



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE INSTITUTO DE POSTGRADO



Programa de Diplomado Superior en Educación Inicial

GUIA DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS DE DOCE COMUNIDADES DEL CANTON PIMAMPIRO

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Diploma Superior en
Educación Inicial.

Autora: Patricia Castro.

Ibarra, 2012

GUIA DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS DE DOCE COMUNIDADES DEL CANTON PIMAMPIRO

Por: Patricia Castro

Trabajo de Grado del Diplomado aprobado en nombre de la Universidad Técnica del Norte, por el siguiente Jurado, 06 de Agosto del 2012.

Msc. Carlos Jaramillo

Msc. Oscar Benavides

Msc. Ramiro Nuñez

DEDICATORIA

Con todo mi amor y cariño dedico la presente tesis a:

Mi esposo Xavier, por acompañarme a lo largo del camino, brindándome la fuerza necesaria para continuar, por su incansable paciencia lo que significó el logro de mis metas propuestas.

Nathy y Darío por su comprensión, ánimo, compañía y principalmente por su invaluable amor que les permitió creer en mí, y que de forma incondicional entendieron mis ausencias y mis momentos difíciles.

AGRADECIMIENTO

A los maestros del instituto de posgrado de la Universidad Técnica del Norte por su valioso soporte profesional para culminar esta investigación.

A la doctora Mariana Oleas notable profesional quien de forma inigualable se empeña para que el conocimiento se impregne en nuestras mentes y corazones.

A todas la personas que participaron e hicieron posible este proyecto, gracias por su apoyo y enseñanzas

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE GENERAL	iv
RESUMEN	v

CAPÍTULO I MARCO REFERENCIAL

Contextualización.....	1
Planteamiento del Problema.....	4
Formulación del Problema.....	6
Objetivos.....	6
Justificación.....	7

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Hábitos alimentarios.....	9
2.1.1 Factores que influyen en la ingesta alimentaria.....	9
2.1.2 Sugerencias para lograr patrones alimentarios adecuados.....	11
2.2. Alimentación durante los cinco primeros años de vida.....	12
2.2.1 Tipos de nutrientes y su función.....	12
2.3. Alimentación del niño y niña menor de dos años.....	13
2.3.1 La leche materna.....	13
2.4. Alimentación del niño y niña preescolar de 2 a 5 años.....	18
2.4.1 Aspectos alimentarios.....	18
2.4.2 Recomendación alimentaria.....	19
2.4.3 Crecimiento, desarrollo y su relación con la nutrición.....	20
2.5. Infancia y niñez.....	20
2.5.1 La nutrición y cerebro.....	21
2.5.2 Componentes de oro.....	22
2.5.3 Desarrollo cognitivo o cognoscitivo.....	23
2.6. Desnutrición Infantil.....	23
2.7. Guías alimentarias.....	27
2.7.1 Elaboración de una guía.....	29
2.8. Situación nutricional y su relación con la realidad.....	30
2.9. Aspectos legales que respaldan la presente investigación...	31
2.9.1 Soberanía alimentaria.....	32
2.9.2 Línea base del plan del buen vivir.....	33

CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipos de investigación.....	35
3.2. Métodos e instrumentos de investigación.....	37
3.3. Técnicas e Instrumentos.....	38
3.4. Valor práctico de la investigación.....	39

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

CAPÍTULO V PROPUESTA

5.1. Título de la Propuesta	55
5.2. Antecedentes.....	55
5.3. Justificación.....	56
5.4. Breve descripción de los beneficiarios.....	57
5.5. Sustento teórico de la propuesta.....	58
5.6. Breve descripción de la propuesta.....	59
5.7. Desarrollo de la guía.....	60
5.8. Validación de la guía.....	77
5.9. Plan de implementación.....	79
5.10. Presupuesto.....	80
5.10.1. Impactos.....	81
5.10.2 Conclusiones.....	82
5.10.3 Recomendaciones.....	83
5.11. Bibliografía.....	84
Anexos.....	
Anexo 1.....	86
Anexo 2.....	90

GUIA DE ALIMENTACION PARA NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS DE DOCE COMUNIDADES DEL CANTON PIMAMPIRO.

