



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA HERMANO MIGUEL “LA SALLE” EN LA CIUDAD DE ATUNTAQUI AÑO LECTIVO 2013-2014”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia

AUTORA:

Andrade Recalde Poleth Karolina

DIRECTOR:

Msc. Rolando Jijón

Ibarra, 2014

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del Trabajo de Grado del siguiente tema: **"LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA HERMANO MIGUEL "LA SALLE" EN LA CIUDAD DE ATUNTAQUI AÑO LECTIVO 2013-2014"**, trabajo realizado por la señorita egresada: Andrade Recalde Poleth Karolina" previo a la obtención del Título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia.

Al ser testigo personal y corresponsable directo del desarrollo del presente Trabajo de Investigación, certifico que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es todo cuando puedo certificar en honor a la verdad.



MSC. ROLANDO JIJÓN LIMAICO



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento depongo mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100330643-6		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Andrade Recalde Poleth Karolina		
DIRECCIÓN:	Panamericana y Jorge Regalado Atuntaqui		
EMAIL:	polethandrade.22@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062530433	TELÉFONO MÓVIL	0969976310

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA HERMANO MIGUEL "LA SALLE" EN LA CIUDAD DE ATUNTAQUI AÑO LECTIVO 2013-2014".
AUTOR (ES):	ANDRADE RECALDE POLETH KAROLINA
FECHA: AAAAMMDD	2014/11/21
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Rolando Jijón

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

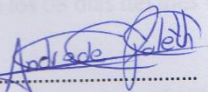
Yo, Andrade Recalde Poleth Karolina, con cédula de identidad Nro. 100330643-6, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 08 días del mes diciembre del 2014

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Poleth Karolina Andrade Recalde
C.C. 100330643-6



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Andrade Recalde Poleth Karolina, con cédula de identidad Nro. 100330643-6 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: "LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA HERMANO MIGUEL "LA SALLE" EN LA CIUDAD DE ATUNTAQUI AÑO LECTIVO 2013-2014". Que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 08 días del mes de diciembre de 2014

[Firma] 

Nombre: Andrade Recalde Poleth Karolina
Cédula: 100330643-6

DEDICATORIA

A mis Padres por ser las personas que me han acompañado durante todo mi trayecto estudiantil y de vida, velando por mí durante este arduo camino para convertirme en una profesional.

A mi hermana quien con sus consejos ha sabido guiarme para culminar mi carrera profesional.

Y como no agradecer a la persona que estuvo incondicionalmente conmigo en este arduo trabajo mi Director, que más que un Magister lo considero un amigo, gracias por su tiempo, por su apoyo, por la sabiduría que me transmitió en el desarrollo de mi formación profesional.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, que con su demostración me han enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus sabios consejos.

A mi hermana Ivonne, y su esposo Javier, por su apoyo incondicional y por demostrarme la gran fe que tienen en mí

A mis abuelitas, porque gracias a su bendiciones he logrado ser quien soy y llegar hasta aquí con mucho orgullo y satisfacción.

A mis tías, primas y demás familiares, por ayudarme a salir adelante a pesar de mis triunfos y fracasos.

Al Msc. Rolando Jijón, director de tesis, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de la misma.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR	II
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTOS.....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
ÍNDICE DE TABLAS	XII
RESUMEN DE LA INVESTIGACIÓN.....	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUCCIÓN.....	XV
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.3. Formulación del Problema.....	4
1.4. Delimitación	5
1.4.1. Delimitación de las Unidades de Observación	5
1.4.2. Delimitación Espacial	5
1.5. Objetivos.....	5
1.5.1. Objetivo General	5
1.5.2. Objetivos Específicos.....	5
1.6. Justificación	6
1.7. Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Fundamentación Psicológica	8
2.1.1. Fundamentación Pedagógica.....	11
2.1.2. Fundamentación Sociológica	13

2.1.3.	Fundamentación Filosófica	15
2.1.4.	Alimentación.....	19
2.1.5.	Normas de Higiene Alimentaria.....	50
2.1.6.	Mala Alimentación	56
2.1.7.	Enseñanza- Aprendizaje.	64
2.1.8.	La ZDP en la enseñanza.....	86
2.1.9.	Trastornos del comportamiento.....	95
2.1.10.	¿Qué es una guía alimentaria?.....	102
2.2.	Posicionamiento Teórico Personal	104
2.3.	Glosario de Términos.....	105
2.4.	Preguntas de Investigación.....	114
2.5.	Matriz Categorical.....	115
CAPÍTULO III.....		116
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	116
3.1.	Tipo De Investigación	116
3.1.1.	Investigación Descriptiva y Propositiva	116
3.1.2.	Investigación Documental	116
3.1.3.	Investigación de campo.....	116
3.2.	Métodos.....	117
3.2.1.	Método Analítico-Sintético.....	117
3.2.2.	Método Inductivo- Deductivo	117
3.2.3.	Método Estadístico.....	117
3.3.	Técnicas E Instrumento	118
3.3.1.	Encuesta	118
3.3.2.	Fichas De Observación	118
3.4.	Población	118
3.5.	Muestra.....	118
CAPÍTULO IV.....		119
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	119
4.1.	Encuesta a Docentes.....	119
4.2.	Encuesta a padres/ madres de familia.....	129
4.3.	FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS/AS	138

CAPÍTULO V.....	149
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	149
5.1. Conclusiones	149
5.2. Recomendaciones	150
5.3. Contestar las interrogantes de investigación.	151
CAPÍTULO VI.....	153
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	153
6.1. Título de la Propuesta:.....	153
6.2. Justificación	153
6.3. Fundamentación Psicológica	155
6.4. Objetivos.....	158
6.4.1. General	158
6.4.2. Específicos.....	158
6.5. Ubicación Sectorial y Física.....	158
6.6. Desarrollo de la Propuesta	162
6.7. Impactos	232
6.8. Difusión.....	232
6.9. Bibliografía.....	233

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas.....	235
Anexo 2. Matriz de coherencia.....	236
Anexo 3. Encuesta a docentes	237
Anexo 4. Encuesta a los padres de familia	240
Anexo 5. Ficha de observación.....	243
Anexo 6. Certificaciones	244
Anexo 7. Fotografías.....	245

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Síntomas de desnutrición	119
Gráfico 2. Alimentos que comen en el recreo	120
Gráfico 3. Otros factores que influyen en el rendimiento	121
Gráfico 4. Consecuencias de no alimentarse bien	122
Gráfico 5. Enfermedades más frecuentes de los niños y niñas	123
Gráfico 6. Síntomas de enfermedades en los niños	124
Gráfico 7. Importancia de la nutrición en el aprendizaje	125
Gráfico 8. Importancia de diferenciación de comidas en cada edad.....	126
Gráfico 9. Alimentación ayuda al aprendizaje de los niños.....	127
Gráfico 10. Viabilidad de la guía	128
Gráfico 11. Problemas de peso hereditario.....	129
Gráfico 12. Bebida que más se consume a la hora de la comida	130
Gráfico 13. Consumo de fruta en el hogar	131
Gráfico 14. Consumo de pollo.....	132
Gráfico 15. Frecuencia de visita a lugares de comida en Atuntaqui	133
Gráfico 16. Consumo de dulces al día	134
Gráfico 17. Comidas al día en casa	135
Gráfico 18. Costumbres del desayuno diario	136
Gráfico 19. Costumbre de hacer deporte	137
Gráfico 20. Llega desayunado el niño.....	138
Gráfico 21. Niño activo para hacer tareas.....	139
Gráfico 22. Hábitos de comer en clase	140
Gráfico 23. Actúa en clase normalmente	141
Gráfico 24. Realiza los trabajos con ayuda.....	142
Gráfico 25. Correcta disciplina en el aula	143
Gráfico 26. Comparte los alimentos.....	144
Gráfico 27. Lonchera nutritiva	145
Gráfico 28. Es tímido en clase	146
Gráfico 29. Se agota el niño	147
Gráfico 30. Aprende lo enseñado	148

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Síntomas de desnutrición.....	119
Tabla 2. Alimentos que comen en el recreo.....	120
Tabla 3. Otros factores que influyen en el rendimiento.....	121
Tabla 4. Consecuencias de no alimentarse bien	122
Tabla 5. Enfermedades más frecuentes de los niños y niñas	123
Tabla 6. Síntomas de enfermedades en los niños	124
Tabla 7. Importancia de la nutrición en el aprendizaje.....	125
Tabla 8. Importancia de diferenciación de comidas en cada edad	126
Tabla 9. Alimentación ayuda al aprendizaje de los niños	127
Tabla 10. Viabilidad de la guía.....	128
Tabla 11. Problemas de peso hereditario	129
Tabla 12. Bebida que más se consume a la hora de la comida.....	130
Tabla 13. Consumo de fruta en el hogar.....	131
Tabla 14. Consumo de pollo	132
Tabla 15. Frecuencia de visita a lugares de comida en Atuntaqui	133
Tabla 16. Consumo de dulces al día.....	134
Tabla 17. Comidas al día en casa.....	135
Tabla 18. Costumbres del desayuno diario.....	136
Tabla 19. Costumbre de hacer deporte	137
Tabla 20. Llega desayunado el niño	138
Tabla 21. Niño activo para hacer tareas	139
Tabla 22. Hábitos de comer en clase.....	140
Tabla 23. Actúa en clase normalmente.....	141
Tabla 24. Realiza los trabajos con ayuda	142
Tabla 25. Correcta disciplina en el aula.....	143
Tabla 26. Comparte los alimentos	144
Tabla 27. Lonchera nutritiva	145
Tabla 28. Es tímido en clase.....	146
Tabla 29. Se agota el niño	147
Tabla 30. Aprende lo enseñado	148

RESUMEN DE LA INVESTIGACIÓN

En esta investigación se abordó un tema muy importante como es la alimentación en los niños y cómo influye está en el desarrollo de los mismos, se puede apreciar que un niño bien alimentado responde a todas las actividades asignadas por su maestra, realizándolas con mucho amor, y aprendiendo de una mejor manera cada conocimiento enseñado en clase. Mientras que un niño que no se encuentra bien alimentado no va a responder de la misma manera que el otro niño que si se encuentra alimentado. El desayuno es clave en la formación de todo niño, es la primera comida que debe contener proteínas, vitaminas, carbohidratos. Un buen desayuno reforzará su organismo hasta la hora del almuerzo, no obstante se puede consumir alguna fruta o pan integral que lo mantenga saludable. Se debe excluir las comidas chatarras ya que perjudican la salud del niño, y estas a su vez le puede producir problemas de salud causándole enfermedades y afectando luego a sus estudios. La enseñanza-aprendizaje permite al niño conocer y captar conocimientos que se van adquiriendo en el transcurso de su vida estudiantil. Se utilizó encuestas y fichas de observación para resolver dicho problema, dándonos como resultado que los niños no tienen una alimentación adecuada en su hogar, y mucho menos en la escuela, ya que su lonchera se basa de alimentos chatarras y no de alimentos nutritivos para su salud, llegando a la conclusión que tanto los Padres de Familia como los Docentes no saben cómo responder ante dicho problema que se presenta a diario., Siendo factible la elaboración de una guía alimentaria que ayude a los niños a tener buenos comportamientos alimenticios durante todo el proceso de crecimiento y que de igual manera ayude a los Padres de Familia y Docentes a cuidar y preservar la salud de nuestros infantes.

ABSTRACT

In this investigation was approached a very important topic like the eating in children and how it influence in the development of them, it can be appreciated that a well fed child responds to all the activities assigned by the teacher, performing them with love, and learning in a better way all the knowledge they received in classes. While a child that is not a well fed will not respond in the same way as a child who has a good nutrition. The breakfast is the basis in the formation of every child, is the first food, it should contain proteins, vitamins and carbohydrates. A good breakfast will strengthen his body until the lunchtime, however they can eat some fruit or bread to stay healthy. Should be excluded fast foods, they harm the health of the child, and can cause health problems, causing illness and affecting their study. The teaching and learning allows the child understand and capture knowledge that they acquire in the course of his student life. It was used surveys and observation forms to solve that problem, we found that the children does not have a good nutrition in their homes, and much less in the school, their lunch are based in fast food, without nutritious food for their health, concluding that neither the parents or the teachers know how to respond to this problem that we can see daily. Be feasible to preparation of a food guide that helps children to have good eating behaviors during the growth process and in the same way assist Teachers and Parents to care for and preserve the health of our children.

INTRODUCCIÓN

La alimentación como proceso nos brinda nutrientes, los mismos que participan en el estado de salud de las personas, pero, bajo ciertas circunstancias nuestra alimentación no es la adecuada, y como no satisfacemos nuestras necesidades alimentario nutricionales corremos el riesgo de desnutrirnos, siendo este nuevo estado negativo y peligroso en el crecimiento y desarrollo de los infantes y en el deterioro de la salud de todas las personas, presentándose la desnutrición.

Entonces la pregunta es qué hacemos frente al problema, algunos consideraran atacar al problema mediante programas de alimentación, otros mediante mayor producción, etc. En la presente tesis se trata de darle el realce pertinente a la Educación Alimentaria Nutricional, pero aplicando las técnicas didácticas como parte de los Principios Didácticos.

Que permitan obtener resultados sostenibles y aplicables para el cambio de conducta alimentaria dentro del proceso alimentario que cada uno de los actores sociales practicarán en su cotidiana vivencia para el mejoramiento de su salud.

Como en el proceso pedagógico participan el profesor – el mensaje – y el alumno, lo importante es como brindar el mensaje en materia de Alimentación y Nutrición para que sea comprendido, retenido y aplicado por la población asistente a las clases.

Por lo tanto es necesario aplicar adecuadamente las técnicas didácticas en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la Alimentación y la Nutrición.

Capítulo Primero: El problema de la Investigación.

Capítulo Segundo: Marco Teórico

Capítulo tercero: Metodología de la Investigación

Capitulo Cuarto: Análisis e Interpretación de Resultados

Capitulo Cinco: Conclusiones y Recomendaciones

Capitulo Sexto: Propuesta Alternativa

Encontraremos también, gráficos, imágenes, certificaciones, y referencias bibliográficas relacionadas al tema.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

Numerosos estudios han relacionado el papel de la alimentación con el rendimiento escolar, pero la gran mayoría de ellos han podido confirmar científicamente que esta relación es directa. Realizar un análisis pormenorizado sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento escolar, es abordar un tema de actualidad, para ello hay que determinar que variables nutricionales y nutrientes condicionan que el rendimiento escolar del niño sea bajo.

La importancia de la buena alimentación desde que son pequeños, ayudará a que sus hijos establezcan costumbres alimenticias saludables para toda la vida y les permita disfrutar de buena salud, tanto en la niñez como la adolescencia y vida adulta. La combinación de una alimentación balanceada con la actividad física favorecerá a un adecuado rendimiento en el aula de clases. El tema de la alimentación es tratado por la escuela a través de las ciencias, desde un aspecto enfocado a la realidad que se vive en los centros educativos.

Vale la pena citar que varios inconvenientes de los problemas de alimentación son: la incorporación de alimentos extraños a nuestro medio y costumbres, exceso de azúcares refinados, los cuales afectan indirectamente a la capacidad de aprendizaje del estudiante, porque consumen altas cantidades de glucosa, lo que provoca que tengan exceso de energía y por lo tanto, al entrar al aula de clases no prestan atención lo

que conllevan a un aprendizaje significativo nulo. Por otro lado se encuentran los niños que tienen una alimentación deficiente y no logran concentrarse en las actividades que realizan, presentando fatiga, desgano, apatía, etc.

Ante las situaciones mencionadas, es necesario investigar si en los niños/as de Educación Inicial de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” de la ciudad de Atuntaqui, si el bajo rendimiento escolar es producto de los malos hábitos alimenticios en sus estudiantes.

El problema de los hábitos alimenticios incide en los estudiantes afectando a lo antes mencionado como lo es la salud y en lo intelectual, en consecuencia es necesario buscar esas alternativas de solución. Hay que partir haciendo un análisis de la problemática para saber en qué medida se pueden solucionar, difundir campañas de la buena alimentación, sensibilizar a los docentes, estudiantes y padres de familia que ellos son los que deben dar su contingente para solucionar el problema y esta estrategia de solución se la puede lograr a través de charlas donde se transmitan la importancia de la temática. Por tal razón el conocimiento de una adecuada alimentación mejoró los hábitos alimenticios y nos permitió tomar acciones que potencien un rendimiento escolar de calidad en los niños/as de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”.

La Unidad Educativa “Hermano Miguel” - La Salle es una institución particular sin fines de lucro y que se encuentra amparada por la Ley General de Educación y Cultura; por lo tanto el Reglamento Interno que propone está enmarcado dentro de lo estipulado en la misma.

Esta institución quiere ser una alternativa significativa en el mundo de la educación. Es una comunidad de maestros, religiosos y seculares comprometida en una misión educativa humana al estilo de San Juan Bautista de la Salle. Ofrece a sus estudiantes conocimientos útiles para la

vida, anima a la vivencia de valores en la experiencia cristiana de Jesús y su mensaje evangélico.

En Septiembre de 1942 los Hermanos de la Escuelas Cristianas fueron llamados por Monseñor Antonio Mosquera, Obispo de Ibarra para dirigir una institución en la ciudad de Atuntaqui. La fundación fue el 11 de Septiembre en el local de la Sociedad Obrera Católica, no lejos de la Iglesia parroquial, bajo la dirección del Hno. Remigio Germán Pascal (oriundo de Francia), junto con el Hno. Ananías Miguel Cobos, Hno. Agustín Félix Villarreal y dos profesores civiles.

1.2. Planteamiento del Problema

En la actualidad en un gran porcentaje de la población infantil de edad escolar es notorio el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios.

En un niño, con una mala nutrición, puede impedir o detener el crecimiento, teniendo como efectos: el déficit de atención, la hiperactividad y otros trastornos en el desarrollo que han ido aumentando a través de los tiempos.

Hay familias que viven en la calle, desmembrándose; los niños van a trabajar a corta edad exponiéndose a diferentes riesgos, siendo maltratados o tal vez ultrajados. Niños que alternan el mundo del trabajo con el mundo escolar, con pautas totalmente opuestas, en su labor de subsistencia aprende por fuerza conductas violentas, a ser rebelde e irrespetuoso con las demás personas.

El maltrato infantil produce: un retraso en el desarrollo y crecimiento, baja autoestima y perdida de la confianza con otras personas, lesiones que causan discapacidad parcial o total, pérdida de años de vida saludable, bajo

rendimiento escolar, agresividad y rebeldía, aislamiento, soledad y angustia, incapacidad para resolver los problemas sin violencia, búsqueda de afecto y aceptación por personas o grupos inadecuados, tendencia al alcoholismo o drogadicción, tendencia a cometer actos delictivos.

La comida chatarra forma parte de nuestra cultura y más de los niños, pero debido al proceso de elaboración y la falta de higiene, también es causa importante de los más comunes problemas de salud.

La ingesta en exceso de dichos productos, elaborados en puestos callejeros, la gran mayoría con falta de higiene y sin algunos cuidados mínimos para la preparación de alimentos, provoca diversas enfermedades o trastornos en la salud como son la obesidad, el cólera, el colesterol alto, y la fiebre tifoidea.

La fatiga es un síntoma común que puede ser provocado por muchos desequilibrios nutricionales. La anemia (deficiencia de hierro) es un problema común en personas que se alimentan mal.

El aumento de peso en los niños es una de las consecuencias de una mala alimentación más visibles. Sin embargo, su gravedad no pasa por una mera cuestión estética, ya que la obesidad trae varios problemas: aumento del colesterol, una mayor presión sanguínea, acumulación de grasas en las arterias y la aparición de problemas cardiovasculares.

1.3. Formulación del Problema

¿Cómo influye la falta de una alimentación adecuada en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, durante el año lectivo 2013-2014?

1.4. Delimitación

1.4.1. Delimitación de las Unidades de Observación

La presente investigación se la realizó en la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

1.4.2. Delimitación Espacial

La Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” se encuentra ubicada en Atuntaqui.-Calle General Enríquez 1730 y Atahualpa.

1.4.3. Delimitación Temporal

La presente investigación se llevó a efecto en el año lectivo 2013-2014 y este trabajo de grado permitió enfocar la necesidad de los niños al tener una buena y correcta alimentación.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar la influencia de la alimentación en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje en los niños y niñas de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” en el año lectivo 2013-2014.

