo de las capacidades necesarias para hacer frente a los retos que, en el día a día, surgen en un ambiente más competitivo.

En este contexto, se plantea el inicio de la ejecución de la Guía de Nutrición Saludable para el Desarrollo de la Inteligencia de los niños y niñas de 3 a 5 años,

en un trabajo coordinado entre las diferentes instituciones involucradas: Infa, Supervisión de Educación Inicial y los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco de la ciudad de Ibarra.

El plan de Capacitación se llevará a cabo en cada uno de los Centros de Desarrollo Infantil de la parroquia San Francisco, dentro del marco de la política de mejoramiento de la calidad de la educación, para la gestión de la implementación curricular y alimenticia.

En este contexto, el capital humano capacitado tiene la responsabilidad de diseñar y promover nuevas propuestas de atención infantil en sus respectivas instituciones acordes a su realidad, convirtiendo a los Centros de Desarrollo Infantil en los centros articuladores de las acciones de atención de los niños y niñas, con la coordinación de las demás instancias institucionales.

Finalmente, cabe señalar que la capacitación apunta a que los y las maestras tomen conciencia de la necesidad de la formación continua y de la importancia de la cualificación profesional como medios imprescindibles para poder hacer frente a los desafíos de una sociedad mucho más exigente y con mayores expectativas sobre la educación.

#### Beneficiarios.

- Coordinadores(as) de la Supervisión Inicial
- Directores de los Centros de Desarrollo Infantil.
- Madres comunitarias y ayudantes de la atención infantil.
- Maestras y maestros de los diferentes Centros de Desarrollo Infantil.
- Niños y niñas participantes de los Centros de Desarrollo Infantil.

#### Competencias.

Se espera que al cabo del proceso de capacitación sistemática en el transcurso del año lectivo, el personal responsable de la atención de los niños y niñas de los Centros de Desarrollo Infantil, cuenten con las siguientes competencias:

- Aplicar con criterios de calidad, conocimientos, estrategias y técnicas para la ejecución y adecuación de la guía de nutrición saludable.

- Emplear conceptos, teorías y estrategias para la nutrición infantil.
- Manifestar compromiso con su desarrollo personal y profesional en forma continua y sistemática.
- Diseñar estrategias gastronómicas nutritivas y aplicarlas a fin de potenciar la inteligencia de los niños y niñas.
- Gestionar de manera sistemática su actualización y desarrollo profesional continuo.
- Construir y utilizar mecanismos, instrumentos y medios gastronómicos que propicien una nutrición para el desarrollo de la inteligencia de los niños y niñas.

### Estrategias.

Para la implementación de la Guía de Nutrición Saludable se emplearán diferentes estrategias a fin de orientar el cambio en la práctica de los y las educadoras; y al mismo tiempo afianzar el empoderamiento de las instituciones de desarrollo infantil en nuevas formas de trabajo, recogiendo información de los actores locales (coordinaciones, supervisores e instituciones educativas) creando una nueva dinámica en las ofertas educativas pertinentes a las demandas de los niños y niñas.

Estas estrategias permiten una reflexión sobre las prácticas de los y las educadoras de los diferentes Centros de Desarrollo infantil.

#### ➤ Talleres

Esta modalidad de aprendizaje caracterizada por la actividad, el descubrimiento, la investigación y el trabajo en equipo proporciona importantes resultados a la hora de obtener productos tangibles en los procesos de atención infantil. En el marco de capacitación, se aplicará como una estrategia didáctica que supera la división entre formación teórica y formación práctica, la misma está visualizada como un espacio de aprendizaje, que favorece la movilización de pensamientos, sentimientos y acciones, involucrando a los participantes en procesos reflexivos y vivenciales que, al comprometerlo intelectual y afectivamente, producen efectos profundos y duraderos.

#### ➤ Círculos de Aprendizaje

Los círculos de aprendizaje serán espacios de reflexión y profundización de saberes abordados en los talleres que tiene por objetivo la demostración práctica de principios, ideas y teorías, características que hacen a la práctica docente.

Ponen en marcha el apoyo entre educadores(as), padres y madres de familia, miembros de la comunidad donde comparten, tratan y resuelven problemas inmediatos e individuales que les surgen a los mismos en la realidad cotidiana de cada uno de los centros de desarrollo infantil.

➤ **Monitoreo**

El monitoreo se empleará como un procedimiento de verificación de la eficiencia y eficacia de la ejecución de la Guía de Nutrición Saludable mediante la identificación de sus logros y debilidades.