Autora: Patricia Castro
Año: 2012.

RESUMEN

El presente estudio, tuvo por objetivo diseñar una guía de alimentación saludable para niños y niñas menores de 5 años, en base a la identificación de los hábitos alimentarios que practican las madres con hijos menores de 5 años. Este fue un estudio descriptivo, la población fue de 140 familias con niños menores de cinco años en 12 comunidades del cantón Pimampiro que participan en el proyecto de educación inicial del Municipio local en convenio con el MIES – INFA. Para identificar los hábitos alimentarios se diseñó una encuesta que se aplicó a las madres. Entre los principales resultados, se encontró que la mayoría de niños y niñas viven y están al cuidado con padre y madre, el 86 % tienen entre 1 a 3 hijos, las madres alcanzaron un buen nivel de escolaridad, aspecto que facilita capacitarles mediante material de lectura. Un significativo grupo de madres se dedican a los quehaceres domésticos y los padres a la agricultura. Con respecto a las prácticas alimentarias se observó que el 81 % dieron lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, 12 % hasta un año y 7% hasta los 3 meses de edad, el 66 % inician la alimentación complementaria entre los 4 a 6 meses. Los alimentos que utilizan para iniciar con la alimentación complementaria fueron guineo, zanahoria amarilla, acelga en forma de puré, también dan sopas y otros líquidos, el 73 % de niños se alimentan con 5 comidas y el 51 % se alimentan con leche materna hasta los dos años de edad, en cuanto a frecuencia de consumo de alimentos se observa que es reducido y monótono el consumo de frutas y verduras. Estos resultados reflejan que la práctica de hábitos alimentarios, particularmente los referidos a lactancia exclusiva y la introducción de alimentos complementarios, muchos son benéficos, en menor proporción son perjudiciales, debiendo entonces reforzar los primeros y modificar los segundos hasta lograr que todos los niños se alimenten según las recomendaciones establecidas. Considerando estos resultados se diseñó una guía de alimentación saludable que contiene recomendaciones sencillas para practicarlas en el hogar sobre lactancia materna, alimentación complementaria y preparaciones recomendadas desde el nacimiento hasta los cinco años de edad, se fundamentó en las costumbres, prácticas y hábitos alimentarios deseables de la población con el fin de lograr los cambios deseados.

FOOD GUIDE FOR CHILDREN UNDER FIVE COMMUNITIES OF TWELVE Pimampiro Canton.

Author: Patricia Castro
Year: 2012.

SUMMARY

This study aimed to design a healthy eating guide for children under 5 years, based on the identification of dietary patterns practiced by mothers with children under 5 years. This was a descriptive study, the population was 140 families with children under five years in 12 communities in the canton Pimampiro involved in the initial education project in partnership with local Municipality the MIES - INFA. To identify dietary patterns, we designed a survey that was administered to mothers of the main results, we found that most children live and are cared for two-parent, 86% are between 1 to 3 children, mothers have a good level of education, enable them by looking for easy reading material. A significant group of mothers engaged in household chores and farming parents. With regard to feeding practices showed that 81% gave exclusive breastfeeding until 6 months, 12% to 7% a year and up to 3 months old, 66% started supplementary feeding at 4 to 6 months 29% between 7 to 12 months and 5% before 3 months. Foods that used to start complementary feeding were banana, yellow carrots, pureed spinach, are also soups and other liquids, 73% of children are fed 5 meals and 51% were breastfed up to two years of age in terms of frequency of food consumption is observed to be low and monotonous consumption of fruits and vegetables. These results show that the practice of eating habits, particularly those related to exclusive breastfeeding and the introduction of complementary foods, many are beneficial to a lesser extent are harmful and should then reinforce the first and the second change to ensure that all children eat established as recommended. Considering these results we designed a healthy eating guide that was based on the customs, practices and habits of the population desirable to achieve the desired changes.