1.5.2. Objetivos Específicos

1) Diagnosticar los problemas de la alimentación inadecuada en los niños y niñas de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”.

- 2) Fundamentar información científica, relacionado con el tema de investigación, para estructurar el marco teórico y organizar los contenidos de la propuesta.
- 3) Elaborar una guía sobre la utilización adecuada de los alimentos en los niños/as de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje
- 4) Socializar la guía, sobre la utilización de una alimentación adecuada, a docentes, padres de familia de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”.

1.6. Justificación

Siendo la nutrición y el trato que reciben los niños, factores importantes para el buen desarrollo mental y psicológico de los mismos, es importante realizar esta investigación que permita a esta Unidad Educativa conocer de ciertas debilidades y fortalezas que se dan durante el proceso nutrición - aprendizaje.

Por tanto este estudio permitió proveer de una guía nutricional que orienta como utilizar los alimentos de manera adecuada, mejorar el trato a los niños al momento de la nutrición que se verá reflejada en el proceso de aprendizaje, capacitar (talleres) a padres de familia y personal involucrado en el cuidado diario de los niños, lo cual llevará a mejorar la calidad de vida de la población en general.

Los mayores beneficiarios serán los niños, puesto que con esta guía nutricional, se busca que la hora de la alimentación no sea un momento de maltrato sino de disfrute para cada uno de los niños, logrando que los horarios de comida sean mejor distribuidos, propiciando que las actividades en donde desarrollan todas las áreas de aprendizaje no sean interrumpidas además que tengan un orden adecuado dependiendo del grupo con el que se trabaja.

Con la guía nutricional se pretende dar a conocer sobre alimentos preparados de acuerdo a la edad, las cantidades adecuadas y los horarios en los que deben comer los niños para poder interactuar de manera adecuada en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

1.7. Factibilidad

Para llevar a cabo la presente investigación, se contó con el aporte total del personal docente de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” de la ciudad de Atuntaqui.

La responsabilidad directa de la investigación recae sobre la autora, como el financiamiento para la elaboración del proyecto, existe la suficiente bibliografía relacionado con el tema seleccionado, la misma que sirvió de apoyo para extraer los fundamentos teóricos relacionados con la práctica.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Psicológica

Teoría: Cognitiva

La presente investigación se relaciona con dicha teoría ya que aporta en su estudio con conocimientos nuevos, propios de cada persona, basándose en su objetivo único: Aprender a Aprender, utilizando métodos de enseñanza que lleven a lograr metas en base de una evaluación crítica, secuencial, haciendo seres humanos críticos, constructivistas, realista.

Por eso es que la teoría de Piaget mantiene que todos los niños pasan a través de etapas específicas conforme su intelecto y capacidad para percibir las relaciones, circunstancias y momentos que se presenten en su vida.

“La enseñanza (visto como actividad cognoscente) se encuentra determinado por el desarrollo de los esquemas y operaciones que constituyen los diferentes estadios de desarrollo de la inteligencia humana: El periodo sensorio-motor; el periodo de preparación y organización de las operaciones concretas y el periodo de las operaciones formales”.
(pág. 541)

No obstante, la edad puede variar ligeramente de un niño a otro dependiendo de la etapa en la que se encuentre. En el estadio sensorio motor, desde el nacimiento hasta los 2 años, en el niño se produce la adquisición del control motor y el conocimiento de los objetos físicos que le rodean.

En el periodo pre operacional, de los 2 a los 7 años, adquieren habilidades verbales y empiezan a elaborar símbolos de los objetos, durante esta etapa, los niños aprenden cómo interactuar con su ambiente de una manera más compleja mediante el uso de palabras y de imágenes mentales.

En el estadio de operaciones concretas tiene lugar los niños entre los 7 y 11 años aproximadamente y está marcada por una disminución gradual del pensamiento egocéntrico y por la capacidad creciente de centrarse en más de un aspecto de un estímulo.

En las operaciones formales la etapa final del desarrollo cognitivo (desde los doce años en adelante), los niños comienzan a desarrollar una visión más abstracta del mundo y a utilizar la lógica formal.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje hay que tener en cuenta lo que un alumno es capaz de hacer y aprender en un momento determinado, dependiendo del estadio de desarrollo operatorio en que se encuentre.

El alumno que inicia un nuevo aprendizaje escolar lo hace a partir de los conceptos, concepciones, representaciones y conocimientos que ha construido en su experiencia previa, y los utilizará como instrumentos de lectura e interpretación que condicionan el resultado del aprendizaje.

El alimento nutre la vida del niño en cada una de sus diferentes épocas del desarrollo: lactancia, preescolar, escolar y adolescente. Los

padres y los cuidadores, haciendo elecciones dietéticas, pueden favorecer su óptimo crecimiento, aunque las experiencias personales con el alimento, integran y orientan al niño en otras vertientes como son los aspectos sociales, emocionales y psicológicos de su vida.

Los niños (as) mal alimentados, tienen problemas en el aprendizaje, en las tareas escolares tienden a ser más lentos, en su trabajo desarrollan menos actividad física por estar demasiados cansados. Una buena alimentación durante la etapa escolar permite la formación de buenos hábitos para toda la vida.

La alimentación constituye uno de los problemas más importantes con los que se enfrentan los adultos responsables de los niños en edad escolar.

En esta etapa, la voluntad infantil lleva a los niños a elegir cosas en general y alimentos en particular según su percepción sensitiva: colores, sabores, textura, etc. Habitualmente los alimentos elegidos con este criterio no corresponden con los más adecuados para el desarrollo infantil y sí con los más deficitarios en nutrientes y perjudiciales para la salud.

Es importante tener en cuenta que alimentar adecuadamente es algo más que proveer de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo. En una alimentación adecuada intervienen además de una buena selección de alimentos, la situación socio familiar, los hábitos, costumbres, la educación, el nivel cultural, etc.

2.1.1. Fundamentación Pedagógica

Teoría: Constructivista

La Investigación se relaciona con esta teoría ya que su aporte al estudio de nuevas experiencias mentales de cada niño ayudará a un aprendizaje óptimo, teniendo como objetivo primordial El Aprendizaje que por medio de técnicas y métodos analíticos, científicos que contribuyan al desarrollo de cada individuo, teniendo en cuenta una evaluación para así poder formar seres humanos de bien. Según Jean Piaget en su obra “Psicología para Docentes” (1991) sostiene:

“Que en un niño motivado, tiene más probabilidades de aprender, que otro sin motivación; el aprendizaje es puramente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias”. (pág. 153)

El análisis del proceso de aprendizaje conduce a la diferencia entre el mismo y el aprendizaje, considerado como producto frecuentemente, se utiliza este término como sinónimo de logro y adquisición; el bebé para llegar a comer, solo debe aprender hacerlo, se trata de un proceso de un accionar sobre la realidad, pero ocurre que no es posible hablar de aprender sin pensar en enseñar, porque la enseñanza- aprendizaje es una unidad. No se puede entender uno de los fenómenos sin hacer referencia

al otro en el acto de aprender se establece un vínculo entre quien enseña y quien aprende, ya sean madre-hijo, alumno-maestra.

Un niño talentoso a quien le falta motivación no está suficientemente estimulado y no encuentra el apoyo necesario para estudiar en o cerca del nivel que corresponde a su capacidad. El vínculo implica una estructura en la que se interrelaciona un sujeto y un objeto que se realimentan a través de la comunicación y el aprendizaje, existiendo modificación tanto en el sujeto como en el objeto.

La familia es el entorno en el que comienza la educación del niño. El hogar es el principal modelo de valores y conductas que marcarán el desarrollo cognitivo y afectivo del futuro estudiante. Los progenitores tienen la oportunidad de guiar a sus hijos hacia una actitud de motivación y prepararles para que se interesen y disfruten con el aprendizaje diario que se les da.

El aprendizaje es el proceso mediante el cual se adquiere una determinada habilidad, se asimila una información o se adopta una nueva estrategia de conocimiento y acción. En una palabra, es más interesante el estudio del aprendizaje que el estudio de la enseñanza; la mejor escuela no es la que más enseña, sino en la que más se aprende.

Aprender significa comprender y para ello es indispensable tener en cuenta lo que el estudiante ya sabe sobre aquello que se quiere enseñar. La enseñanza es un proceso de interrelación continua entre docentes y estudiantes.

Así como también la familia debe aprender y conocer el concepto de alimentación saludable, esto es, comer alimentos de todos los tipos en la cantidad justa, dejando de lado o reduciendo lo más posible aquellos

alimentos que solo brindan calorías (energía) sin aportar nutrientes importantes para nuestro organismo (golosinas, bebidas gaseosas, etc.).

Una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal del niño. En esta etapa el niño ya puede participar en la elaboración de algunas comidas y que su sentido de gusto está lo suficientemente desarrollado.

La alimentación del niño influirá mucho en su comportamiento dentro del aula con sus demás compañeros. En los primeros años se afianzan los hábitos que lo acompañarán en su edad adulta. Pero también pueden aparecer serios problemas de alimentación como obesidad, bulimia, y/o anorexia.

2.1.2. Fundamentación Sociológica

Teoría: Socio Crítica

Aportó al pensamiento crítico de cada ser humano valiéndose de distintos procesos que desarrollen la capacidad intelectual para poder enfrentar las diferentes circunstancias, tendiendo como objetivo: Aprender a Pensar que va de mano con el aprendizaje de Vygotsky que dice en su obra "Hacia la psicología dialéctica" (2002):

“El pensamiento del niño se va estructurando de forma gradual. No solo el desarrollo puede afectar el aprendizaje, sino que el aprendizaje puede afectar el desarrollo. Todo depende de las relaciones existentes entre el niño y su entorno, por ello debe de considerarse el nivel de avance del niño, pero también presentarle información que siga ayudando en el avance de su desarrollo diario”. (pág. 156)

Cuando los procesos de desarrollo del niño son independientes del aprendizaje, El aprendizaje se considera como un proceso puramente externo que no está complicado de modo activo en el desarrollo del niño básicamente. Cuando el aprendizaje es desarrollo, el concepto del reflejo, es una reducción del proceso de aprendizaje a la formación de hábitos, identificándolos con el desarrollo.

El desarrollo se basa en dos procesos distintos, pero relacionados entre sí; por un lado está la maduración, que depende directamente del desarrollo del sistema nervioso y por otro, el aprendizaje, que a su vez, es también un proceso evolutivo.

Todo niño tiene diferentes procesos de adaptación a su medio, pero con las mismas características, aprender; el aprendizaje tiene que ir de la mano con la enseñanza diaria de cada accionar del niño en su medio.

En la escuela los niños se vuelven más activos, pero algunos son un poco más aislados de los demás. La buena alimentación y la enseñanza que se le dé en el hogar son primordiales en el desarrollo del niño, ayudará mucho en su comportamiento tanto en el aula como en la mesa.

Para que la escuela sea provechosa es esencial propiciar que el niño haga aquello que deba ser apropiado y no algo que los docentes exijan.

Para que exista un aprendizaje se necesita un ambiente adaptado a las necesidades del niño, es responsabilidad de los padres de familia y la escuela dar al niño un ambiente adecuado para poder despertar sus energías, logrando en un futuro niños seguros, audaces y capaces de ir en busca de la satisfacción de sus propias necesidades teniendo con esto un aprendizaje significativo, con un valor real e importante para el niño.

Todo aprendizaje se basa en experiencias diarias, entonces, si el niño nace sin experiencia, mediante la enseñanza diaria se le proporcionará situaciones que le inviten al aprendizaje, hacer que el niño adquiera mayor información para que luego pueda procesarla.

Como en todas los períodos de la vida del niño los hábitos de alimentación del niño en edad escolar se encuentran estrechamente relacionados con sus características biológicas, neurológicas, psicológicas y sociales.

Los niños deben alimentarse y nutrirse adecuadamente para mantener un óptimo crecimiento y desarrollo en todo su crecimiento. Ellos necesitan comer diariamente en forma equilibrada y saludable, incorporando en su alimentación diaria diferentes tipos de alimentos: cereales, leguminosas, verduras, frutas, carnes, lácteos y grasas de preferencia de origen vegetal.

Los niños crecen y se desarrollan adecuadamente si están sanos, se alimentan de acuerdo a sus requerimientos y se encuentran en un ambiente de protección y amor.

2.1.3. Fundamentación Filosófica

Teoría: Humanista

Aportó principalmente en el ser humano, ya que este es el objetivo principal de toda la Investigación, para poder basarnos en cada necesidad, situación costumbre y cultura que tenga cada uno de ellos, pero también Abraham Maslow dice en su obra “Motivación y Personalidad” (1954)

“El ser humano es un ser, cuyas necesidades crecen y cambian a lo largo de toda su vida. A medida que el

humano satisface sus necesidades básicas o primarias, las secundarias ocupan el predominio de su comportamiento y se vuelven imprescindibles en su vida.” (pág. 85)

El hombre es un ser que tiene necesidades para sobrevivir, además de ser un ser biopsicosocial, Maslow agrupa todas las necesidades del hombre en 5 grupos o categorías jerarquizadas mediante una pirámide, las cuales son:

Necesidades fisiológicas
Necesidades de seguridad
Necesidades de pertenencia
Necesidades de estima
Necesidad de autorrealización

Para los seres humanos, las necesidades fundamentales son: subsistencia (salud, alimentación.), protección (sistemas de seguridad, prevención, vivienda), afecto (familia, amistades, privacidad) entendimiento (educación, comunicación), participación (derechos, responsabilidades, trabajo), ocio (juegos, espectáculos), creación (habilidades, destrezas), identidad (grupos de referencia, sexualidad, valores), libertad (igualdad de derechos).

Las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento y en los objetivos que tenga cada hombre a lo largo de su vida. Las necesidades más bajas requieren un patrón que es más rápido y más fácil de saciar, ya que es mucho más importante conseguir alimento y seguridad, que estatus social, realización o reconocimiento en alguna obra hecha por alguien. Para alcanzar los niveles superiores se necesita mucho más tiempo y que el individuo realice más esfuerzo y dedicación.

Una necesidad es algo que es imprescindible para el desarrollo y el buen funcionamiento del ser humano, es algo que se necesita satisfacer, ya sea de manera física, psicológica o espiritual, eso depende del tipo de necesidad que el hombre desee satisfacer.

Todas las necesidades del individuo son igualmente importantes, lo que varía es el grado de urgencia de la necesidad, pero no se debe dejar de lado que el hombre nace con necesidades innatas o hereditarias que son las fisiológicas y a medida que va creciendo y desarrollándose comienza la búsqueda de nuevas necesidades de nivel superior.

Cada hombre tendrá una manera diferente de satisfacer de sus necesidades y esto dependerá de cada persona, ya que habrá personas motivadas por buscar la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad, así como otras que solo buscarán la autorrealización, tratando de satisfacer de manera rápida las necesidades inferiores.

Maslow dice: "Es cierto que el hombre vive solamente para el pan, cuando no hay pan. Pero ¿Qué ocurre con los deseos del hombre cuando hay un montón de pan y cuando tiene la tripa llena crónicamente?".

Una buena alimentación es vital para que el niño crezca sano y fuerte. Comer bien ayuda no sólo a su crecimiento físico, sino también a su desarrollo intelectual.

Una correcta alimentación del niño durante los primeros años de vida puede repercutir positivamente en su estado de salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse con los demás, pensar y racionalizar, socializarse, adaptarse a nuevos ambientes y personas y, sobre todo, en su rendimiento escolar. Una buena alimentación puede influir notablemente en su futuro.

Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

Una alimentación sana es una alimentación variada y los padres son los encargados de inculcarles a los niños una buena conducta alimentaria. Para que un niño crezca sano necesita tomar cada día proteínas, hierro, calcio, fibra, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Los primeros tres años de vida es una etapa única e irrepetible para el desarrollo físico e intelectual del niño. Garantizar una buena nutrición es responsabilidad del padre y la madre, y va acompañada de una alimentación balanceada, controles de salud, higiene y afecto.

Los tres primeros años de vida es donde inicia el desarrollo del niño, donde los nutrientes, estímulos externos y las condiciones adecuadas de vida lograrán una salud óptima.

La alimentación debe ser uno de los factores más importantes para mejorar, mantener o restablecer la salud, la energía y la capacidad de trabajo del ser humano.

Los alimentos deben aportar los nutrientes necesarios propios de cada etapa y así lograr que el crecimiento y desarrollo se produzca de forma adecuada en los niños.

Una alimentación equilibrada dará los suficientes nutrientes que el niño necesita al momento de actuar o hacer alguna actividad dentro del aula. La importancia del alimento tiene que ver básicamente con el acto de proporcionar a los individuos nutrientes necesarios para seguir viviendo.

2.1.4. Alimentación

Es el proceso de selección de alimentos, fruto de las disponibilidades y del aprendizaje de cada individuo, que él permita componer una ración diaria y fraccionarla a lo largo del día, de acuerdo a sus hábitos y condiciones personales, este proceso está influido por factores socioeconómicos y geográficos.

Dr. Marcelo A. Hammerly (2001) en su obra "Nuevo Tratado Medico" dice:

“La alimentación debe ser uno de los factores más importantes para mejorar, procesar, mantener o restablecer la salud, la energía y la capacidad del trabajo realizado por el niño y su desarrollo diario con nuevas metodologías para un aprendizaje de calidad.” (pág. 63)

Con la alimentación no se juega, es sagrada. Muchos problemas de sobrepeso comienzan cuando los padres la utilizan como premio o castigo. Utilizarla en este sentido es un error porque se da a determinados alimentos un sesgo de deseado o no deseado. "Como te has portado mal, te quedas sin postre". No. El postre no puede ser una forma de premio o castigo porque es necesario en la alimentación completa del niño.

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable.

La nutrición es consecuencia de la alimentación, ya que los alimentos una vez ingeridos y procesados por el organismo (a esto

denominamos alimentación), son transformados y utilizados por el mismo en distintos procesos.

La alimentación se considera adecuada y saludable cuando es:

- 1.- Suficiente para cubrir las necesidades y mantener el equilibrio del organismo.
- 2.- Completa y variada en su composición, según la edad y circunstancias de cada persona.
- 3.- Adecuada a diferentes finalidades según el caso: conservar la salud, ayudar a curar enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños, etc.
- 4.- Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada persona.

Por eso, si queremos mantener la salud debemos conocer nuestras necesidades nutricionales así como la composición de los alimentos. De este modo podremos analizar si nuestra forma de alimentarnos es la correcta y modificar nuestra dieta si fuera necesario.

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y; la Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Para Agustín Álvarez A Psicólogo Nutricionista (1998) dice:

“Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento, en la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.” (pág. 17)

Cada niño tiene diferente su organismo y es por eso q para cada edad hay una tabla periódica de alimentación que debe ser utilizada para así obtener un buen desarrollo escolar.

El niño para su desarrollo y su fortalecimiento corporal necesita una buena alimentación rica en vitaminas y elementos minerales: Por tanto deberá tomar diariamente frutas frescas, hortalizas.

La alimentación debe ser uno de los factores más importantes para mejorar, mantener y restablecer la salud, la energía y la capacidad de trabajo del ser humano, optimizando de mejor manera un estado de salud acorde a sus necesidades.

Para Baño Mariana, (2007), en su obra Guía de la Alimentación Saludable dice. “La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada”. (pág. 8)

Suficiente.- La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.

Si la alimentación cumple con esta ley se considera suficiente. De lo contrario, al no cubrir las exigencias calóricas o la cantidad de nutrientes para mantener el balance, la alimentación será insuficiente, mientras que si el aporte es superior a las necesidades, será excesiva.

Completa.- El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran, el organismo, está formado en última instancia por células, y éstas a su vez, por sustancias elementales. Por lo tanto, para mantenerse saludable es imprescindible ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y ello se cumple al ingerir diversos alimentos en adecuadas cantidades y proporciones.

Armónica.- Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí. Para lograr esta relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte calórico diario debe ser el siguiente: 50- 60% de hidratos de carbono, 10- 15% de proteínas y 25- 30% de grasas.

Adecuada.- La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo, la alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere. Además será adecuada a los momentos biológicos niñez, adolescencia, adultez, embarazo, lactancia y vejez.

2.1.4.1. ¿Para Qué Nos Alimentamos?