A partir de los insumos obtenidos se realizarán recomendaciones correctivas para optimizar los resultados esperados de la Guía.

Desde este punto de vista el monitoreo es una estrategia de innovación que busca cambio desde “abajo” con el protagonismo de los miembros de la comunidad, poniendo en el centro la atención de nutrición para los niños y niñas.

➤ **Seguimiento y Asesoramiento**

Se utilizará esta estrategia de acompañamiento en la práctica y la gestión en general, que propicia la reflexión sobre la tarea a la luz de los fundamentos teóricos y metodológicos que la sustentan. El asesoramiento se basa en el análisis de varios aspectos del desempeño de todo el personal responsable de la atención a los niños y niñas como ser: la observación de su práctica, el análisis de sus planificaciones, evaluaciones y diversidad de problemáticas que puedan presentarse a nivel institucional, entre otros. A partir de esto se realiza un reforzamiento reflexivo-participativo sobre estos aspectos y posteriormente reorientarlos, trazando un plan de acción encaminado al mejoramiento de la calidad de atención.

La función de la responsable de la Guía de Nutrición Saludable con la comunidad educativa será:

- El asesoramiento en el terreno sobre la puesta en marcha de la propuesta de Nutrición Saludable.

- La orientación en la elaboración de indicadores de desempeño que se espera en la práctica de los y las maestras de educación inicial.
- La reformulación permanente del plan nutricional a nivel institucional.
- El asesoramiento focalizado en su deseo de cambio de los y las responsables de la atención infantil.

Esta perspectiva hace que el asesoramiento implique asumir la responsabilidad de guiar los cambios e interpretar las demandas en función de las prácticas que se van desarrollando en cada uno de los centros de desarrollo infantil.

#### Evaluación.

La evaluación de la aplicación de la Guía se realizará en el proceso, utilizando uno o más instrumentos y procedimientos de evaluación que miden logros de competencia. Cada Centro de Desarrollo Infantil deberá contar con un portafolio de evidencias de logros de la nutrición saludable.

La evaluación del plan de capacitación se realizará en dos momentos con los y las involucradas: en el primer momento, la responsable de la implementación de la Guía con la comunidad educativa y en el segundo momento, directores y directoras de los Centros de Desarrollo Infantil con los Coordinadores Departamentales, Supervisión de Educación Inicial y docentes.

#### Presupuesto de ejecución.

##### Costo.

Infa: la asignación de partidas presupuestarias para personal que demande cada uno de los Centros de atención Infantil.

Los alimentos establecidos para cada Centro de Desarrollo Infantil.

Al Centro de Desarrollo Infantil: gestión administrativa y económica que permita una infraestructura e implementación mobiliaria adecuada (incluye voluntariado comunitario)

#### INGRESOS INSTITUCIONALES:

Autogestión .....	\$ 290
Aporte voluntario de padres de familia .....	\$ 500

\$ .... TOTAL \$ 790

EGRESOS:

Concepto	Cantidad
Capacitación del personal .....	\$ 300
Material de escritorio .....	\$ 60
Impresión y copias de la guía .....	\$ 180
Subsistencias .....	\$ 150
Misceláneos .....	\$ 100
TOTAL	\$ 790

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ballabriga A, Carrascosa A. Nutrición en la infancia y adolescencia. 2 ed. Madrid: Ergon, 2001.
2. Peña Quintana L, Serra Majem L. Nutrición y salud pública: programas de educación y prevención nutricional. Tratado de Nutrición Pediátrica. Barcelona: ed. Doyma, 2001.
3. Sociedad Argentina de Pediatría. Guías para la supervisión de la salud de niños y adolescentes. Buenos Aires: SAP, 2002.
4. Uruguay. Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud. Grupo Interinstitucional de Trabajo para las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay.
5. Casanueva E, Duran E, Kaufer M, Plazas M, Polo E, Toussaint G, *et al.* Fundamentos de el plato del buen comer. Cuadernos de Nutrición 2002.
6. Shils Maurice E., Olson J., Shike M., Ross C. (2002). Nutrición en salud y enfermedad. Vol. I . (9ª ed.). Mc Graw Hill: USA.
7. Meneses. Aseguramiento de la calidad en servicios de alimentación colectiva. 2003. Educap. Perú.
8. Universidad La Molina Facultad de Ingeniería Agrícola. Curso especialización de gestión de la inocuidad de los alimentos y bebidas, Módulo iv. Buenas prácticas y programa de higiene y saneamiento. 2007. Lima
9. Consejería de sanidad y política social. Guía de buenas prácticas higiénico-sanitarias en restauración colectiva. 1997. Murcia

## Referencias Bibliográficas.

- Ausubel, D. P., Novak, J. y Hanesian, H. Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo, 2ª ed., Trillas, México, 2000.
- Bruner, Jerome S. *La educación, puerta de la cultura*, Visor, Madrid, 2000
- Bruner, Jerome S. *El proceso mental en el aprendizaje* (con otros), Narcea, Madrid, 2001
- Piaget, J. *El desarrollo del pensamiento* Ariel, Barcelona. (1975).
- Vygotsky L.S. *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona, 1934.