Pensando en todo lo que hace el ser humano durante el día (caminar, correr, saltar, pensar....) y en lo que realiza el organismo (respirar, oír, ver...), mientras la sangre circula por el cuerpo realizando funciones importantísimas; comprendemos que nuestro organismo funciona continuamente, hasta cuando dormimos. Por esto el hombre, como todo ser vivo, necesita alimentarse.

2.1.4.2. Nutrición

Para Euro México, (2012), en su obra *Obesidad Infantil Prevención y Nutrición* dice. “La nutrición es la ciencia que estudia todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo recibe, utiliza y elimina los nutrientes”. (pág. 19)

La nutrición adecuada constituye un beneficio enorme. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y a aprender con más facilidad. La buena nutrición beneficia a las familias y las comunidades, y al mundo en general.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo.

Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes

Existe una relación entre Alimentación y Nutrición, pero no son sinónimos, ni mucho menos, quieren decir lo mismo.

La alimentación es el acto voluntario o la disposición por el cual las personas ingieren alimentos para satisfacer el apetito y el hambre.

La nutrición es el proceso fisiológico e involuntario, que nuestro organismo realiza para capturar los nutrientes que precisa, para poder mantenerse en vida.

Alimentarse es pues una acción voluntaria que se relaciona con factores de tipo cultural, social, etc.; y nutrirse es una acción involuntaria que se relaciona con las funciones corporales de la digestión, la absorción y el transporte de las proteínas, carbohidratos y lípidos; y de los macronutrientes como las vitaminas y minerales.

En conclusión podemos decir que la nutrición es una consecuencia de la alimentación, del cual puede ser buena o mala, dependiendo de que se alimente cada persona. Ambos significados son distintos.

2.1.4.3. Alimentación Durante El Embarazo

Para Euro México, (2012), en su obra *Obesidad Infantil Prevención y Nutrición* dice. “El mejor apoyo nutritivo tanto para la madre como para el feto se inicia antes de la concepción” (pág. 92)

La alimentación durante el embarazo y la lactancia debe ser planificada y adaptarse a las necesidades de cada mama, es muy importante tener en cuenta la variedad en los alimentos que se digiere.

Una alimentación inadecuada puede ocasionar complicaciones como anemia y/o pre eclampsia durante el embarazo y muchos de los

desagradables síntomas que se pueden sufrir durante la gestación tales como fatiga, estreñimiento o calambres, pudieran minimizarse con una dieta adecuada.

La correcta alimentación también contribuye a evitar un trabajo de parto prematuro, al equilibrio emocional y a la recuperación corporal después de dar a luz. Ayudando a estabilizar a la madre tanto sentimentalmente como mentalmente.

El calcio, el ácido fólico y el hierro son nutrientes fundamentales para un óptimo crecimiento y desarrollo del feto dentro del vientre de la madre.

La alimentación es fundamental para el sano desarrollo de las personas, especialmente durante el embarazo, puesto que la vida de un nuevo ser habrá de depender de la buena y correcta alimentación de su madre.

El mejor apoyo tanto para la madre como para el feto se inicia antes de la concepción.

2.1.4.4. Leche Materna

Para Bernadier Carolyn, (2010), en su obra Nutrición y Alimentos dice. “El método predilecto de alimentación para el bebé es la leche materna, proporciona las sustancias nutritivas necesarias y tiene componentes singulares como la: enzima, taurina, proteína, que ayudarán al crecimiento y desarrollo del bebé”. (pág. 244)

El calostro, la primera leche materna amarillenta y espesa que se produce durante el embarazo e inmediatamente después del parto, le dará al bebé el mejor inicio en la vida. El calostro contiene muchos nutrientes y anticuerpos para proteger al bebé cuando llega al mundo.

La leche materna tiene todo lo que necesita el bebé. Es tan buena que el bebé no necesita nada más. Tiene todas las vitaminas, las grasas y las proteínas que necesita el bebé en cantidad exacta. El bebé es más sano y tiene más defensas.

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños. Combinada con la alimentación complementaria, previene la malnutrición en los niños.

La leche materna reúne todas las características de alimento ideal para satisfacer los requerimientos de los niños más pequeños, proveyendo hormonas y factores de crecimiento cuya importancia biológica aún se intuye. Provee de factores inmunológicos que complementan el deficitario sistema de defensa de los niños más pequeños, obstaculizando la absorción intestinal de sustancias nocivas para el niño.

La lactancia contiene todo lo que el niño necesita durante los seis primeros meses de vida, favoreciendo su crecimiento, maduración y salud. La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 1 año.

Para Baño Mariana, (2007), en su obra Guía de la Alimentación Saludable dice. “La alimentación debe ser completa y variada, con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y el bebe”. (pág. 82)

La lactancia materna es la mejor fuente de alimentación por sus ventajas fisiológicas, inmunológicas, higiénicas y psicológicas, suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de niños normales hasta los seis meses de edad.

La alimentación se inicia desde la etapa de gestación, donde la embarazada debe de alimentarse de forma sana y balanceada para

asegurar el crecimiento de la niña o niño en formación, proteger su estado de salud y nutrición, además de brindarle la oportunidad de conocer sabores y sensaciones que proporcionan los alimentos desde el vientre.

La lactancia materna contribuye al crecimiento y desarrollo saludable, reduce la incidencia y gravedad de enfermedades infecciosas, disminuye la morbilidad y mortalidad infantil y rara vez causa problemas alérgicos.

La alimentación debe ser variada porque el cuerpo humano necesita de muchos nutrientes de distintos grupos que no se pueden encontrar en un solo alimento. Una alimentación saludable debe estar formada por: una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud.

2.1.4.5. Suplementos Nutricionales

Para Bengoa José María, (1997), en su obra Nutrición y Alimentación del niño en los primeros años de vida dice.

“Algunos nutrientes acumulados por el feto en los últimos meses de gestación, forman depósitos que contribuyen al aporte diario de la leche materna, pero que también en algún momento resultan insuficientes para subvenir a las necesidades de la masa corporal en rápido crecimiento”. (pág. 432)

Los suplementos aportan y complementan nutrientes, vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas, fibras,... a través de los llamados alimentos funcionales, que han sido extractados (concentrados) para garantizar la máxima calidad y pureza de sus principios activos.

El cuerpo humano extrae de los alimentos los nutrientes para transformarlos en sustancias vitales, si bien no en todas las ocasiones lo hará de manera óptima o en las proporciones adecuadas, siendo las razones principales el paso del tiempo (envejecimiento) y las enfermedades.

Aportando los suplementos adecuados completamos los nutrientes de los alimentos para facilitar al cuerpo la mejor actividad de sus funciones vitales diarias.

Hierro.-

El hierro es esencial para la salud y el desarrollo. El hierro es importante en la producción de la hemoglobina, las células rojas de la sangre responsables de transportar el oxígeno, y la mioglobina, un pigmento que almacena el oxígeno en los músculos.

Este suplemento también afecta al desarrollo cerebral, la anemia puede causar problemas duraderos en el desarrollo cognitivo. La falta de hierro es la deficiencia nutricional en un niño. Cantidades que se debe proporcionar de acuerdo a la edad:

De 1 a 3 años de edad: 7 miligramos (mg) diarios

De 4 a 8 años: 10 mg diarios

Vitaminas

Las Vitaminas son esenciales en el metabolismo y necesarias para el crecimiento y para el buen funcionamiento del cuerpo. Solo la Vitamina D es producida por el organismo, el resto se obtiene a través de los alimentos.

Todas las vitaminas tienen funciones muy específicas sobre el organismo y deben estar contenidas en la alimentación diaria para evitar deficiencias. No hay alimento mágico que contenga todas las vitaminas, solo la combinación adecuada de los grupos de alimentos hacen cubrir los requerimientos de todos los nutrimentos esenciales para la vida.

Tener una buena alimentación es indispensable para el desarrollo de todas nuestras habilidades físicas y mentales; además la deficiencia de vitaminas puede llevarnos a contraer enfermedades graves que podríamos corregir con una alimentación balanceada.

La carencia de vitaminas se denomina Hipovitaminosis y el exceso de alguna de ellas puede producir Hipervitaminosis.

Son sustancias indispensables en la nutrición de los seres vivos; no aportan energía, pero sin ellas el organismo no podría aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por medio de la alimentación.

Minerales

Los minerales son necesarios para formar las estructuras del cuerpo y regular las reacciones químicas.

Ellos son tomados de la tierra por las plantas y utilizados por los animales y personas cuando comen alimentos de origen vegetal.

Tal como las vitaminas, no aportan energía y se requieren en pequeñas cantidades para regular procesos corporales, como los latidos del corazón, la transmisión de impulsos nerviosos y las reacciones químicas; participan también en la coagulación de la sangre, la regulación de los fluidos y el metabolismo energético (liberación de la energía presente en los alimentos).

Algunos minerales también forman parte de la estructura de los huesos, dientes, uñas, músculos y glóbulos rojos.

2.1.4.6. Alimentación con Fórmula

Para Quevedo Francisco, (2013), en su obra El pediatra eficiente dice. “Son productos alimentarios, modificados para satisfacer las necesidades fisiológicas del bebé, parcialmente o de forma total, manufacturados bajo procesos industriales, acorde con las normas del Codex Alimentarius”. (pág. 209)

La leche materna es el mejor alimento para el bebé. Sin embargo, algunas mamás no pueden amamantar ya sea por su salud u otras razones, y se ven obligadas a alimentar a su bebé con fórmulas.

Existen numerosas fórmulas para alimentar a los lactantes, las más frecuentes se elaboran a base de leche de vaca, y en todas se muestran las especificaciones en cuanto a las sustancias nutritivas que contienen.

La leche de vaca, entera, descremada o semidescremada, evaporada o en cualquiera de sus presentaciones no es recomendable

durante el primer año de vida por sus limitaciones nutritivas y la concentración insuficiente de varias sustancias nutritivas.

La leche de vaca tiene una mayor concentración de proteínas y fósforo, pero menor proporción entre calcio, hierro, vitamina C, y zinc; es por eso que durante los primeros meses la leche de vaca aumenta la salida de sangre oculta a través del aparato digestivo generando deficiencia de hierro y anemia en los lactante.

La fórmula para infantes comercialmente preparada es una alternativa nutritiva a la leche materna. Alimentar con el biberón puede brindar más libertad y flexibilidad a la madre, y ayuda a saber cuánta cantidad el bebé está recibiendo. Debido a que los bebés digieren la fórmula más despacio que la leche materna, un bebé que esté siendo alimentado con fórmula puede que necesite ser alimentado menos veces que uno que recibe leche materna.

Alimentar con fórmula también puede facilitar alimentar al bebé en público y permite que el padre y otros miembros de la familia ayuden a alimentar al bebé, lo cual puede fortalecer los lazos afectivos.

La fórmula contiene la combinación adecuada de vitaminas, incluyendo la vitamina D para el bebé, así que los suplementos vitamínicos generalmente no son necesarios en toda la vida del niño.

La fórmula enriquecida con hierro se recomienda para los bebés durante su primer año de vida y debe contener aproximadamente 12 miligramos de hierro por litro.

El agua, los jugos y otros alimentos suelen ser innecesarios durante los primeros 6 meses de vida del bebé.

La leche materna o la fórmula proporcionan todo lo que un bebé necesita hasta que empiece a comer alimentos sólidos.

2.1.4.7. Destete

Para Bengoa José María, (1997), en su obra Nutrición y Alimentación del niño en los primeros años de vida dice. “Es el proceso que se inicia con el ofrecimiento de otros alimentos distintos de la leche de la madre al niño, hasta entonces exclusivamente amamantado, y que culmina con la ablactación total y definitiva”. (pág. 434)

El destete puede iniciarse por decisión voluntaria de la madre por razones de tipo laboral o personal, o como consecuencia de la disminución de la cantidad de leche y lentitud del crecimiento del niño.

El destete casi siempre se realiza durante un periodo de crecimiento rápido, por lo que es importante tomar en consideración una serie de factores tanto nutritivos como del desarrollo. Los alimentos complementarios, además de proporcionar las sustancias nutritivas necesarias, también son importantes para establecer los patrones de alimentación.

La selección del primer alimento no suele ser importante, pero generalmente se recomienda cereales seguidos de frutas, vegetales y carnes. La enseñanza de un buen hábito alimenticio que incluye el hecho de ofrecer una variedad de alimentos tiene consecuencias para toda la vida del niño tanto en su crecimiento como en su desarrollo.

2.1.4.8. Alimentación Complementaria

Para Quevedo Francisco, (2013), en su obra El pediatra eficiente dice. “El inicio de los alimentos sólidos implica un periodo de transición

entre la alimentación líquida (leche materna o fórmula infantil) y la alimentación del resto de la vida.” (pág. 221)

A partir de los 6 meses de edad, los bebés ya están en capacidad de empezar la alimentación complementaria, es decir el bebé pasa de tener una alimentación exclusivamente a base de leche materna, a una alimentación complementaria variada.

La alimentación complementaria debe introducirse en el momento adecuado, lo cual significa que todos los niños deben empezar a recibir otros alimentos, además de la leche materna, a partir de los 6 meses de vida.

La alimentación complementaria debe ser suficiente, lo cual significa que los alimentos deben tener una consistencia y variedad adecuadas, y administrarse en cantidades apropiadas y con una frecuencia adecuada, que permita cubrir las necesidades nutricionales del niño en crecimiento.

Las frutas son alimentos que también se recomiendan para iniciar una alimentación complementaria. La manzana, la pera, el durazno y el plátano son las más utilizadas por ser suaves y fáciles de digerir, además contienen muchas vitaminas y minerales necesarias para complementar a la leche materna y así lograr una correcta nutrición del bebé. Es bueno incentivar a los niños a que prueben nuevos alimentos.

Así es como desarrollan sus gustos y preferencias. Los padres no deben forzar a los niños a comerse todo cuando el alimento es nuevo para ellos. Probar un poco la primera vez puede hacer que quieran más la próxima.

2.1.4.9. Los Alimentos

Para Álvarez Agustín, (1998), en su obra Anatomía, Fisiología e Higiene dice. “Alimento es toda sustancia que al ser ingerida y metabolizada ayuda al organismo a realizar con eficiencia sus actividades vitales”. (pág. 86)

Alimento es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia. El término procede del latín alimentum y permite nombrar a cada una de las sustancias sólidas o líquidas que nutren a los seres humanos, las plantas o los animales.

Los alimentos son sustancias necesarias para el mantenimiento de los fenómenos que ocurren en el organismo sano y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él.

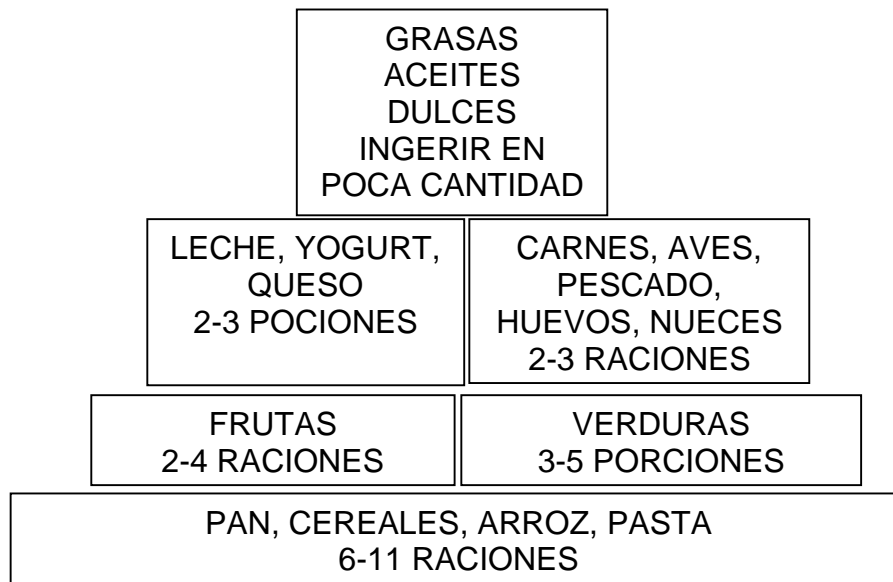
No existe ningún alimento completo, en nuestra dieta debemos incluir una diversidad de alimentos que hagan que ésta sea lo suficientemente rica como para poder mantener funcionando de manera correcta nuestro organismo. El alimento está relacionado con la dieta (todo lo que un organismo come durante 24 horas).

2.1.4.10. Pirámide Alimenticia

Para Baño Mariana, (2007), en su obra Guía de la Alimentación Saludable dice. “Una dieta completa debe incluir un alimento de cada grupo en toda comida”. (pág. 14)

La Pirámide Alimentaria muestra la gran variedad, cantidad y proporción de alimentos que deben ser consumidos por los individuos para que su organismo pueda realizar todas sus funciones y se mantenga en buena forma.

Se trata de una forma de presentar y clasificar a los alimentos y que ha sido amplia y mundialmente comentada.



GRUPO 1: Cereales y tubérculos

Cantidades recomendadas: 6-11 porciones al día de cereales y tubérculos

La pirámide de los alimentos está organizada por grupos según su valor nutritivo. Así, en la base de la pirámide se encuentra el primer grupo construido por carbohidratos, llamados así porque su función principal es la de brindar al cuerpo energía fundamental para trabajar.

Entre los alimentos de este grupo se encuentran las pastas, el maíz, los cereales, el arroz, el pan, etc.

GRUPO 2: Frutas, Verduras y Hortalizas

Cantidades recomendadas: 5 – 6 porciones al día de verduras y hortalizas.

En el segundo nivel de la Pirámide Alimenticia se encuentran las verduras, las hortalizas y las frutas que son alimentos ricos en fibras vegetales, vitaminas hidrosolubles y sales minerales.

También contienen una alta cantidad de agua e hidratos de carbono simples. Apenas tienen contenido de proteínas o lípidos.

GRUPO 3: Lácteos, Carne, Pescado, Huevo y Legumbres

Cantidades recomendadas: 2 – 3 porciones al día.

En este nivel se encuentran alimentos ricos en elementos constructores o proteínas tales como la carne, el pescado las legumbres y los huevos.

También se encuentra el grupo de los lácteos que aportan el calcio y las grasas necesarias para fortalecer los huesos y el organismo. En relación con la carne es mejor escogerla magra u optar por tomar pescado.

GRUPO 4: Aceites, Grasas y Frutos secos

Cantidades recomendadas: 0 - 1 porción al día.

Características: Algunos tipos de alimentos de este nivel son la mantequilla que aporta vitamina A, la margarina y los aceites de oliva, girasol, maíz o soja, la manteca, el tocino y la mayonesa. Es bueno usar dos clases de aceite en la verdura, porque tiene un alto valor nutritivo y así se combinan los beneficios de los ácidos grasos que contienen.

GRUPO 5: Dulces

Cantidades recomendadas: Esporádicamente. La punta de la Pirámide Alimenticia incluye alimentos que proporcionan una importante

cantidad de calorías: postres, cremas, refrescos, repostería, bebidas ricas en azúcares, bebidas alcohólicas, etc.

Son una fuente de energía de fácil acceso que apenas aportan nutrientes, aunque en algunos casos son alimento para el cerebro y la mente.

2.1.4.11. Fases de la Alimentación del Niño

Para Leal Francisco, (2013), en su obra El pediatra eficiente dice. “La alimentación de un niño se clasifica en tres etapas: lactancia, de transición y modificada del adulto”. (pág. 223)

Bebés de 0 a 6 meses: Fase de lactancia exclusiva

La leche, preferiblemente materna, es el único alimento que debe consumir el bebé, ya que su inmadurez sólo le permite utilizar sus reflejos primarios de búsqueda, succión y deglución.

Bebés de 6 a 12 meses: Fase transicional

A partir de los 6 meses, el aporte nutricional de la leche materna o la leche de fórmula puede no ser suficiente para el bebé.

Comienza entonces la alimentación complementaria o introducción de sólidos, que consiste en la administración de alimentos distintos de la leche materna o la leche de fórmula adaptada.

La alimentación complementaria tiene un doble objetivo: satisfacer los requerimientos nutricionales del bebé y crear unos hábitos alimentarios saludables.

Cuando el bebé tiene entre 7 y 9 meses comienza la masticación rítmica, aún en ausencia de dientes, por lo que conviene añadir alimentos semisólidos o de masticación suave, como el alimento infantil elaborado con leche de continuación, papillas, purés o comida en trocitos pequeños.

De 13 a 24 meses: Fase de adulto modificado

A medida que el bebé va desarrollando sus habilidades psicomotoras, adopta una alimentación más parecida a la de los adultos.

A partir del primer año, el niño consolida su gusto al probar nuevos sabores y texturas, y comienza a mostrar sus preferencias.

Conviene ampliar al máximo y de manera progresiva la gama de alimentos, para que a los 2 años pueda comer casi lo mismo que los adultos.

Poco a poco sustituirá el biberón por el vaso y aprenderá a usar la cuchara y el tenedor, aunque al principio usará los dedos para comer solo. Para aprender debe experimentar y mancharse, si no se le permite perderá el interés.

En todas estas etapas la leche es fundamental en la dieta infantil.

Si se abandona la lactancia materna, a partir de los 6 meses de edad la leche y los preparados de continuación son la opción idónea para cubrir las necesidades de leche hasta los 3 años, formando parte de una dieta diversificada.

Como la leche de vaca todavía es demasiado fuerte, la leche adecuada es la leche de continuación, elaborada a partir de leche de vaca,

pero con una formulación modificada para adaptarse al ritmo de maduración y funcionamiento del organismo del niño.

Una ingesta de leche de continuación de 500 ml al día cubre las necesidades de energía, calcio y ácidos grasos esenciales procedentes de la leche en los niños. Pueden combinarse varias texturas para darle al bebé la ingesta diaria recomendada: puede tomarla en polvo, líquida o semisólida, como su primer alimento infantil.

2.1.4.12. Tipos de Alimentos

Para Euro México, (2012), en su obra *Obesidad Infantil Prevención y Nutrición* dice. “La clasificación de los alimentos obedece a razones didácticas, y se han agrupado de conformidad con los nutrientes más significativos así como por las funciones que desempeñan en el organismo”. (pág. 44)

Los nutrientes son sustancias básicas que realizan y tienen funciones específicas en el organismo, estas son: proteínas, lípidos (grasas), fibra, vitaminas, sales y minerales.

Los alimentos son una fuente de nutrientes que se pueden clasificar en tres grupos, que son:

Energéticos.- son ricos en hidratos de carbono y grasa, contienen y proporcionan energía como los: tubérculos que son: la papa, la yuca, y los azúcares como: panela, miel de abeja, chocolates, pasteles, bebidas gaseosas, etc.

Constructivos o plásticos.- son ricos en proteínas, producen tejido corporal y son esenciales para el funcionamiento de las células como:

Leche, queso, yogurt, avenas, lácteos descremados, aves, carnes, pescados, mariscos, huevos, leguminosas, mezclas vegetales nutritivas.

Reguladores.- son ricos en agua, vitaminas, y minerales. Estos alimentos son sobre todos frutas y verduras que regulan el funcionamiento de muchos órganos.

2.1.4.13. Los Nuevos Alimentos

Para Euro México, (2012), en su obra *Obesidad Infantil Prevención y Nutrición* dice. “Los elementos de la alimentación son los nutrientes esenciales que el cuerpo asimila para su buen funcionamiento.” (pág. 22)

Si un niño se encuentra bien alimentado, tendrá mayor rendimiento escolar y más energía para realizar actividad física en la escuela, el desayuno debe ser un momento de encuentro familiar donde el niño se encuentre relajado y donde se consuma lácteos, cereales y frutas.

Para que exista una acorde alimentación nutritiva y que favorezca un crecimiento óptimo del niño existen elementos que son consideradas por los científicos esenciales para la salud como son:

Los hidratos de carbono

Son cadenas de azúcares que el organismo durante la digestión corta para obtener la glucosa, la cual es la principal fuente de energía.

La falta de estos causa un debilitamiento en la persona por la falta de energía y el contrario podría ocasionar obesidad. Aportan gran cantidad de energía al cuerpo para el desarrollo de sus actividades.

Vitaminas y minerales

Son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. La mejor manera de obtener suficientes vitaminas y minerales es mantener una dieta balanceada con alimentos variados.

Las vitaminas ayudan al buen funcionamiento del organismo. Participan en la formación de hormonas, células sanguíneas, sustancias químicas del sistema nervioso y material genético.

Las proteínas

Son necesarias e indispensables para mantener y reparar los tejidos que se desgastan, éstas se forman por la unión de aminoácidos, son indispensables para la vida y la salud. Son compuestos nitrogenados formados por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

Las grasas y azúcares

Son la fuente concentrada de energía por lo que sirven de reserva energética y por esta misma razón son los principales causantes de la obesidad; se recomienda consumir 25% del total de la energía diaria. Son compuestos orgánicos que se producen de forma natural. Son importantes en la dieta alimenticia de toda persona, ya que son fuentes de energía y producen 9 kilocalorías por gramo.

2.1.4.14. Ración Alimentaria

Para Álvarez Agustín, (1998), en su obra Anatomía. Fisiología e Higiene dice. “Una dieta equilibrada es garantía de buena salud y buen rendimiento físico y mental, por lo que la ración alimentaria debe contener:

proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibras, vitaminas, minerales, y agua". (pág. 92)

Nacimiento a 6 meses.- Desde el nacimiento hasta los 6 meses, todas las necesidades nutricionales del bebé están resueltas con la leche materna.

6 a 8 meses.- A los 6 meses ya puede empezar a introducirse alimentos sólidos pero no hay que apresurarse con el destete si el bebé se muestra satisfecho con la leche materna.

Preste atención a las señales que el bebé le vaya dando: Si el bebé llora después de haber mamado o si muerde el pezón puede significar que está preparado para recibir algo más sólido. Incluso entonces, continúe dando de mamar a su hijo tanto tiempo como quiera y se sienta cómoda haciéndolo.

El mejor periodo para introducir alimentos sólidos es justo después de darle de mamar ya que entonces el bebé ya no está tan hambriento. Alrededor de los 7 meses el bebé ya debería de estar preparado para cereales integrales bien cocidos con consistencia pastosa.

8 a 10 meses.- Alrededor de los 8 o 10 meses puede empezar a introducir patatas. Cuécelas enteras para conservar todas las vitaminas y tritúralas con una pequeña cantidad de agua o leche materna. También puede triturarlas con remolacha cocida para que se tornen rosadas y seguro le encantará a su bebé.

Una vez que el bebé ha asimilado bien las patatas estará listo para frutas frescas tales como peras, melocotones, ciruelas, melones. Se le puede dar manzana siempre y cuando se pele y se ralle.

Para evitar alergias es aconsejable no dar frutas cítricas a bebés antes de que cumplan 1 año de edad y nunca darles frutas pegajosas tales como dátiles, higos y uvas pasas hasta que sean capaces de masticar y de limpiarse los dientes después (con la ayuda de un adulto).

10 a 12 meses.- Entre los 10 y 12 meses puedes comenzar a introducir verduras cocidas bien ralladas o en forma de puré. Introducir calabaza y zanahorias y poco a poco ve experimentando con otras verduras. Nunca se le da al bebé trozos de verduras sin procesar porque pueden correr riesgo de asfixia.

Una vez que vea como el bebé va tolerando los diferentes alimentos puede hacer batidos muy nutritivos. Aguacate, manzana, diferentes verduras cocidas, mantequilla de cacahuete (y una gota de vitaminas enriquecidas con hierro si se desea) pueden crear una buena papilla.

12 a 14 meses.- Entre los 12 y 14 meses puede empezar a añadir legumbres (guisantes y alubias) asegurando de que están bien cocidas, blandas y sin pieles (especialmente los granos de soja).

Una buena introducción a las proteínas de las legumbres es una sopa de guisantes. Algunos niños no toleran las legumbres hasta que tienen 2 o 3 años mientras otros las asimilan perfectamente.

Ya puede empezar a darle pan al bebé. Comience con una tostada que será fácil de masticar para el bebé. Y no olvide que a los niños les encanta la pasta. La pasta, enriquecida con alcachofa u otros vegetales y preparada con diversas salsas, les aporta mucha energía y proteínas.

También intente que su bebé desarrolle un gusto por las verduras crudas como zanahorias y pepinos. Puede rallarlas y mezclarlas con

mantequilla de cacahuete o sésamo para que les atraiga más. El tofu y las tortitas de arroz también son buenos tentempiés.

14 a 18 meses.- Entre los 14 y 18 meses, el bebé debería de comer lo mismo que tú (en ocasiones convertido en papilla) y, con empeño por criarle con una dieta vegana, habrá tenido un gran comienzo en la vida, muy sano.

En estos primeros meses de la vida del bebé, seguramente recibirá muchas críticas considerando su elección de una dieta vegana para su hijo como irresponsable y experimental. No deje que le atemoricen: Una dieta vegana es un buen comienzo para la salud de un niño.

2.1.4.15. Las Comidas Preparadas

Para Allan Gonzalo, (2007), en su obra Guía de la Alimentación Saludable dice “La comida preparada esta adecuada a los diversos grados de desarrollo infantil; y así el niño recibe lo que corresponde a sus necesidades”. (pág. 148)

Los alimentos preparados son los que han sufrido tratamientos previos como cocción, pre cocción, corte, pelado o rebanado y, posteriormente, han sido envasados y conservados hasta su consumo.

Las operaciones que debe hacer el consumidor son mínimas: sólo con calentar o cocer, el alimento puede estar listo para consumir. Todo ello sin pasar por alto ciertos parámetros de seguridad.

Al ser alimentos ya preparados y casi listos para consumir, su elaboración debe tener en cuenta todos los parámetros de seguridad.

Su almacenamiento requiere también mucha atención, así como su distribución y conservación en el domicilio.

Dentro de los productos preparados se encuentran las salsas tipo ketchup o mayonesa, los platos precocinados, los platos preparados congelados, los alimentos infantiles, los caldos, las sopas y los postres tipo flanes o muses.

2.1.4.16. La Importancia de un Buen Desayuno

Para Allan Gonzalo, (2007), en su obra Guía de la Alimentación Saludable dice. “Un desayuno contribuye a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en la escuela.” (pág.94)

El desayuno es muy importante para el rendimiento del niño durante el resto del día. El menor que no desayuna se ve afectado en su rendimiento escolar y capacidad de aprendizaje.

La importancia del desayuno radica en que es la primera comida posterior a largas horas en que el organismo se ha mantenido sin alimento y es de tener presente que en la etapa escolar los requerimientos nutricionales se incrementan dependiendo de las actividades tanto físicas como intelectuales por eso una buena alimentación comienza con un buen desayuno. Desayunar eleva los niveles de glucosa en la sangre de cada ser humano en su diario vivir.

Para Leme de Vidal Eunice, (2008), en su obra El placer de comer bien dice: “Comer es uno de los mayores placeres de la vida, sin embargo, debemos advertir que las delicias de la comida pueden usarse para beneficio o para destrucción.” (pág. 9)

El desayuno es la comida más importante, ya que nos brinda la energía para comenzar el día; una buena alimentación nos aporta hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales para que nuestro cuerpo y todo el organismo reciban lo que necesita, para un buen funcionamiento.

La mejor alimentación para un niño es una alimentación variada, se debe procurar que los niños disminuyan el consumo de ciertos alimentos y promover el consumo de lácteos, frutas y hortalizas.

El deporte ayuda a los niños a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos, y a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma es estar sanos.

El deporte no sólo es bueno para la salud física del niño, también lo es para su salud mental le ayudará a tener más confianza en sí mismo, a relacionarse mejor con los demás e incluso a superar alguna enfermedad como el asma.

2.1.4.17. Alimentación Equilibrada

Para Baeza Margarita, (2009), en su obra Alimentación y nutrición Familiar dice. “La alimentación equilibrada, también llamada saludable, es aquella que permite a la persona mantener un estado de salud óptimo y desarrollar diferentes actividades”. (pág. 60)

Alimentación equilibrada es aquella que incluye variedad de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica –infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y complejión...), estilo de vida (activo, sedentario), etc., que garantiza que se cubren los

requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

Una alimentación equilibrada debe aportar la cantidad necesaria de energía para que el organismo funcione correctamente y se pueda seguir la rutina diaria sin problemas.

No obstante, las necesidades calóricas varían de una persona a otra, en función de distintos aspectos como la edad o la actividad física.

Una alimentación variada y equilibrada debe incluir alimentos de todos los grupos de la pirámide, aportando los nutrientes necesarios para permitir el normal desarrollo de una persona en cada una de sus diferentes etapas vitales.

Una combinación de los alimentos permitirá que se compensen las carencias nutritivas de otros alimentos con los excesos de otros de manera que se asegure el suficiente aporte de macro y micronutrientes.

2.1.4.18. Papel de la Familia y Escuela en los Hábitos Alimentarios

Para Baño Mariana, (2007), en su obra Guía de la Alimentación Saludable dice. “Los niños aprenden por imitación, por ello se explica la importancia del papel de los padres y maestros en la educación alimentaria de los niños”. (pág.24)

La formación de los hábitos alimentarios en la infancia empieza en la familia, con las costumbres y tradiciones del entorno familiar. Esta formación, junto con la impartida en la escuela, son las principales responsables de la instauración de unos hábitos de alimentación adecuados.

La educación alimentaria es responsabilidad tanto de la familia como de la escuela. La familia juega un papel decisivo en la educación de los más pequeños de la casa para que adquieran adecuados hábitos alimentarios, pues a través de la interacción con los adultos los niños adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por las prácticas alimentarias que realiza la familia.

Para una adecuada nutrición infantil la base está en el mensaje que el niño recibe en la casa, lo que come en el hogar, el ejemplo que den los padres al respecto, pues en la etapa infantil se aprende por imitación.

Es necesario que los padres delante del niño no hagan rechazo a alimentos de alto valor nutricional, ni por el contrario den tanta importancia a aquellos alimentos que poseen un bajo valor nutricional.

Cuando se incorporan a la escuela, el profesor tiene la responsabilidad de explicarle los tipos de alimentos, sus funciones, y de velar por sus estudiantes para que tengan un buen comportamiento en el comedor, así como buenas prácticas alimentarias.

2.1.4.19. El Ejercicio Físico y La Salud

Para Almond Len, (1992), en su obra El ejercicio físico y la salud en la escuela dice:

“El papel que juega el ejercicio físico en la promoción de la salud y el bienestar del ser humano queda bien asentado con la evidencia científica que demuestra claramente que si el ejercicio es adecuado, sé realiza frecuentemente y se mantiene la vida”. (pág. 154)

El ejercicio físico es fundamental para el mantenimiento de la salud y es además un poderoso medio de satisfacciones personales.

Es importante tener una vida sana, para ello es imprescindible practicar ejercicios, en forma continuada y tener una alimentación sana y equilibrada, comer alimentos variados mezclando en forma adecuada los elementos que la componen, manteniendo así un peso ideal, evitando el exceso de grasas, aceite, azúcar y sodio.

No podemos olvidar que, dormir las horas necesarias es indispensable para descansar y poder recuperar las energías gastadas durante el día.

El juego y el deporte son elementos fundamentales de la conducta motriz, no sólo por ser en sí mismos factores de actividad física, sino por constituirse en un entramado de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal, al fomentar las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de adecuación e inserción social.

El ejercicio es uno de los pilares del estilo de vida cardo saludable. Y es fundamental sensibilizar a la población -con especial hincapié en los más jóvenes, los mayores y las mujeres- de los beneficios que reporta para la salud en general y el bienestar del corazón en particular.

El deporte aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otros chicos de tu edad.

Hoy en día, la cantidad de niños y adolescentes que tienen sobrepeso o son obesos es mucho mayor que antes.

El ejercicio regular ayuda a prevenir los graves problemas de salud que se asocian con el sobrepeso u obesidad.

2.1.5. Normas de Higiene Alimentaria

Para Baeza Margarita, (2009), en su obra Alimentación y nutrición Familiar dice.

“No basta que los productos alimentarios sean aptos para el consumo desde el punto de vista sanitario, sino que, es necesario que exista homogeneidad en la oferta de estos productos alimentarios, tanto en calidad como variedad para salir al mercado” (pág. 224)

Es el conjunto de medidas necesarias para asegurar la inocuidad, salubridad y buen estado de los productos destinados a la alimentación en todas las etapas de la preparación.

Los alimentos generalmente se contaminan por dos vías:

La directa.- del portador (sano o enfermo) al alimento. Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el más mínimo contacto con alimentos crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa; como sucede cuando la carne cruda de pollo entra en contacto con alimentos cocinados.

La indirecta.- del portador (sano o enfermo) a un intermediario, insectos, utensilios, y de éste último al alimento.

El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro hídrico no inspira confianza, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos o de transformarla en hielo para

refrescar las bebidas. Importa sobre todo tener cuidado con el agua utilizada para preparar la comida de los lactantes.

Una preparación cuidadosa de los alimentos conserva las vitaminas hidrosolubles del grupo B y la vitamina C, y minimiza el riesgo de Intoxicación.

2.1.5.1. Codex Alimentarius (Código alimentario)

Para Baeza Margarita, (2009), en su obra Alimentación y nutrición Familiar dice. "El Codex Alimentarius recoge normas alimentarias de carácter internacional para las materias primas destinadas a su elaboración y posterior conservación en alimentos". (pág. 148)

El Codex Alimentarius es una Comisión Internacional creada en la década de los 60 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Esta Comisión es el órgano encargado de la elaboración de un Código Alimentario, a través del cual se ha abordado el tema de la calidad e inocuidad de los alimentos, desarrollándose con una base científica, normas, reglamentos y códigos de prácticas en materias de producción y control de los alimentos, con el fin de proteger a los consumidores y asegurar las prácticas del comercio de los alimentos entre los países.

El Codex Alimentarius (palabra latín: "código de los alimentos") es una colección reconocida internacionalmente de estándares, códigos de prácticas, guías y otras recomendaciones relativas a los alimentos, su producción y seguridad alimentaria bajo el objetivo de la protección del consumidor.

El Código se creó para proteger la salud de los consumidores, garantizar comportamientos correctos en el mercado internacional de los alimentos y coordinar todos los trabajos internacionales sobre normas alimentarias.

2.1.5.2. Código Alimentario Español (CAE)

Para Baeza Margarita, (2009), en su obra Alimentación y nutrición Familiar dice. “En este código están recogidas y sistematizadas las normas básicas de las materias primas de los alimentos, así como de los condimentos, estimulantes y bebidas”. (pág. 149)

El Código Alimentario Español se desarrolla en una serie de Reglamentaciones técnico - sanitarias, para entrar en vigor. Cada una de ellas se divide en normas de calidad. Habrá tantas normas como productos contenga la reglamentación. La reglamentación técnica- sanitaria es una disposición de tipo horizontal. Abarca alimentos de iguales características, englobados en sector alimentario.

Este Código es un cuerpo orgánico de normas básicas y sistematizadas relativas a alimentos, condimentos, estimulantes y bebidas y sus materias primas correspondientes, así como a los productos, materiales y utensilios de uso y consumo doméstico.

Trata de equilibrar los intereses legítimos de la industria y del comercio de alimentos con la protección de los consumidores respecto a su salud y a otros intereses y derechos. El Código recoge tres tipos de normas: reglamentaciones técnico sanitarias, normas generales de calidad y listas positivas.

2.1.5.3. El Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (Appcc)

Para Baeza Margarita, (2009), en su obra Alimentación y nutrición Familiar dice. “Es el procedimiento, operación o etapa en el que se puede realizar un control, que es esencial para prevenir o reducir a nivel aceptable un peligro para la seguridad alimentaria”. (pág. 227)

El APPCC no es un sistema de gestión de calidad, sino un sistema de gestión de seguridad alimentaria que se debe estar definido como premisa para la implantación de un sistema de gestión de calidad, como requisito legal obligatorio aplicable a todo establecimiento alimentario necesario para la obtención de la certificación.

Un sistema de gestión de calidad se supone que debe valorar todas las actividades desarrolladas en una empresa para producir un producto además de cumplir la legislación que le aplique, es por ello que cuando una empresa de alimentación desea obtener un certificado tipo ISO 9001, debe demostrar que cumple la legislación y por ende que posee un APPCC.

El sistema APPCC garantiza la inocuidad de los alimentos mediante la ejecución de una serie de acciones específicas.

2.1.5.4. Métodos de Conservación de los Alimentos

Para Baeza Margarita, (2009) en su obra Alimentación y nutrición familiar dice: “La conservación de los alimentos se puede definir como el conjunto de medidas encaminadas a evitar el deterioro de la calidad de los mismos, desde el punto de vista nutricional, sensorial y de seguridad”. (pág. 202)

Existen muchos agentes que pueden destruir las peculiaridades sanas de la comida fresca. Los microorganismos, como las bacterias y los hongos, estropean los alimentos con rapidez.