- Vygotsky L.S. El problema de la instrucción y el desarrollo cognitivo durante los años escolares. Moscú, Izdatel'stvo, 1934
- Vygotsky L.S. El problema de las deficiencias mentales. Moscú, Izdatel'stvo MGU 1935
- Hernández Sampieri R. (2003) Metodología de la investigación 3ra edición. Editorial MacGraw.México.
- Arias Beaton G., "El diagnostico psicológico". Facultad de Psicología. Universidad de la Habana.
- Vigotsky L.S.,Obras completas, tomo V, Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1989.
- Normas técnicas de estimulación y evaluación del desarrollo psicomotor del menor de 6 años. 1993. Ministerio de Salud de la Republica de Chile.
- Martínez Mendoza, F. - Educación y Desarrollo en la edad preescolar. - La Habana: CELEP, revisión ampliada, 1998
- MT. De Miguel Martinez. La Atención Temprana. Primeros Niveles de detección e intervención. Revista Pediatría de Atención Primaria. Vol 3 Num. 11, julio - septiembre 2001, p 119 - 128.
- Jacqueline Gassier. Manual del desarrollo psicomotor del niño. Ed. Masson.S.A. Cómo evaluar el crecimiento y desarrollo de los niños. Unicef. Ed. Pax México 2000.
- Álvarez A, Del Río P. Educación y Desarrollo: La teoría de Vygotsky y la zona de desarrollo próxima. En: Coll. Desarrollo y Educación II. Psicología de la Educación. Madrid: Alianza Editores; 1990. Pp. 1-27.
- Almeida I. Amar la mejor forma de estimular. 1ra ed. Quito; 2005. Pp. 148 - 233.

#### Recursos en Internet

[www.ausubel.idoneos.com](http://www.ausubel.idoneos.com)

[www.monografias.com/trabajos6/apsi](http://www.monografias.com/trabajos6/apsi)

[www.utemvirtual.cl/plataforma/aulaavirtual/contenidos-ausubel.pdf](http://www.utemvirtual.cl/plataforma/aulaavirtual/contenidos-ausubel.pdf)

[www.omrique.net/trabajoSegundo Paloma/vigotsky.pdf](http://www.omrique.net/trabajoSegundo Paloma/vigotsky.pdf)

[www.wikileaming.com/metodos-de-aprendizaje-ausubel](http://www.wikileaming.com/metodos-de-aprendizaje-ausubel)

[www.vigotsky.idoneos.com](http://www.vigotsky.idoneos.com)

[www.vigotsky+pells=1&oi=spell](http://www.vigotsky+pells=1&oi=spell)

## ANEXOS

## Test de Denver

Etapa o nivel: 1er. Nivel

De 3 a 4 años

<b>Edad</b>	<b>Acción</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
M3, 6 a	Se mantiene parado 5 segundos sobre una pierna		
M3, 9 a	Salta sobre una pierna		
A3, 3 a	Copia un círculo		
A3, 6 a	Indica cual de las dos líneas es la más larga		
A3, 9 a	Copia la Cruz		
A3, 9 a	Dibuja un hombre (3 partes)		
L3a	Entiende preposiciones:		
	"Pon el taco sobre una mesa"		
	"Pon el taco delante de la caja"		
	"Pon el taco detrás de la silla"		
L3, 3 a	Puede indicar contradicciones:		
	"El fuego es caliente, el hielo es..."		
	"Mamá es una mujer, papá es un..."		
	"El caballo es grande, el pollito es..."		
L3, 6 a	Reconoce colores		
L3, 9 a	Entiende "Frío", "Cansado", "Hambre"		
	"¿Qué haces cuando tienes frío?"		
	"¿Qué haces cuando estas cansado?"		
	"¿Qué haces cuando tienes hambre"?		
S3a	Se viste siguiendo indicaciones		
S3, 3 a	Se abrocha		
	<b>Totales</b>		