Las enzimas, que están presentes en todos los alimentos frescos, son sustancias catalizadoras que favorecen la degradación y los cambios químicos que afectan, en especial, la textura y el sabor.

El oxígeno atmosférico puede reaccionar con componentes de los alimentos, que se pueden volver rancios o cambiar su color natural. Igualmente dañinas resultan las plagas de insectos y roedores, que son responsables de enormes pérdidas en las reservas de alimentos.

No hay ningún método de conservación que ofrezca protección frente a todos los riesgos posibles durante un periodo ilimitado de tiempo.

2.1.5.5. Conservación De Los Alimentos Por Frío:

Refrigeración: Gracias al descenso de la temperatura se reduce la velocidad de las reacciones químicas y disminuye la actividad de los microorganismos

Congelación: Se aplican temperaturas inferiores a 0 grados y parte del agua del alimento se convierte en hielo. Cuando el producto se descongela, los gérmenes pueden volver a reproducirse, por ello conviene una manipulación higiénica y un consumo rápido del alimento.

Es importante efectuar la congelación en el menor tiempo y a la temperatura más baja posible, para que la calidad del producto no se vea afectada. La temperatura óptima de conservación de los productos congelados en casa es de -18 grados o inferior.

Ultra congelación: Se desciende rápidamente la temperatura del alimento mediante aire frío, contacto con placas frías, inmersión en líquidos a muy baja temperatura, etc. La congelación y ultra congelación son los métodos de conservación que menos alteraciones provocan en el producto.

2.1.5.6. Conservación De Los Alimentos Por Calor:

Escaldado: Se emplea como paso previo para congelar algunos vegetales y mejorar su conservación. Una vez limpias, las verduras se sumergen unos minutos en agua hirviendo, lo que inactiva las enzimas (sustancias presentes de forma natural en los vegetales y responsables de su deterioro)

Después de enfriarlas se envasan en bolsas especiales para congelados, se envasan al vacío y se les anota la fecha de entrada en el congelador para controlar su tiempo de conservación. No se producen pérdidas nutritivas.

Pasteurización: La aplicación de calor durante un tiempo (que varía de un alimento a otro) inactiva los gérmenes capaces de provocar enfermedad, pero no sus esporas.

Por ello, el alimento deber ser refrigerado para evitar el crecimiento de los gérmenes que no se han podido eliminar. Así, la leche pasteurizada o fresca del día ha de conservarse en el frigorífico y, una vez abierto el envase, debe consumirse en un plazo máximo de 3-4 días. No hay pérdidas importantes de nutrientes.

Esterilización: Libera los alimentos de gérmenes y esporas. Se aplica en el producto una temperatura que ronda los 115 grados. Se pierden vitaminas hidrosolubles (grupo B y vitamina C) en mayor o menor cantidad, según la duración del tratamiento de calor. Puede originar cambios en el

sabor y el color original del alimento (la leche esterilizada es ligeramente amarillenta y con cierto sabor a tostado)

2.1.6. Mala Alimentación

Para Navarro Karime, (2010) en su obra el ABCD de la Evaluación del estado de Nutrición dice: “El termino mala nutrición involucra toda condición en donde el equilibrio entre la ingestión de alimentos y la utilización de los mismos no se da de manera correcta”. (pág. 10)

La mala alimentación puede ser tomada desde múltiples puntos de vista. No sólo basta considerar las malas consecuencias de comer comida chatarra, sino también el hecho de comer poco y mal, comer a deshoras o tras largos períodos sin haber probado bocado.

Además, si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces también estamos hablando de una mala alimentación en nuestro organismo.

La mala alimentación está directamente relacionada al menor rendimiento escolar en los niños. Una inadecuada nutrición genera que se reduzca el coeficiente intelectual del niño lo que deriva en fracaso escolar, problemas de aprendizaje y repetición de cursos.

No solo la falta de alimentos provoca el riesgo de menor desarrollo intelectual sino también los niños que comen alimentos de mala calidad como ser ingerir grandes cantidades de comida chatarra.

Para Baño Marina, (1997) en su obra Guía Práctica de Nutrición dice: “La desnutrición es un estado deficiente de nutrientes, mala utilización de

los alimentos, o exceso de pérdida de calorías que afecta al metabolismo del niño.” (pág. 11)

La desnutrición influye de manera desfavorable en el desarrollo mental del niño, en una conducta anormal de su comportamiento en diferentes situaciones, la desnutrición interfiere con la motivación del niño y su capacidad de concentración y aprendizaje, esto provoca defectos en funciones como el crecimiento, el desarrollo y la respuesta inmunológica.

La desnutrición durante la infancia y la edad preescolar se asocia con retardo en el crecimiento y el desarrollo psicomotor. Un niño desnutrido se distrae, carece de curiosidad y no responde a los estímulos maternos o de otra persona, se percata menos de todo lo que le rodea, se halla física y mentalmente fatigado y no atiende en clase.

La desnutrición es un estado patológico inespecífico potencialmente reversible, que se origina como resultado de un deficiente aporte calórico al organismo, el mismo es acompañado por manifestaciones clínicas diversas de acuerdo a factores ecológicos e individuales.

Para Berg Alan, (2002), en su obra Estudios sobre Nutrición dice: “La desnutrición influye desfavorablemente en el desarrollo mental, físico e intelectual del niño de una manera que repercute en forma considerable en su desarrollo”. (pág. 21)

La desnutrición es el resultado del consumo insuficiente de alimentos y de la aparición repetida de enfermedades infecciosas. La desnutrición puede ser crónica, aguda y desnutrición según peso para la edad.

La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada.

La diferencia entre esta y la malnutrición es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la mal nutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (ejemplo: vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros).

Las consecuencias de una mala desnutrición infantil son: niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual. Mayores posibilidades de ser obesos de adultos y contraer enfermedades que afecten su crecimiento.

Para la nutrióloga María Lourdes Quiñones la mala alimentación no sólo implica el consumir comida chatarra, sino el hecho de comer poco y mal; comer a deshoras o tras largos periodos sin ingerir alimentos; también considera el no llevar una dieta balanceada y equilibrada acorde con la cantidad de energía que se necesita diariamente.

La desnutrición se puede clasificar de acuerdo a ciertos criterios dentro de los cuales destacan: Según sus manifestaciones clínicas:

Marasmo: existe una deficiencia proteica-calórica, el cual se puede presentar en un organismo en fase de crecimiento debido al destete temprano, infecciones repetitivas, alimentación inadecuada, enfermedades metabólicas y mala absorción de los nutrientes. El afectado por marasmo disminuye de peso y se atrofian las masas musculares.

Kwashioskor: en la desnutrición de tipo Kwashioskor se presenta por un deficiente aporte de proteínas, aún y cuando se reciba un aporte adecuado de calorías.

Mixta (Marasmo-Kwashiorkor): el niño afectado presenta características propias del marasmo por deficiencia calórica, más edema por la ausencia de ingesta proteica.

Según su etiología

Primaria: es cuando la desnutrición es causada por la deficiencia prolongada de aportes de calorías y/o proteínas, caracterizándose por un mayor consumo de reservas proteicas con alteración de la estructura y función del organismo.

Secundaria: cuando existe una adecuada disponibilidad de nutrientes, pero que la misma sobreviene por la alteración en la incorporación de alimentos afectando los componentes proteicos, alterando la funcionalidad orgánica.

Mixta: es la que se presenta como los factores primarios y secundarios interviniendo conjuntamente como problema epidemiológico, que es la causa más común.

Según su Intensidad

Leve: es cuando el grado de desnutrición se presenta en valores menores o iguales al percentil 3.

Moderada: son todas aquellas que presenten valores menores o iguales a menos 3 desviaciones estándar (D.S.) por debajo del percentil 10.

Grave: es cuando se presentan valores menores o iguales a menos 2 desviaciones estándar (D.S.) por debajo del percentil 10.

2.1.6.1. La mala alimentación y sus enfermedades

Para Navarro Karime, (2010), en su obra el ABCD de la Evaluación del estado de Nutrición dice: “La mala alimentación es el desorden o alteración en el estado de nutrición, incluyendo las alteraciones resultantes de un deficiencia en la ingesta de nutrimentos”. Pág. 11

Una mala alimentación ocurre cuando tenemos un aporte insuficiente de uno o más nutrientes. Si una persona no satisface todas sus necesidades alimenticias diariamente se corre el riesgo de sufrir las consecuencias de una mala alimentación estas pueden ser las siguientes:

Anemia.- Una persona que sufre de anemia tiene la sangre débil. Esto sucede cuando el cuerpo pierde glóbulos rojos más rápidamente de lo que los puede reemplazar. La anemia es una enfermedad seria que se la debe tratar a tiempo antes que se complique y se vuelva más complicado tratarla.

Beriberi.- Es una enfermedad causada por la falta de tiamina (una de las vitaminas B), la cual ayuda al cuerpo a convertir los alimentos en energía. El beriberi ocurre con mayor frecuencia cuando el alimento principal es un grano al que se le ha quitado su capa de afuera (por ejemplo, el arroz refinado) o una raíz que contiene almidón, como la yuca.

Cáncer.- Existen muchos estudios que comprueban que la mala alimentación está estrechamente relacionada con el desarrollo de cáncer de colon y el de estómago.

El factor genético es determinante para el desarrollo de la enfermedad, se ha comprobado que comer poca fibra y mucha grasa aumenta las probabilidades de padecerlo.

Comienzan con síntomas muy difíciles de reconocer que se está padeciendo cáncer, pero con el tiempo se puede ir empeorando la situación.

Diabetes.- Si bien es cierta que la genética hace que alguien sea más propenso a padecer esta enfermedad, el tipo de alimentación y estilo de vida también es clave.

Caries dentales.- La salud de los dientes está relacionada con la alimentación, la comida rápida, rica en azúcares simples y carbohidratos son un caldo de cultivo ideal para las bacterias creadoras de caries dentales, estas se producen por los efectos de los ácidos que generan las bacterias de la boca.

Estos microorganismos, junto a las proteínas de la saliva y las que proceden de los alimentos forman la placa dental que destruye el esmalte.

2.1.6.2. Trastornos Alimenticios

Para Euro México, (2012), en su obra *Obesidad Infantil Prevención y Nutrición* dice. “Trastornar es cuando se invierte el orden regular de una cosa, causando un disturbio en el comportamiento respecto a la ingestión de alimentos”. (pág. 143)

Los trastornos de la alimentación son problemas de conducta serios. Puede ser que la persona coma en exceso o que no coma lo suficiente como para mantenerse sana y saludable.

Los trastornos alimenticios son enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la autoimagen

corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal.

Entre los diferentes trastornos alimenticios que se dan en los niños podemos citar los más comunes que son:

La Obesidad

Para Euro México, (2012), en su obra Obesidad Infantil Prevención y Nutrición dice. “La obesidad también se puede definir como el exceso de grasa corporal”. (pág. 144)

Los malos hábitos de alimentación adquiridos durante la infancia pueden llevar al niño a sufrir sobrepeso u obesidad con consecuencias preocupantes en la edad adulta, principalmente para su salud.

Las consecuencias de la obesidad infantil, fruto de la acumulación de grasa en el organismo, están relacionados con el desarrollo de diabetes y problemas cardiovasculares.

Anorexia

Para Euro México, (2012), en su obra Obesidad Infantil Prevención y Nutrición dice. “Es un trastorno crónico de la ingestión de alimentos que se caracteriza por una intensa restricción auto inducida de calorías”. (pág. 150)

La anorexia es un trastorno de la alimentación que se caracteriza porque el niño, aunque tenga apetito, se niega a comer.

Las personas con anorexia están obsesionadas por ser delgadas. No quieren comer y tienen miedo de aumentar de peso. Tienen una imagen completamente diferente y disconforme de sí misma.

Este grave trastorno de la conducta alimentaria tiene tres tipos de causas:

- 1- Psicológicas, cuando hay una relación conflictiva con un familiar o cuando la madre o alguna otra persona de la familia también es anoréxica. Los niños suelen imitar estas conductas.
- 2- Orgánica debido a una enfermedad subyacente que provoca inapetencia. En este caso, hay que identificar y curar esta enfermedad.
- 3- Funcional una alteración en el desarrollo del hábito alimentario. Los malos hábitos de alimentación pueden llevar a los niños a la anorexia.

Los niños que padecen anorexia en una edad muy temprana usualmente piensan que están gordos a pesar de que están muy delgados.

Bulimia

Para Euro México, (2012), en su obra *Obesidad Infantil Prevención y Nutrición* dice. “Es el síndrome que se caracteriza por períodos recurrentes de ingestión de alimentos en los cuales se consumen grandes cantidades y con alto contenido calórico.” (pág. 153)

La bulimia es una enfermedad de causas diversas (psicológicas y somáticas), que produce desarreglos en la ingesta de alimentos con períodos de compulsión para comer.

El temor a engordar afecta directamente a los sentimientos y emociones del enfermo, influyendo de esta manera en su estado anímico que en poco tiempo desembocará en problemas depresivos.

Las personas que padecen bulimia son incapaces de dominar los impulsos que les llevan a comer, pero el sentimiento de culpa y vergüenza tras ingerir muchos alimentos les lleva a una purga (vómitos auto inducidos o empleo de laxantes o diuréticos o ambos), regímenes rigurosos o ejercicio excesivo para contrarrestar los efectos de las abundantes comidas.

El efecto secundario más peligroso de la bulimia es la deshidratación debido a las purgas, los vómitos, los laxantes y los diuréticos pueden causar desequilibrios en los electrolitos del cuerpo.

Las complicaciones que surgen a partir de la bulimia son pancreatitis, crecimiento de las parótidas, lesiones gastrointestinales, anemia, amenorrea. Debido a que la mala imagen corporal y la baja autoestima son el origen de la bulimia, la terapia es una parte importante de la recuperación.

Es común sentirse aislado y avergonzado por los atracones y las purgas, y los terapeutas pueden ayudarte con estos sentimientos.

El tratamiento habitual contra la bulimia es la terapia cognitiva conductual. La terapia cognitiva conductual se centra en los comportamientos alimenticios poco saludables de la bulimia y los pensamientos negativos y poco realistas que los alimentan. La bulimia puede ir acompañada de otros trastornos como la cleptomanía, el alcoholismo o la promiscuidad sexual.

2.1.7. Enseñanza- Aprendizaje.

El aprendizaje implica la adquisición de algo, la enseñanza implica dar algo. La enseñanza es una actividad que busca favorecer el aprendizaje en los niños de todo el mundo.

Genera un andamiaje para facilitar el aprendizaje de algo que el aprendiz puede hacer si se le brinda una ayuda, esto implica que hay un sujeto que conoce (el que puede enseñar), y otro que desconoce (el que puede aprender).

Para Alarcón Julio, (2010), en su obra Talleres de Técnicas de Estudio y Aprendizaje dice. “El aprendizaje puede entenderse como los cambios que se producen en la estructura cognoscitiva y que se manifiesta a través del comportamiento.” (pág. 20)

El proceso de enseñanza aprendizaje se concibe como el espacio en el cuál el principal protagonista es el alumno y el profesor. Son los alumnos quienes construyen el conocimiento a partir de leer, de aportar sus experiencias y reflexionar sobre ellas, de intercambiar sus puntos de vista con sus compañeros y el profesor.

Casi todo lo que hace el ser humano es producto del aprendizaje, al observar un comportamiento de un niño se puede manifestar muchos de sus aprendizajes, el niño aprende de todo lo que le rodea adquiere nuevos conocimientos.

El niño pequeño en el vínculo que establece con su madre desde su nacimiento, comienza adaptándose a un modelo de aprendizaje continuo, es decir paso a paso, compartiendo cada experiencia, cada enseñanza en algo nuevo para él.

Ambos componentes (enseñar y aprender) no ocurren de modo independiente, sino que constituye una unidad indisoluble. El proceso que es activo por excelencia, debe estructurarse y orientarse en correspondencia con los requerimientos de la edad, de las condiciones y situaciones imperantes, de las potencialidades individuales y del propio proceso integral de enseñanza al que pertenece.

La dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje debe responder a una determinada teoría pedagógica, la cual incluye en su proyección didáctica una teoría psicológica acerca del aprendizaje.

2.1.7.1. La Experiencia del Aprendizaje Dirigido

Para Cianca Fernández Enrique, (2012), en su obra Aprendizaje Dirigido dice. “La experiencia del aprendizaje dirigido supone una interacción entre el alumno y el mundo que lo rodea.” (pág. 165)

Este método pretende que el alumno domine un tema de estudio precisando el asunto y dándole pautas para un mejor logro se procura proporcionar técnicas para elevar y estimular los procesos del pensamiento razonando de manera que su aprendizaje sea efectivo.

Aprendizaje dirigido es aquel en el que la persona define claramente las metas de aprendizaje que quiere alcanzar; las relaciona con las necesidades concretas de su trabajo y de su desarrollo personal; y elige, de entre varias opciones posibles, un programa educativo o una serie de acciones que le permitan satisfacer dichas necesidades.

Es un proceso por el cual los individuos toman la iniciativa, con o sin la ayuda de otros, en diagnosticar sus necesidades de aprendizaje, formular sus metas de aprendizaje, identificar los recursos humanos y materiales para aprender, elegir e implementar las estrategias de aprendizaje adecuadas y evaluar los resultados de su aprendizaje.

El aprendizaje dirigido normalmente ocurre en asociación con varios tipos de ayudantes, como profesores, tutores, mentores, compañeros y otros recursos humanos.

El aprendizaje dirigido por el profesor asume que la motivación de los alumnos responde a recompensas y castigos externos. El aprendizaje dirigido por el profesor asume que el alumno tiene una personalidad dependiente y que el profesor tiene la responsabilidad de decidir qué y cómo el alumno debe ser enseñado.

El aprendizaje auto dirigido asume que las personas crecen en su capacidad (y necesidad) de ser auto dirigidos como un componente esencial de su madurez, y se debe alimentar esta capacidad para que se desarrolle tan rápido como sea posible dentro y fuera del salón de clase para que así el niño vaya adquiriendo responsabilidades innatas de cada tarea o actividad a cumplir.

2.1.7.2. El Método AIDHA (Aprendizaje Indispensable Para El Desarrollo De Habilidades)

Para Cianca Santos María del Rosario, (2012), en su obra Aprendizaje Dirigido dice. “Es un programa de entrenamiento que tiene como objetivo principal el desarrollo de las habilidades básicas y procede de la psicología cognitiva, que consiste en una serie de actividades aplicadas con la intención de que el sujeto interactúe con el medio”. (pág. 113)

El método AIDHA es un enfoque educativo basado en un programa altamente eficaz y eficiente para proporcionar al niño las herramientas necesarias e indispensables para facilitar su adaptación al entorno cotidiano a través de una educación formal e informal y de esta manera permitir la buena adaptación al proceso de enseñanza aprendizaje entre el educador y el educando.

El método AIDHA, consta de un programa de actividades gráficas y psicomotrices creadas para desarrollar las actividades básicas de los niños,

como son: la ubicación espacial, la velocidad, la coordinación viso motriz, la fluidez, la comprensión verbal, la rapidez perceptiva, razonamiento inductivo, la actitud numérica, la imaginación, la memoria a corto y largo plazo, la atención, todo ello con el fin de lograr un desarrollo cognitivo adecuado.

Este método consta de estrategias educativas mediante las cuales se promueve la participación del individuo en experiencias de aprendizaje dirigido.

El material con que trabaja el docente, instructor o facilitador consiste en problemas y actividades gráficas, psíquicas, físicas y motrices, organizadas en cinco niveles: básico, elemental, intermedio, avanzado y experto.

Nivel básico programa de actividades que deberá estar presente en el niño a partir de los 2 años, 6 meses / 3 años 0 meses y hasta los 12 años 1 mes, dicho programa se combina siempre con cada uno de los subsecuentes niveles

Nivel elemental de los 2 años 6 meses y hasta aproximadamente los 5 años

Nivel intermedio de los 5 años 1 mes y hasta los 7 años

Nivel Avanzado de los 7 años 1 mes y hasta los 10 años

Nivel Experto de los 10 años 1 mes y hasta los 14 años

El enfoque pedagógico de método AIDHA se fundamenta en una concepción humanista y dinámica del mundo y del hombre. Todo esto se traduce en una concepción integral del ser humano poseedor de potenciales para construir su conocimiento. (pág. 12)

Los diferentes procesos y manifestaciones psicológicas del niño no están todos presentes desde el nacimiento, ni tienen las mismas características cualitativas en todas las edades.