Etapa o nivel: 2do. Nivel

De 4 a 5 años

<b>Edad</b>	<b>Acción</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
M4a	Camina hacia delante apoyando dedos y talones		
M4, 9 a	Se mantiene parado 10 seg. sobre una pierna		
A4, 6m	Copia un cuadrado		
A4, 6 a	Dibuja un hombre (6 partes)		
L4, 6 a	Define palabras (por uso, forma, material. ¿Qué es? Una		
	Pelota, un río, una mesa, una casa, un cambur, un techo.		
S4a	Se desviste sin indicaciones		

TOTAL

## CUESTIONARIO DE NUTRICIÓN BÁSICA APLICADO A LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS (ANAMNESIS ALIMENTARIA)

1. ¿Cree que los niños o niñas toman un desayuno equilibrado cada mañana?

Siempre <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	Nunca o rara vez <input type="checkbox"/>
----------------------------------	----------------------------------	---

2. ¿Cuántas comidas realizan los niños y niñas a lo largo del día?

3 comidas diarias <input type="checkbox"/>	3 comidas principales y 1 o 2 colaciones al día <input type="checkbox"/>	2 comidas y cena <input type="checkbox"/>
--	--	---

3. ¿Cuántas veces consumen comida "rápida" (hamburguesas, perritos o similares) y/o precocinados?

1 vez por semana <input type="checkbox"/>	Más de 1 vez por semana <input type="checkbox"/>	Nunca o rara vez (1 o 2 veces al mes o menos) <input type="checkbox"/>
---	--	--

4. Su postre más habitual en comidas y cenas es:

Fruta o lácteo (yogurt) <input type="checkbox"/>	Fruta, helados, tortas <input type="checkbox"/>	No toma nunca postre <input type="checkbox"/>
--	---	---

5. ¿Consumen cantidad suficiente de alimentos como el pan, camote, yuca, etc.?

Consumen pan tanto en la comida como en la cena, cada día <input type="checkbox"/>	Se toman más de una barra de pan a diario <input type="checkbox"/>	No comen o apenas comen pan. <input type="checkbox"/>
--	--	---

6. ¿Consumen diariamente frutas, verduras u hortalizas?

3 o más piezas de fruta y algún zumo a diario <input type="checkbox"/>	2 raciones de verdura y 3 de frutas cada día <input type="checkbox"/>	No todos los días comen fruta o verdura <input type="checkbox"/>
--	---	--

7. ¿Cuántas veces a la semana consumen legumbres (lentejas, fréjol, habas)?

2 o más veces a la semana. <input type="checkbox"/>	1 vez o menos por semana <input type="checkbox"/>	Nunca, sólo en temporada de frío o rara vez <input type="checkbox"/>
---	---	--

8. ¿Cuántas veces a la semana comen pescado?

3 veces a la semana. <input type="checkbox"/>	1 y 2 veces por vez semana <input type="checkbox"/>	Nunca o de vez en cuando <input type="checkbox"/>
---	---	---

9. ¿Y el consumo de huevos?

Todos los días <input type="checkbox"/>	Máximo 4 a la semana <input type="checkbox"/>	2 veces o menos por vez semana <input type="checkbox"/>
---	---	---

10. Cuántas veces por semana comen derivados cárnicos tipo fiambre y embutidos?

3 veces por semana o menos <input type="checkbox"/>	Varias veces al día <input type="checkbox"/>	1 vez al día o menos <input type="checkbox"/>
---	--	---

11. ¿Con qué frecuencia toman lácteos (leche, yogur, queso y otros)?

Al menos 3 veces al día. <input type="checkbox"/>	2 veces al día <input type="checkbox"/>	1 vez al día o menos <input type="checkbox"/>
---	---	---

12. ¿Comen habitualmente golosinas, confitería envasada o snacks, papas de bolsa o similares?

Todos los días <input type="checkbox"/>	2 ó más veces a la semana <input type="checkbox"/>	Nunca o de vez en cuando <input type="checkbox"/>
---	--	---

13. ¿Toman a menudo refrescos tipo cola, naranjada, etc.?

Todos los días <input type="checkbox"/>	2 ó más veces a la semana <input type="checkbox"/>	Nunca o de vez en cuando <input type="checkbox"/>
---	--	---

14. ¿Conoce lo que comen los niños y niñas en la casa para complementar el resto de comidas en la escuela?

Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
-----------------------------	-----------------------------

15. ¿Se Procura hacer al menos una de las principales comidas en familia?

Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
-----------------------------	-----------------------------