Cuando se habla de desarrollo psicológico se toman en cuenta una serie de cambios que ocurren con el tiempo en el ámbito físico, motor, cognitivo, emocional, y de lenguaje del niño y que se caracterizan por una diferenciación donde las distintas manifestaciones psicológicas aparecen como fenómenos con carácter propio de una manera uniforme en cada alumno.

El niño tiene necesidad de explorar, conocer y actuar sobre el mundo que le rodea y es a partir de allí que construye y avanza en sus conocimientos propios.

2.1.7.3. La Concepción Social del Aprendizaje

Para López Miguel Ángel, (2013), en su obra Aprendizaje, competencias y Tics dice. “El aprendizaje es un proceso individual, que inicia y termina con la enseñanza del profesor”. (pág. 16)

La escuela tiene una importancia fundamental en la formación del niño/a, no sólo a nivel intelectual sino en todo lo que tiene que ver con las relaciones sociales.

A través de la escuela el niño/a se integra a la sociedad y se prepara para su posterior interacción en la vida social adulta. Una educación de calidad es muy importante a la hora de conseguir un buen trabajo y asegurarse un buen futuro. Ayudar al niño para que se desenvuelva bien en la escuela es algo que tiene sentido.

La mayoría de los padres desean de buen grado involucrarse en la educación de su hijo, pero a veces no están muy seguros de lo que hay que hacer para empezar.

El mejor principio es compartir con el niño una buena disposición respecto a la escuela. El alumno no aprende solo, sino con la actividad autoestructurante del sujeto que estará mediada por la influencia de los otros, y por ello el aprendizaje es en realidad una actividad de reconstrucción de los saberes de una cultura.

El rol central del docente es el de actuar como mediador o intermediario entre los contenidos del aprendizaje y la actividad constructiva que despliegan los alumnos para asimilarlos.

El docente, por tanto, parte de la base de que es la enseñanza su dedicación y profesión fundamental y que sus habilidades consisten en enseñar la materia de estudio de la mejor manera posible para el alumno.

Enseñar es una tarea que dignifica la persona, el logro de una enseñanza capaz de proporcionar a los estudiantes la posibilidad de aprender a aprender adquiere una importancia de primer orden.

2.1.7.4. El Aprendizaje Basado en Competencias

Para López Miguel Ángel, (2013), en su obra Aprendizaje, competencias y Tics dice. "El ABC se centra en el desarrollo del aprendizaje integral del niño, por lo que los conocimientos declarativos de un plan de estudio en sí mismos no son los más importantes". (pág. 54)

El desarrollo de competencias destaca el abordaje de situaciones y problemas específicos, por lo que una enseñanza por competencias representa la oportunidad para garantizar la pertinencia y utilidad de los

aprendizajes escolares, en términos de su trascendencia personal, académica y social.

El Aprendizaje basado en competencias no es más que la suma de los diferentes grados escolares o la sola acumulación de contenidos por medio de diversas asignaturas. Promueve un clima donde el alumno se hace responsable de su propio aprendizaje y los profesores se convierten en guías u orientadores en ambientes situados y contextualizados.

En el ABC sobresalen tres aspectos importantes:

- 1) el aprendizaje de conocimientos (el qué);
- 2) el desarrollo de habilidades (el cómo);
- 3) la adquisición de una serie de actitudes y de valores en una situación determinada (el para qué).

Es fundamental que se integren de manera natural todos estos aspectos a los nuevos saberes de ejecución. Cuando el alumno se apropie de su propio conocimiento se lograra todas estas competencias.

Lo importante es el uso que el niño hace de sus conocimientos ante situaciones de su vida personal, social y profesional, y la manera en que transfiere a entornos y ámbitos de la vida real.

2.1.7.5. El Aprendizaje Como un Proceso Complejo

Para Ziperovich Cecilia, (2013), en su obra Aprendizajes dice. “El aprendizaje se produce en situaciones educativas formales y en relación a la enseñanza (ámbito que ha sido muy estudiado, especialmente en niños), pero también a lo largo de la vida, por lo que tiene que explicarse toda la vida”. (pág. 63)

El aprendizaje va a estar controlado por los estímulos bajo ciertos procesos cognitivos que el niño realiza desde temprana edad hasta su edad adulta, todo aprendizaje va de la mano con la enseñanza.

Tanto el aprendizaje como la enseñanza son muy importantes ya que permiten al niño interactuar y conocer situaciones realmente importantes para su mentalidad.

La mente de un niño es mucho más rápido que la de un anciano, logrando interpretar de mejor manera lo que se le dice o lo que está haciendo.

Según Piaget, durante los primeros 3 años de vida los niños(as) son como “esponjas”, ya que absorben todo lo que les rodea; se da la imitación de los juegos simbólicos, dibujos, conductas y del lenguaje hablado. Es justamente en esta etapa que se favorece el desarrollo niño(a) si se le ofrecen percepciones sensoriales en ambientes enriquecidos.

Asimismo, desde el punto de vista emocional, en los primeros 6 años de vida el sujeto construye las bases de su autoestima, desarrolla confianza, seguridad, autonomía e iniciativa, en su relación con otras personas y con la cultura a la que pertenece.

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado

2.1.7.6. Tipos De Aprendizaje

Para López Miguel Ángel, (2013), en su obra Aprendizaje, competencias y Tics dice. “Resulta fundamental que las personas

desarrollen capacidades para vincularse con los diferentes tipos de aprendizajes que hay.” (pág. 20)

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural.

Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron. Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar.

El proceso fundamental en el aprendizaje es la imitación (la repetición de un proceso observado, que implica tiempo, espacio, habilidades y otros recursos).

De esta forma, las personas aprenden las tareas básicas necesarias para subsistir y desarrollarse en una comunidad.

Existen diferentes tipos de aprendizaje que ayudan al niño a relacionarse e interpretar de mejor manera las circunstancias que se le presenten a diario estos son:

Aprendizaje receptivo: el alumno recibe el contenido que ha de internalizar, sobre todo por la explicación del profesor, el material impreso, la información audiovisual, los ordenadores.

Aprendizaje por descubrimiento: el alumno debe descubrir el material por sí mismo, antes de incorporarlo a su estructura cognitiva. Este aprendizaje por descubrimiento puede ser guiado o tutorado por el profesor.

Aprendizaje memorístico: surge cuando la tarea del aprendizaje consta de asociaciones puramente arbitrarias o cuando el sujeto lo hace arbitrariamente. Supone una memorización de datos, hechos o conceptos con escasa o nula interrelación entre ellos.

Aprendizaje significativo: se da cuando las tareas están interrelacionadas de manera congruente y el sujeto decide aprender así. En este caso el alumno es el propio conductor de su conocimiento relacionado con los conceptos a aprender.

2.1.7.7. Estilos De Aprendizaje

Para Fernández Enrique, (2012), en su obra Aprendizaje Dirigido dice. “El niño necesita límites precisos, consistentes adecuados y claros, pero esto puede hacerse con respeto, firmeza, delicadeza y amor”. (pág. 112)

Cuando un niño tiene una buena autoestima, se sabe valioso y competente. Entiende que aprender es importante, con lo cual no se siente disminuido cuando necesita ayuda.

Es responsable, se comunica bien y es capaz de relacionarse adecuadamente con otros, brindando oportunidades de superarse, de ser un ejemplo a seguir entre sus compañeros.

Un niño con baja autoestima no confía en sí mismo y por lo tanto tampoco en los demás. Suele ser tímido, hipercrítico, poco creativo y en ocasiones puede desarrollar conductas agresivas, de riesgo y desafiantes.

Esto provoca rechazo en los demás, lo que a su vez repercute en su autovaloración

Los estilos de aprendizaje son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los alumnos perciben interacciones y responden a sus ambientes de aprendizaje.

El término 'estilo de aprendizaje' se refiere al hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategias a la hora de aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, tendencias que definen un estilo de aprendizaje.

Visual verbal.- Como lo dice el nombre, los aprendices que usan la visión verbal usan sus ojos para retener la información. El aprendizaje implica una buena visión del aula, incluyendo el lenguaje corporal de la profesora. Si eres un aprendiz visual o verbal, respondes a visual y escrita. Los contornos, textos y apuntes en la pizarra te ayudan mucho para registrar la información. Codifica los colores con rotuladores y bolígrafos de colores a la hora de leer y resumir.

Visual no verbal.- Las personas que retienen más la información a través de la visión no verbal también responden bien a fichas de referencia y colores, pero prefieren dibujos, diseños y vídeos en lugar de los textos.

Las fichas, texto resaltado y los símbolos son la mejor herramienta para este tipo de aprendiz. Hacer tablas, cuadros y gráficos en el computador puede ayudarte mucho si este es tu estilo de aprendizaje; registras la información al proyectarla en tu mente y seguro tienes una tendencia a lo artístico.

Audición.- Estrechamente relacionado con el aprendiz visual verbal, este alumno aprende mejor cuando la información se le es presentada en el formato hablado. El trabajo en grupo y las conferencias son las maneras más eficientes para el que registra y conserva la información a través de la audición.

Estudiar con un amigo y comentar sobre los puntos de interés e importancia también ayuda mucho. El aumento en la popularidad y disponibilidad de los libros en formato MP3 es una gran ventaja para este alumno.

Táctil o Kinestético.- Estos aprendices responden a situaciones de la vida o a objetos que pueden tocar y sentir. El estilo de aprendizaje Montessori es un estilo usado en las primeras etapas en la educación infantil. Si eres este tipo de alumno, los textos y los cuadros no deben ser de mucha importancia. Para este tipo de persona, la manera más simple de retener la información es con breves apuntes, bosquejos o maquetas.

2.1.7.8. La Educación Escolar Desde la Teoría de Vygotsky

Para López Olivas Miguel, (2010), en su obra Psicología Educativa nos dice. “El aprendizaje escolar precede al desarrollo”. (pág. 48)

Toda persona se construye de afuera hacia adentro, gracias a aquello que aprende a usar en el ámbito de las relaciones sociales, por lo tanto, en la instrucción y el aprendizaje, aquello que se aprende, precede a la propia conciencia y a la actividad psíquica individual.

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 esencia de la educación consiste en garantizar el desarrollo proporcionando al niño instrumentos, técnicas interiores y operaciones intelectuales.

La educación no es un proceso que culmina con el aprendizaje; va más allá, considera los desarrollos. Los aprendizajes conducen a los procesos de desarrollo, el desarrollo va a remolque del aprendizaje. En otras palabras, el aprendizaje va delante del desarrollo

2.1.7.9. Teoría De La Enseñanza

Para Woolfolk Anita, (2006), en su obra Psicología Educativa dice. “El principal objetivo de la psicología educativa es comprender la enseñanza y el aprendizaje, donde la investigación es una herramienta primordial”. (pág. 14)

La psicología en el ámbito educativo aporta al docente los constructos teóricos necesarios para el manejo del proceso educativo. Su estudio es vital para la comprensión del proceso de formación y desarrollo armónico de la personalidad del estudiante.

Su función no es señalar los fines últimos de la educación, sino que ayuda a precisar estos fines, a mostrar lo que es posible alcanzar, las vías posibles a utilizar y las que por el contrario son quiméricas porque resultan incompatibles con las leyes de desarrollo mental.

Por tanto, el objeto de estudio de la Psicología de la Educación es el proceso educativo y el contexto en el cual se desarrolla y su objetivo primordial es orientar la práctica docente desde las leyes y principios del aprendizaje, la comunicación, la formación de hábitos y habilidades, la formación de valores y el tratamiento a dar a las dificultades cognitivas y conductuales de los alumnos.

La meta de la Psicología Educativa es comprender los procesos de enseñanza y aprendizaje. Los psicólogos educativos desarrollan conocimientos y métodos; también utilizan los conocimientos y métodos de la psicología y otras disciplinas relacionadas para estudiar el aprendizaje y la enseñanza en situaciones complicadas.

Para Pérez Gómez Ángel, (1992), en su obra *Comprender y transformar la Enseñanza* dice:

“El aprendizaje es un proceso fundamental de la vida humana, que implica acciones y pensamiento tanto como emociones, percepciones, símbolos, categorías culturales, estrategias y representaciones sociales. Aunque descrito frecuentemente como un proceso individual el aprendizaje es también una experiencia social con varios compañeros (padres, profesores, colegas...)”. (pág. 575)

El aprendizaje en el aula no es nunca individual, limitado a las relaciones cara a cara de un profesor/a y un alumno/a.

Es claramente un aprendizaje dentro de un grupo social con vida propia, con intereses, necesidades y exigencias que van configurando una cultura peculiar.

Al mismo tiempo, es un aprendizaje que se produce dentro de una institución y limitado por las funciones sociales que ésta cumple.

PALACIOS (1988): "La educación es una forma de diálogo, una extensión en que el niño aprende a construir conceptualmente el mundo con la ayuda, guía y "andamiaje" del adulto". (pág.15)

En el desarrollo evolutivo cotidiano, los adultos guían el aprendizaje del niño/a mediante la facilitación de "andamiajes", esquemas de intervención conjunta en la realidad donde el niño/a empieza por realizar las tareas más fáciles mientras que el adulto se reserva las más complicadas.

A medida que el niño/a adquiere el dominio en sus tareas, el adulto empieza a quitar su apoyo dejándole la ejecución de los fragmentos de la actividad que antes realizaba aquél. Es claramente un proceso de aprendizaje guiado, apoyado por el adulto, cuyo objetivo es el traspaso de competencias desde éste al niño/a.

De la misma manera, en el aprendizaje sistemático en la escuela se puede provocar la delegación de competencias en el manejo de la cultura del docente al aprendiz mediante un proceso progresivo y consecuente de apoyos provisionales y la asunción paulatina de competencias y responsabilidades por parte del alumno/a.

2.1.7.10. Aprendizaje como Procesamiento de Información

Para López Miguel Ángel, (2013), en su obra Aprendizajes, competencias y Tics dice: "El aprendizaje adquiere una serie de connotaciones, más que de orden cognoscitivo, de orden social y cultural, entre los diferentes miembros de un grupo". (pág.17)

Desde los años sesenta se desarrolla una perspectiva de extraordinaria importancia para la explicación psicológica del aprendizaje. Esta perspectiva que integra aportaciones del modelo conductista, dentro de un esquema fundamentalmente cognitivo, al resaltar la importancia de las estructuras internas que mediatizan las respuestas, ha logrado concitar la atención de la mayor parte de las investigaciones actuales en el campo de la psicología del aprendizaje y de la didáctica. Bajo sus orientaciones se establece el diálogo entre neo conductistas y las corrientes actuales del aprendizaje cognitivo.

En este sentido y como ejemplo de este diálogo y permeabilidad de posiciones entre neo conductistas y cognitivos así como de sus claras derivaciones didácticas cabe resaltar el trabajo de Gagné que distingue seis tipos de aprendizaje, que el bien forman un continuo acumulativo y jerárquico, al exigir las formas más complejas la existencia de las previas más simples como requisitos previos, deben considerarse en realidad como aprendizajes diferentes, pues requieren condiciones distintas y concluyen en resultados diversos:

Aprendizaje de señales: aprender a responder a una señal (Pavlov).

Aprendizaje estímulo-respuesta: aprendizaje de movimientos precisos en los músculos en respuesta a estímulos o combinaciones de estímulos muy precisos también (Skinner, Thorndike).

Encadenamiento: conectar en una serie dos o más asociaciones de estímulo-respuesta previamente adquiridas (Skinner, Gilbert).

Discriminación múltiple: conjunto de cadenas de identificación al discriminar sucesivamente estímulos precisos y respuestas específicas (Mowrer, Postman).

Aprendizaje de conceptos: aprender es responder a estímulos como partes de conjuntos o clases en función de sus propiedades abstractas (Bruner, Kendler, Gagné).

Aprendizaje de principios: aprendizaje de cadenas de dos o más conceptos, aprendizaje de relaciones entre conceptos (Berlyne, Gagné, Bruner)

2.1.7.11. La Dimensión Sociocultural del Aprendizaje

Para Ziperovich Cecilia, (2013), en su obra Aprendizajes dice:

“La dimensión sociocultural remite a todas las relaciones sociales en el aprendizaje, las que puede ser simétricas y hablar tanto de horizontalidad en las relaciones o pueden ser asimétricas y en este caso nos preguntaríamos por lugar del poder de ellas”. (pág. 67)

La dimensión social de la educación ha significado un proceso de descubrimiento para la comunidad científica. Y es que la persona logra completarse como tal, en tanto profundiza su proyección y relación sana con los demás. Tal relación complementaria se logra con mayor efectividad, cuando la educación, sistema organizado, se centra en las personas entre sí. Se convierte, así, en el principal laboratorio de interacción social, preparando caminos para una participación ciudadana plena en derechos y deberes de cada niño.

Una clave educativa actual, sumamente apreciada y reconocida por las ciencias cognitivas, es la importancia atribuida a la relación social, dinamizador del aprendizaje y la enseñanza en los niños/as.

Ello hace que los modelos de aprendizaje de la psicología cognitiva, hoy se vean fortalecidos por tales hallazgos, en cuanto a rol del componente afectivo relacional. Este se entrelaza profundamente con una sana relación entre educandos y docentes.

2.1.7.12. Aprendizaje Colaborativo

Para López Miguel Ángel, (2013), en su obra Aprendizajes, competencias y Tics dice: “El aprendizaje colaborativo fomenta el desarrollo de la competencias genéricas de los estudiantes”. (pág. 21)

El aprendizaje colaborativo es el método de aprendizaje cuya característica más destacada es la de que el usuario es responsable tanto de su propio aprendizaje como del aprendizaje de los demás.

Este aprendizaje es un tipo de metodología docente activa, en la que cada alumno construye su propio conocimiento y elabora sus contenidos desde la interacción que se produce en el aula.

En un grupo colaborativo existe necesariamente una autoridad compartida y una aceptación por parte de los miembros del grupo de la responsabilidad de las acciones y decisiones del grupo.

Este tipo de metodología permite que los alumnos desarrollen sus propias estrategias de aprendizaje, señalen sus objetivos y metas, al mismo tiempo que se responsabilicen de qué y cómo aprender (Gros, 1997). En este sentido, la función del profesor es apoyar las decisiones del alumno y guiarles en su aprendizaje, pero son ellos los que cobran un especial protagonismo.

El aprendizaje colaborativo cuenta con diversos rasgos distintivos, el docente diseña un nuevo proceso de aprendizaje, estableciendo metas para lograr las competencias genéricas de los alumnos.

El aprendizaje colaborativo debe estar abierto a nuevos procesos de aprendizaje permitiendo una mayor participación por parte de todos los alumnos, a través de interpretaciones y discusiones aportados por ellos mismos.

Los alumnos asumen roles desde múltiples perspectivas que representan diferentes pensamientos, ideas o pre saberes, y el conocimiento se aprende en contextos reales para ser aplicado en situaciones cotidianas.

A partir de eso, el trabajo final del grupo colaborativo tendrá lugar cuando se llegue a la recolección de un producto que requiera de la aplicación efectiva de habilidades de pensamiento superior.

2.1.7.13. El Aprendizaje Cooperativo

Para López Miguel Ángel, (2013), en su obra Aprendizajes, competencias y Tics dice: “El trabajo cooperativo surge cuando se establece una relación recíproca entre un conjunto de personas que, de alguna manera, saben contrastar sus puntos de vista con la intención de generar un proceso de construcción de conocimiento”. (pág.21)

El aprendizaje cooperativo es un método basado en el trabajo en equipo de los estudiantes.

Incluye diversas y numerosas técnicas y actividades en las que los alumnos trabajan conjuntamente para lograr determinados objetivos y

metas comunes de los que son responsables todos los miembros del equipo.

El aprendizaje cooperativo se trata de un enfoque con instrucciones, centrado en el estudiante que utiliza pequeños grupos de trabajo (generalmente 3 a 5 personas, seleccionadas de forma intencional), que permite a los alumnos trabajar juntos en la consecución de las tareas que el profesor asigna para optimizar o maximizar su propio aprendizaje.

El rol del profesor no se limita a observar el trabajo de los grupos sino que a supervisar activamente (no directivamente) el proceso de construcción y transformación del conocimiento, así como las interacciones de los miembros.

El rol del docente, entonces, es el de un mediatizador en la generación del conocimiento y del desarrollo de las habilidades sociales de los alumnos. El aprendizaje cooperativo hace posible entender los conceptos que tienen que ser aprendidos a través de la discusión y resolución de problemas a nivel grupal, es decir, a través de una verdadera interrelación.

Usando este método, los estudiantes también aprenden las habilidades sociales y comunicativas que necesitan para participar en la sociedad en general.

El aprendizaje cooperativo o de colaboración es un proceso en equipo en el cual los miembros se apoyan y confían unos en otros para alcanzar una meta propuesta. El aula es un excelente lugar para desarrollar las habilidades de trabajo en equipo que se necesitarán más adelante en la vida.

Kagan (1994) sostiene y concluye que el aprendizaje cooperativo “se refiere a una serie de estrategias que incluyen a la interacción cooperativa de estudiante a estudiante, sobre algún tema, como una parte integral del proceso de aprendizaje”.

El aprendizaje cooperativo se cimienta en la teoría constructivista desde la que se otorga un papel fundamental a los alumnos, como actores principales de su proceso de aprendizaje.

En el aprendizaje cooperativo no basta con dejar que los alumnos se pongan a trabajar en grupo o con promover la interacción entre ellos para obtener, de manera inmediata, unos efectos favorables sobre el desarrollo, la socialización y el aprendizaje. Lo importante no es la cantidad de interacción, sino la calidad de la misma.

2.1.7.14. El Aprendizaje Asistido

Para Woolfolk Anita, (2006), en su obra Psicología Educativa dice. “El aprendizaje asistido requiere de información, indicadores y motivación en el momento adecuado, para que los alumnos realicen más tareas por si solos”. (pág. 51)

La teoría de Vygotsky deja claro el rol que ocupa el mediador, lo cual es la persona principal en un aula de clases, tiene la autoridad y la obligación de coordinar y orientar el proceso de enseñanza a los niños y también de resolver conflicto que puedan presentar la comunidad estudiantil. Esta teoría hace un hincapié en las influencias sociales y culturales, ya que cada cultura transmite creencias, valores y métodos de herramientas de adaptación intelectual a la generación que le sigue.

Vygotsky considera el aprendizaje como uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo. En su opinión, la mejor enseñanza que se le puede dar al infante es la que se adelanta al desarrollo.

Aprendizaje y desarrollo son dos procesos que interactúan. El aprendizaje escolar ha de ser congruente con el nivel de desarrollo del niño. El aprendizaje se produce más fácilmente en situaciones colectivas. La interacción con los padres facilita el aprendizaje. “La única buena enseñanza es la que se adelanta al desarrollo”. (Vygotsky).

2.1.8. La ZDP en la enseñanza

Para Leong D, (2004), en su obra El aprendizaje en la Infancia dice “La Zona de Desarrollo Próximo no es estática y está en constante cambio, conforme el niño alcanza niveles superiores de pensamiento y conocimiento”. (pág. 115)

Vygotsky (1980), citado por Vallejo, García y Pérez (1999), definió la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) como la distancia entre “el nivel de desarrollo real del niño tal y como puede ser determinado a partir de la resolución independiente de problemas” y el nivel más elevado de “desarrollo potencial y tal como es determinado por la resolución de problemas bajo la guía del adulto o en colaboración con iguales más capaces”.

En la educación, los maestros deben trabajar dentro de la zona infantil de desarrollo próximo para ayudarle a aprender a hacer más cosas de forma independiente por medio de ayudarle dentro de su zona de conocimiento previo.

Se pueden considerar dos niveles en la capacidad de un alumno. Por un lado el límite de lo que él solo puede hacer, denominado nivel de

desarrollo real. Por otro, el límite de lo que puede hacer con ayuda, el nivel de desarrollo potencial.

La Zona de Desarrollo Potencial es la distancia entre el nivel de resolución de una tarea que una persona puede alcanzar actuando independientemente y el nivel que puede alcanzar con la ayuda de un compañero más competente o experto en esa tarea que se le ha asignado durante la ejecución de la clase.

La educación debe ofrecer a los niños y a las adolescentes posibilidades de intercambio social que vayan más allá de los que éstos encuentran en sus medios habituales.

Es en esta zona de desarrollo proximal donde los alumnos interactúan con quienes pueden ejercer una influencia formadora en ellos, de lo que se deduce que no sólo los maestros se encontrarían en estas condiciones, sino los padres de familia, los medios masivos de comunicación, su entorno comunitario.

Aunque este papel les corresponde de una manera especial a los maestros, sería posible extender la función formadora a las otras áreas de la zona.

De lo que se trata es de que entre los ámbitos familiar, comunitario y escolar se tejan redes de interacción educativa. Y es que el aprendizaje se centra en la manera cómo interactúan con los alumnos los diferentes instrumentos culturales.

La interacción social no debe darse exclusivamente con los maestros sino con quienes pertenecen a su contexto sociocultural.

La zona de desarrollo próximo tendría que ofrecer las condiciones propicias para que estos dos procesos se realicen de una manera interactiva: con la guía y las relaciones de confianza y afecto que se construyan entre el alumno y sus maestros, y con su medio sociocultural, y poco a poco autogestivamente, aunque siempre en contacto con la sociedad.

2.1.8.1. El Niño- Familia

Para El Grupo Océano, (2008), en su obra *Cajita de Sorpresas* dice. “El niño es un individuo que vive desde que nace en permanente relación con la madre o la persona que lo cuida”. (pág. 13)

Los niños pueden depender del estado emocional de las personas que le rodean pero más se enfocarán en el de su padre y madre que son los pilares fundamentales del hogar.

Los padres deben proporcionar un ambiente familiar adecuado, donde los buenos valores sobresalgan para que así, el niño tenga seguridad sobre sí mismo. Los niños pueden captar todo lo que sucede a su alrededor, es por ello que en el hogar se debe procurar que se evite las peleas entre mama- papa; no preocupar al niño por los problemas que estén atravesando, no discutir, no gritar y mucho menos maltratar alguna persona, éstas situaciones perturban al niño y a su desarrollo.

Los padres de familia deben tratar de adaptar al niño a un cambio diferente como va hacer la escuela, proporcionando seguridad, confianza, y sobre todo incentivarle el compañerismo con niños de su misma edad.

Es fundamental que los padres sigan el rendimiento escolar de sus hijos y tengan una buena relación en la escuela. La coordinación de padres y profesores es necesaria para la armonía del desarrollo del niño.

Las relaciones madre-hijo en el hogar tiene mucha importancia en la vida del niño, le ayudará a compartir sus secretos y curiosidades, desarrollará sus primeras experiencias con el mundo exterior, aportará significativamente en la vida del niño.

2.1.8.2. Alumno- Docente

Para Woolfolk Anita, (2010), en su obra Psicología Educativa dice. “La enseñanza es una de las pocas profesiones en que, durante su primera semana de trabajo, un profesor novato debe afrontar todas las responsabilidades de un profesional experimentado”. (pág.8)

En el proceso enseñanza- aprendizaje inciden múltiples factores para el éxito o fracaso del mismo que determinarán la calidad de los resultados.

En la interacción del proceso participan dos elementos de vital importancia, como lo son el maestro y el alumno, quienes de acuerdo a sus expectativas hacia el aprendizaje desarrollarán una buena o mala relación.

El maestro como líder de su clase, coordinador de las actividades del aprendizaje, propiciará que el alumno pueda adquirir sentimientos de superación, de valor personal, de estimación, un concepto de sí mismo o todo lo contrario, sentimientos de minusvalía, frustración, apatía e inadecuación.

Los maestros como parte esencial de la relación educativa estamos obligados a promover un ambiente óptimo para que se generen buenas relaciones maestro-alumno basadas en la confianza y respeto mutuos.

El alumno aprende todo lo que su maestro le enseñe, es por ello que sus conocimientos desde el hogar deben venir reforzados.

El maestro debe convertirse en el mejor amigo del alumno, motivando sus clases para que así el niño adquiriera mejores estrategias para aprender.

2.1.8.3. Padre - Docente

Para El Grupo Océano, (2008), en su obra *Cajita de Sorpresas* dice. “La relación (madre- maestra) o (padre- docente), contribuirá a estrechar la confianza que debe ser el basamento psicopedagógico y social más eficaz en la tarea de educar”. (pág. 18)

La relación que existe durante la formación del niño con la madre y el docente es muy importante, para estrechar los lazos de afecto entre el hogar y la escuela. Esa relación de confianza es la que determina, matiza y da forma al binomio familia - escuela, que debe estar marcado por una actitud de responsabilidad compartida y complementaria en la tarea de educar a los hijos.

Esto implica una verdadera relación de comunicación donde padres y maestros establezcan una vía abierta de información, de orientación, sobre la educación de los hijos, constructiva y exenta de tensiones por el papel que cada uno de ellos desempeña.

La obligación de la madre con el docente es ayudar que el niño cumpla con todas sus tareas, revisando sus calificaciones, asistiendo a la escuela a preguntar por él, esto motivará al niño en su aprendizaje, porque se siente amado por las demás personas que le rodean.

Tanto los padres como los maestros son los responsables de las situaciones conductuales que se crean en el proceso del aprendizaje en el niño a diario, el maestro ayudará a sus alumnos a vencer sus miedos,

logrando un equilibrio emocional capaz de vencer todos los obstáculos que se presenten en su conducta.

2.1.8.4. El Niño Y Su Relación Con Los Demás

Para Capizzano Beatriz, (2008), en su obra Enciclopedia Práctica Pre- escolar dice. “La historia psicobiológica de un niño, vinculada a sus relaciones con el medio psico-social darán cuenta de su nivel madurativo”. (pág. 159)

El niño desde que está en el vientre hasta que nace, se expone a nuevos cambios en su alrededor, nuevas cosas que le harán descubrir sus capacidades para desenvolverse y relacionarse con los demás. La maduración y el aprendizaje del niño ayudarán a su desenvolvimiento psicomotor.

Los niños son muy sensibles a lo que sucede a su alrededor y basan su aprendizaje en lo que los demás les dicen o hacen. Por ello el entorno del niño influirá decisivamente en la formación de su autoestima.

En las primeras fases del desarrollo del niño los padres y maestros deben tener muy en cuenta dos factores claves para que el niño pueda desarrollar su autoestima de forma saludable.

Sentido de pertenencia: Es el sentimiento que tiene el niño de ser aceptado por los demás, de ser considerado importante y parte de un grupo, lo que le permitirá socializarse y sentirse integrado.

Motivación en el niño: Es la capacidad de saber cuáles son sus metas y ser capaz de buscar los medios para conseguirlas y resolver los problemas que puedan ir surgiendo. El desarrollo de esta capacidad debe comenzar en la infancia, promovida por los padres.

El aprendizaje de las relaciones con los demás es un proceso continuo que puede durar toda la vida. De allí que el trabajo en el salón de clases sea muy importante pues allí se puede reforzar el trabajo con los alumnos para desarrollar ciertas habilidades que les permitan mejorar o descubrir la importancia de las mismas.

Para El Grupo Océano, (2008), en su obra *Cajita de Sorpresas* dice. “El comportamiento infantil surge de la historia vivida por el niño y de sus estímulos presentes”. (pág. 2)

El desarrollo normal del niño requiere que éste adquiera una serie de habilidades que le lleven desde la total dependencia a una relativa autonomía. En este proceso pueden surgir dificultades o desfases, y que pueden llegar a constituir un problema para la familia y para el menor.

El comportamiento normal en los niños depende de la edad, personalidad y desarrollo físico y emocional del niño. La conducta infantil puede responder a una necesidad del niño o como consecuencia de la etapa del desarrollo en que se encuentre, de su temperamento, producto de la interacción con las demás personas.

En esta etapa el niño está aprendiendo cómo relacionarse con los demás y cómo controlar su conducta, esto gracias a las normas y los límites que los padres establecen.

La mayoría de problemas de comportamiento son consecuencia de los diferentes procesos de aprendizaje del niño aprendidos, mantenidos y regulados por el efecto que producen en su entorno (casa, escuela, amigos). La conducta no tiene lugar en el vacío. Es siempre el resultado de la interrelación entre el individuo y su ambiente, que favorece o desanima sus acciones

El comportamiento de los niños puede variar según su estado de ánimo, la relación con las demás personas puede resultar satisfactoria, esto le ayudará a integrarse en grupos con niños de diferente edad, a compartir sus cosas.

Para Castillo Rocío, (2010), en su obra Psicología Educativa dice. “El alumno es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje”. (pág. 51)

El niño es quien construye (o más bien reconstruye) los saberes de su entorno en general, y éste puede ser un sujeto activo cuando manipula, explora, descubre o inventa, incluso cuando lee o escucha la exposición de los otros.

El niño aprende todo lo que observa, capta situaciones que le ayudaran a darse cuenta de todo lo que sucede, mediante la experiencia que va adquiriendo en el transcurso del tiempo se vuelve más investigativo y curioso a la vez.

Es cierto que la escuela es la encargada de enseñar al niño, pero este tiene la capacidad de recoger toda esa información y aprender, mediante juegos el niño logra aprender significativamente, interesándose más por descubrir nuevas cosas y así acumular conocimientos adquiridos dentro del aula para ponerlos en práctica.

Los niños imitan lo que sus padres hacen, es por ello que en el hogar se debe procurar tomar muy en cuenta al hacer cosas cuando el niño se encuentre presente, evitar las discusiones, las peleas, esto ayudará al niño a que tenga una buena relación con sus compañeros de clase.

Enseñar es aprender cada día algo nuevo, el niño recibe y acumula muchos conocimientos que se le imparta dentro y fuera del salón de clase.

Su actividad mental está orientada a procesar nueva información de forma progresiva y paulatina con contenidos favorables para su aprendizaje y desarrollo.

Las actividades individuales son un medio esencial para que cada alumno desarrolle su propio potencial en los aspectos académico, personal y social.

El individuo modifica la realidad externa con su forma de actuar a la vez que la realidad influye también en la persona.

2.1.8.5. El Desarrollo Mental Del Niño

Para Piaget, en su obra Seis estudios de Psicología dice. “El desarrollo es, por lo tanto, en cierto modo, una progresiva equilibración, de un perpetuo pasar de estado de menor equilibrio, a un estado de equilibrio superior”. (pág. 11)

El desarrollo psíquico, que se inicia al nacer y concluye en la edad adulta, es comparable al crecimiento orgánico: al igual que este último, consiste esencialmente en una marcha hacia el equilibrio.

Así como el cuerpo evoluciona hasta alcanzar un nivel relativamente estable, caracterizado por el final del crecimiento y la madurez de los órganos, así también la vida mental puede concebirse como la evolución hacia una forma de equilibrio final representada por el espíritu adulto.

El desarrollo cognitivo del niño tiene que ver con las diferentes etapas, en el transcurso de las cuales, se desarrolla su inteligencia.

El desarrollo cognitivo infantil tiene relaciones íntimas con el desarrollo emocional o afectivo, así como con el desarrollo social y el

biológico. Todos estos aspectos se encuentran implicados en el desarrollo de la inteligencia en los niños.

La inteligencia es la capacidad para resolver problemas nuevos, para Piaget, científico del desarrollo infantil, es la capacidad de adaptarse al medio. Esta adaptación supone un intercambio entre la realidad externa y el individuo, influyéndose de manera mutua.

2.1.9. Trastornos del comportamiento

Para El Grupo Océano, (2008), en su obra Cajita de Sorpresas dice.

“Hay infinitos factores que perturban la vida del niño desde que nace. Las necesidades y las exigencias de un bebé requieren satisfacción inmediata, en virtud de que la comprensión y la reglamentación de horarios y circunstancias no caben aun en su conciencia. (pág. 105)

Desequilibrio químico es más a menudo la causa de los trastornos de salud mental, sin embargo, hay algunos otros factores que provocan desequilibrios que dan lugar a causas sociales o psicológicas.

Si no es tratada a tiempo, puede resultar en graves consecuencias como el TDAH, depresión, ansiedad y muchos más trastornos mentales.

2.1.9.1. El niño que miente

El niño suele mentir como resultado de un sentimiento de frustración. Hasta los 4 años, el niño suele comportarse con el fin de complacer a los padres; de ahí, que el realizar algo que se sabe no va a gustar, se omite, no se cuenta. Es alrededor de los 6-7 años, cuando el niño ya tiene

conciencia de haber mentido y se siente mal por ello, aunque no se le haya descubierto.

El problema de la mentira en los niños aparece de repente, el niño trata de protegerse con sus mentiras, finge y así construye una realidad que no existe y se aparta y huye de lo que le hace sufrir y lo atormenta.

La mentira por su naturaleza es un acto social con un único fin, engañar a otro, la mayoría de los padres de familia y educadores suelen sostener ideas falsas o inadecuadas sobre el particular.

2.1.9.2. El niño agresivo

Las primeras conductas consideradas realmente como agresivas aparecen entre el 2º y 3er año de vida cuando se siente frustrado por no ver cumplidos sus deseos; entonces, el niño araña, muerde, pega, etc.

Antes de esta edad, lo que muestra el niño es rabia, mediante pataletas y gritos. Es a partir de los 4 años, cuando esta agresividad pasa a ser expresada verbalmente. Esto ocurre en el desarrollo normal de todo niño. Lo que sucede es que algunos continúan mostrándose agresivos, y esto sí que se convierte en una conducta problemática.

2.1.9.3. El niño hiperactivo

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se caracteriza por la existencia de tres síntomas: hiperactividad, falta de atención e impulsividad.

Es una de las causas más frecuentes de fracaso escolar y de problemas sociales en la edad infantil. Se trata de una patología crónica,

con un componente genético alto (en el 75 por ciento de los casos, la causa es genética), pero que se puede diagnosticar y tratar.

Para El Grupo Océano, (2010), en su obra Educación y Crecimiento dice "Estamos en constante cambio, al igual que la naturaleza, y debemos ser flexibles e intuitivos para adaptarnos a cada nuevo día". (pág. 106)

Si existe una alimentación simple y natural, no tenemos que adoptar cambios drásticos. Con unos pequeños reajustes los niños pueden llevar una vida de armonía interior. La vida es cambio, puro cambio y a diario lo vivimos. Un líder tiene que ser flexible, adaptarse a los cambios y muchas veces esos nuevos caminos nos llevan más rápido a la meta.

2.1.9.4. El niño que roba

Es normal que un niño pequeño tome algo que existe su interés o que le llame la atención. Esto no se puede considerar como un robo hasta que el niño sea suficientemente mayor, generalmente de tres a cinco años y pueda entender que el coger algo que le pertenece a otra persona está mal. Los padres tienen que educar de manera activa a sus niños acerca de los derechos a la propiedad y la consideración hacia los demás

Cuando un niño o adolescente roba, los padres naturalmente se preocupan. Ellos se preocupan por las causas del comportamiento del niño y se preguntan si su hijo o hija es un "delincuente juvenil".

2.1.9.5. Los Niños y el Divorcio

Los niños con frecuencia creen que son la causa del conflicto entre su padre y su madre. Muchos niños asumen la responsabilidad de reconciliar a sus padres y algunas veces se sacrifican a sí mismos en el proceso.

En la pérdida traumática de uno o de ambos padres debido al divorcio, los niños pueden volverse vulnerables tanto a enfermedades físicas como mentales. Con mucho cuidado y atención, sin embargo, una familia puede hacer uso de su fortaleza o de sus factores positivos durante el divorcio, ayudando así a los niños a tratar de manera constructiva con la solución al conflicto de sus padres.

Los niños pequeños pueden reaccionar al divorcio poniéndose más agresivos, rehusándose a cooperar o retrayéndose en sí mismos. Los niños mayores pueden sentir mucha tristeza o experimentar un sentimiento de pérdida.

Los problemas de comportamiento son muy comunes entre estos niños y su trabajo en la escuela puede afectarse negativamente. Muchos niños no desean que sus padres se divorcien. Algunos niños tienen sentimientos encontrados acerca del tema, en especial cuando saben que sus padres no eran felices juntos.

Algunos niños pueden llegar incluso a sentirse aliviados cuando sus padres se divorcian, en especial si ellos se peleaban mucho cuando estaban casados.

Es muy importante que los niños sepan que el hecho de que sus padres se hayan divorciado no significa que se han divorciado de sus hijos. Algunos niños piensan que, si sus padres se están divorciando, tanto su papá como su mamá también querrán abandonarlos a ellos.

Es probable que los niños se sientan mucho mejor después de conversar con un terapeuta, un consejero o un asistente social. Estos adultos están capacitados para conversar con las personas acerca de sus problemas y para ayudarlas cuando experimentan sentimientos demasiado intensos.

También existen grupos de apoyo en escuelas y otros lugares de la comunidad, donde los niños pueden conocer a otros niños cuyos padres se han divorciado o están divorciándose y hablar de cómo los afecta la situación que están viviendo. Además, existe una gran cantidad de libros acerca del divorcio especialmente escritos para niños.

Para El Grupo Océano, (2010), en su obra Educación y Crecimiento Padres 10 dice: "Cada día podemos hacer ajustes simples como respuesta a lo que nuestro hijo(a) siente y a cómo se manifiesta externamente hacia el mundo que le rodea (a nivel físico, emocional y mental)". (pág. 106)

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes.

Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales.

Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

Todo cambia en nuestro alrededor, pero esto depende de la condición y la actividad física en que el niño se encuentre disponible estas pueden ser: (Yin o Yang).

El yin y el yang son los dos famosos principios complementarios. Según la tradición china, dirigen los diferentes aspectos de la vida y de los seres vivos.

La teoría del Yin Yang plantea que todos los objetos o fenómenos en el universo consisten en dos aspectos opuestos entre sí pero insolubles, interdependientes, se complementan y son de obligada correspondencia.

Estos dos aspectos se nombran el Yin y el Yang. Esta relación de conflicto e interdependencia entre ambos constituye una ley universal del mundo material.

2.1.9.6. Características de un niño con condición Yin.

Para El Grupo Océano, (2010), en su obra Educación y Crecimiento Padres 10 dice: “Cuando un niño es de características Yin, debemos procurar prescindir de todos los alimentos que generen efectos como (enfriamiento, desmineralización, acidez en la sangre, debilidad en general)”. (pág. 106)

Estos niños necesitan muchas horas de descanso, se sienten agotados y débiles todo el tiempo después de cada actividad que realizan, suelen sufrir dolores muy comunes como: dolor de oídos, resfriados, gripes, dolores de garganta, no logran concentrarse fácilmente, se distraen fácilmente con cualquier cosa.

YIN

Feminidad

Intuición

Debilidad

Dependiente

Miedo

Sensibilidad

Confianza en los demás

Obediencia

Confianza

Inseguro

Dolores severos y comunes

Resfriamientos

Si un niño tiene la condición Yang, tenemos que excluir de su alimentación la comida que genere efectos de estas características (tensión, acumulación, obesidad, acidez en la sangre, sistemas recargados de grasa y colesterol).

Aquellos niños son los que suelen necesitar pocas horas de descanso, siempre se encuentran muy hiperactivos, buscan ser el centro de atención en todo momento, tienen mucho apetito, especialmente por azúcares, chocolates, helados.

Estos niños se vuelven muy agresivos, poniendo en riesgo su vida y la de los demás niños al jugar bruscamente con sus juguetes, poseen exceso de mucha fuerza física, son los que pretenden controlar a sus padres.

YANG

Masculinidad

Razón

Fortaleza

Actividad

Competición

Dominante

Autonomía

Poder

Autoconfianza

Responsabilidad

Busca el poder

Todos tenemos características de ambos Polos: Yin y Yang. La combinación especial de estos atributos es lo que nos convierte en seres únicos.

2.1.10. ¿Qué es una guía alimentaria?

Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria.

2.1.10.1. Importancia de la Guía Alimentaria

La importancia de la elaboración de Guías Alimentarias para niños y niñas, se fundamenta en la promoción de estilos de vida saludables y en la prevención de enfermedades no transmisibles, deficiencias y enfermedades provocadas por la contaminación de alimentos. Las guías alimentarias como instrumento educativo permiten hacer frente a los cambios de las pautas de consumo tradicionales, generados por técnicas de marketing que desplazan el consumo de alimentos saludables.

2.1.10.2. Objetivos de la Guía Alimentaria

- A corto plazo: Elevar el nivel de información y de conocimientos de la población en alimentación y nutrición, sentando las bases de una mayor cultura alimentaria.
- A mediano plazo: Contribuir a la adopción de actitudes y prácticas alimentarias más saludables.
- A largo plazo: Incidir favorablemente en el cuadro de salud de la población cubana en relación con la dieta y promover salud.

2.1.10.3. Los Alimentos y los Nutrientes

Alimentos

Son productos naturales o elaborados, que ingeridos diariamente proveen energía y sustancias nutritivas al organismo. La mayoría de los alimentos aportan nutrientes en diferentes cantidades, sin embargo, ninguno es capaz por sí solo de suministrar todos los nutrientes en cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades del individuo.

Nutrientes

Son sustancias necesarias para poder vivir, que recibe el organismo en cantidades variables a través de los alimentos. Sirven para la formación de nuevos tejidos durante el crecimiento, para reemplazar aquellos que se destruyen y como fuente de energía para llenar las necesidades calóricas del organismo.

Alimentación

Es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables. Estos alimentos, el ser humano los busca, los modifica, los introduce en la boca, luego los mastica y los deglute (traga). Como se trata de un acto consciente es al mismo tiempo educable.

Nutrición

La nutrición es un conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Este proceso natural no depende de la voluntad del ser humano. Existen muchas maneras de alimentarse pero sólo una de

nutrirse, pues una persona puede creer estar bien alimentada y sin embargo, no estar bien nutrida.

2.2. Posicionamiento Teórico Personal

Esta investigación se identifica con la fundamentación psicológica y su teoría cognitiva, dado que Piaget plantea diferentes estadios que el niño puede desarrollar en su crecimiento. Aprender es la actividad mental del medio en el cual, el conocimiento, las habilidades, los hábitos, las actitudes e ideales son adquiridos, utilizados, organizados originando progresiva adaptación y modificación de la conducta del niño.

Los estudiantes construyen su propio conocimiento, con ayuda de medios didácticos los cuales ayudará a que ellos mejoren sus actitudes de estudio.

En lo que tiene que ver con el aprendizaje también se debe incluir una adecuada y equilibrada alimentación para que los niños tengan un mejor rendimiento durante la clase.

Esta investigación también se identifica con la fundamentación pedagógica y la teoría constructivista, porque lo que el estudiante aprende no es una copia de lo que observa a su alrededor, sino el resultado de su propia creación y razonamiento sobre la base de lo que sabe o ve. Es por ello que el paradigma constructivista considera a los estudiantes como un sistema dinámico que interactúan en otros sistemas dinámicos; lo cual es una característica básica del proceso enseñanza aprendizaje.

El hogar es la primera escuela de todo niño, donde aprenden sus valores de comportamiento y formación desde pequeños.

También se identifica con la fundamentación sociológica y su teoría socio-crítica porque para Vygotsky el aprendizaje significa un proceso donde el niño va logrando nuevos conocimientos y relacionándose a un mundo externo donde va de la mano la enseñanza y el aprendizaje para que así el niño adquiera habilidades para desarrollar su pensamiento.

El aprendizaje en los niños es diferente y secuencial, para ello es necesario que dentro de su rendimiento escolar se vea las habilidades socioemocionales, cognitivas y de lenguaje de cada niño, para reforzar y estimular cada potencial del niño.

Esta investigación se identifica también con la fundamentación filosófica y su teoría humanista ya que todos los seres humanos tenemos necesidades básicas para poder vivir.

Todo esto es un proceso diario que permite vincularse más al medio que les rodea. La alimentación tiene que ser nutritiva en el niño, para que su aprendizaje sea óptimo y desarrolle cualidades en óptimas condiciones de salud.

2.3. Glosario de Términos

Absorción.- Paso de agua y de sustancias en ella disueltas al interior de una célula o de un organismo. Paso de los elementos nutritivos, del intestino al torrente sanguíneo.

Anemia.- Descenso de la masa eritrocitaria y/o un descenso de hemoglobina las cuales resultan insuficientes para aportar el oxígeno necesario a las células. En la práctica se considera anemia cuando las cifras de hemoglobina Hb son inferiores a 13 g/100 ml de sangre en el hombre y 12 g/100 ml en las mujeres.

Alimentación.- Es el conjunto de actividades por las cuales tomamos los alimentos y estos se introducen en el cuerpo. Es consciente y voluntaria por lo tanto es susceptible de ser educada.

Alimento.- Órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en las cantidades y formas habituales es inocuo, de suficiente disponibilidad, atractivos a los sentidos y seleccionados por alguna cultura.

Agua.- Nutrimento indispensable en la dieta. El agua es el compuesto más abundante en el organismo humano: el contenido corporal varía con la edad, el sexo y la proporción de músculo o grasa de que esté constituido. Interviene en la digestión, la absorción y el transporte de los nutrimentos y en la eliminación de los desechos; participa en la constitución de los tejidos y ayuda a mantener constante la temperatura del cuerpo. Se toma como tal o en sopas, leche, bebidas, etc.

Apetito.- Antojo de comer. Sensación que se tiene cuando se desea ingerir algún alimento en particular. Es independiente del hambre y no debe confundirse con ella.

Bajo peso.- Peso inferior al normal en relación con la estatura, estructura corporal y edad.

Beriberi.- Enfermedad de los nervios periféricos producida por una deficiencia de tiamina o por la incapacidad de asimilar esta vitamina. Suele deberse a la ingestión de una dieta basada exclusivamente en arroz blanco refinado y existente de forma endémica en el este y sudeste de Asia. La administración de tiamina previene y cura la enfermedad.

Caloría.- Cantidad de calor requerido para elevar un kilogramo de agua destilada a un grado centígrado (de 15 a 16 grados centígrado), a

nivel del mar. Se emplea para medir la conversión o ciclo de la energía en los animales; por ejemplo, la producción de energía diaria realizada por una persona en actividad es, en promedio, equivalente a cerca de 3,000 calorías, y para mantener dicha producción es necesario proveerse de los alimentos que producen esa cantidad de calor que se ha quemado.

Cereal.- Planta con flores de la familia de las gramíneas, cuyas semillas se utilizan como alimento, por ejemplo, trigo, avena, cebada, centeno y maíz.

Colesterol.- Sustancia orgánica, relativamente compleja, formada por carbono, hidrógeno y oxígeno. Alcohol de elevado peso molecular (cerca de 400), presente en todos los seres vivos, excepto en bacterias. Muchas otras moléculas de interés biológico tienen la estructura básica del colesterol, por ejemplo, las hormonas esferoidales.

Cognitivo.- Pertenciente o relativo al conocimiento.

Cognoscitivo.- Que es capaz de conocer cualquier cosa. Potencia cognoscitiva de cada individuo.

Crecimiento.- El crecimiento de un niño es un proceso que sucede en el interior de su organismo, y consiste en el aumento del número y tamaño de sus células.

Este crecimiento puede ser medido por el peso, la longitud o talla de su cuerpo y por el tamaño del contorno de su cabeza.

Una alimentación adecuada es fundamental durante toda la etapa del crecimiento.

Curriculares Es el conjunto de competencias básicas, objetivos, contenidos, criterios metodológicos y de evaluación que los estudiantes deberán lograr cuando se encuentren en un determinado nivel educativo.

Diabetes.- Enfermedad caracterizada por la emisión de gran cantidad de orina cargada de glucosa, produciendo sed y enflaquecimiento progresivo.

Dieta.- Régimen alimenticio. Todas las sustancias alimenticias consumidas diariamente en el curso normal de vida.

Dietética.- Ciencia que estudia los regímenes alimenticios en la salud o en la enfermedad (dieta terapia), de acuerdo con los conocimientos sobre fisiología de la nutrición en el primer caso y sobre la fisiopatología del trastorno en cuestión en el segundo.

Estudio higiénico de la alimentación, que permite establecer, de modo científico, la ración alimenticia o dieta conveniente a una persona, según su trabajo o estado de salud.

Desarrollo.- es adquirir nuevas habilidades y aprender, mediante la experiencia, nuevos comportamientos y funciones. Si la alimentación es esencial para el crecimiento de los tejidos, de los huesos y del cuerpo en general, el afecto es esencial para el desarrollo emocional del niño, y el juego es definitivo para estimular su inteligencia y sus sentidos.

Deshidratación.- Pérdida excesiva de agua de los tejidos corporales, que se acompaña de un trastorno en el equilibrio de los electrolitos esenciales, particularmente el sodio, potasio y cloro.

Desnutrición.- es una enfermedad causada por una dieta inapropiada, hipocalórica e hipo proteico. También puede ser causada por

mala absorción de nutrientes. Tiene influencia en los factores sociales, psiquiátricos o simplemente patológicos.

Escorbuto.- Enfermedad por carencia debida a la ausencia en la alimentación de la vitamina C contenida en las legumbres y en las frutas frescas. El escorbuto puede revestir una forma endémica. Se manifiesta por cansancio, debilidad, resequedad de la piel.

Enzimas.- Sustancias que en cantidades mínimas produce cambios químicos, sin intervenir en ella misma en la reacción. Catalítico producido por organismos vivos.

Enseñanza-aprendizaje.- Se utilizan estos dos términos conjuntamente cuando se quiere significar que no es posible considerarlos de forma independiente y para hacer hincapié en que la enseñanza del profesor no tiene sentido si no es para producir aprendizajes en los estudiantes.

Equilibrada.- Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Fermentación.- Reacción o descomposición de una sustancia orgánica por la acción de una enzima o fermento.

Glúcido.- Término con el cual se designan los hidratos de carbono (azúcares simples). Están constituidos por C.H.O. básicamente y representados por las féculas de cereales, como el arroz, el maíz, el trigo y la avena, que pueden consumirse condimentados en su forma original o convertidos en harinas con las que se confeccionan panes, tortillas, pastas y atoles.

Grasa (lípidos).- Compuesto de glicerina y ácidos grasos. Constituida básicamente por C.H.O. o lo que se denomina también elemento ternario, puede ser origen vegetal o animal y presentarse en la forma líquida a la temperatura ordinaria, como los aceites de oliva, de cártamo, ajonjolí, o en forma sólida o semisólida, como la manteca, la mantequilla, la margarina o el sebo.

Hambre.- Estado corporal caracterizado por ciertas actividades específicas producidas, independientemente de la educación, por la abstención de alimentos y suprimidas con la absorción de éstos.

Habilidad.- Capacidad relacionada con la posibilidad de realizar una acción o actividad concretas. Supone un saber hacer relacionado con una tarea, una meta o un objetivo.

Hemoglobina.- Pigmento respiratorio que le da el color rojo de la sangre, contenido en los hematíes (glóbulos rojos), el cual se encarga de transportar el oxígeno mediante el torrente sanguíneo.

Hipo proteica.- Consiste en consumir principalmente alimentos ricos en proteínas, reduciendo la ingesta de azúcares y grasas.

Insulina.- Hormona de los vertebrados que controla el nivel de azúcar sanguíneo. Segregada por el páncreas, se vierte en la sangre.

Jugo gástrico.- Jugo digestivo producido por el estómago; contiene ácido clorhídrico, enzimas digestivas (especialmente pepsina) y sustancia mucosa.

Kilocaloría.- Unidad de trabajo o energía igual a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un kilogramo de agua en un grado centígrado (de 14. °C a 15° C), a la presión de la atmósfera y a nivel del

mar. La kilocaloría se utiliza para medir el metabolismo de los organismos vivos (ciclaje de energía).

Kilogramo.- Unidad métrica de peso. Es igual a 2.2 libras (1000 g).

Kwashiorkor.- Enfermedad por carencia proteínico-calórica, que se presenta en niños pequeños. Es endémica en muchas partes del mundo.

Lactosa.- Azúcar disacárido con doce átomos de carbono. Presente en la leche de los mamíferos.

Levaduras.- Masa constituida por microorganismos del grupo de hongos, capaces de producir fermentación en algunas sustancias orgánicas. Las industrias cervecera y del pan dependen de la capacidad de las levaduras para secretar enzimas que conviertan a los azúcares en alcohol y bióxido de carbono.

Logro.- Un logro es la obtención o consecución de aquello que se ha venido intentando desde hace un tiempo y a lo cual también se le destinaron esfuerzos tanto psíquicos como físicos para finalmente conseguirlo y hacerlo una realidad.

Metabolismo.- La suma/conjunto de todos los cambios/reacciones físicas y químicas de los nutrimentos/substratos absorbidos en el aparato gastrointestinal que tienen lugar en las células de los organismos, mediante el cual ocurre la oxidación de dichas sustancias alimenticias con el fin de proveer energía para el mantenimiento de la vida.

Macronutrientes.- son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos.

Neuronas.- son un tipo de células del sistema nervioso cuya principal función es la excitabilidad eléctrica de su membrana plasmática; están especializadas en la recepción de estímulos y conducción del impulso nervioso entre ellas o con otros tipos celulares, como por ejemplo las fibras

Nutrición.- Conjunto de funciones por medio de las cuales la célula toma alimentos del medio externo, los transforma, los incorpora a su protoplasma, y de esta manera repone sus pérdidas materiales y energéticas que tiene durante sus funciones vitales. Ciencia o disciplina que estudia las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes.

Nutriente.- Aquellos compuestos orgánicos (que contienen carbono) o inorgánicos presentes en los alimentos los cuales pueden ser utilizados por el cuerpo para una variedad de procesos vitales (suplir energía, formar células o regular las funciones del organismo).

Obesidad.- Cantidad excesiva de grasa o la condición de ser demasiado gordo.

Oxígeno (o₂).- Un elemento no metálico que ocurre libremente en la atmósfera como un gas incoloro, inodoro y sin sabor, el cual es necesario para la respiración y oxidación/combustión.

Peso.- El resultado o medida para la fuerza/atracción gravitatoria que el campo gravitatorio del centro de la superficie del planeta tierra ejerce sobre la masa de un cuerpo u objeto.

Raquitismo.- Enfermedad del período de crecimiento que se manifiesta por deformaciones del esqueleto, acompañadas de trastornos gastrointestinales y del estado general. Es consecuencia de una carencia de vitamina D (véase Calciferol) y de una falta de asolearse.

Rendimiento.- Es alcanzar la máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, actitudinales, procedimentales.

Tiamina (vitamina b1).- Se encuentra en la cascarilla del trigo, del arroz, del maíz y de la cebada, en la yema de huevo, en la leche, en el hígado y en las levaduras. Influye en el crecimiento, la digestión y la reproducción, y protege contra ciertos trastornos nerviosos.

Su carencia origina la enfermedad denominada beriberi, que se caracteriza por gran debilidad, a la que siguen parálisis muscular, postración y alteraciones digestivas, nerviosas y cardíacas, que pueden originar la muerte.

Vitaminas.- Compuestos que influyen de modo decisivo en el aprovechamiento de los alimentos, en el funcionamiento correcto de los órganos y, en consecuencia, en la conservación de la salud.

Yogurt.- Leche cuajada, semisólida y ligeramente ácida, que se prepara con leche integra o descremada y sólidos lácteos, por fermentación con microorganismos del género Lacto-bacillos.

Zinc.- Mineral micronutriente presente en todos los seres vivos, el cual juega un papel importante en la composición de numerosas encimas (casi el 80%), por lo que es importante en todos los grandes procesos metabólicos.

ZDP.- Es la Zona de Desarrollo Próximo que se encuentra en el niño

2.4. Preguntas de Investigación

- 1) ¿Un diagnóstico adecuado, permitirá evidenciar el problema de la alimentación inadecuada en los niños y niñas de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”?
- 2) ¿El fundamentar la información científicamente al problema de investigación, ayudará a la estructuración del marco teórico y poder organizar los contenidos de la propuesta?
- 3) La elaboración de una Guía Alimentaria, sobre la utilización adecuada de los alimentos que se encuentran en la pirámide alimenticia, para los niños/as de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” ¿ayudará a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje?
- 4) ¿La socialización de la guía, sobre la utilización de una alimentación adecuada y balanceada, con los docentes, padres de familia de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, permitirá dar una respuesta social al problema?

2.5. Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> *Apetito *Vitamina *Minerales *Necesidades alimentarias *Suplementos nutricionales *Pirámide alimenticia *Ración alimentaria 	<ul style="list-style-type: none"> *¿Por qué se da la desnutrición en los niños y niñas? *¿Cuáles son los alimentos diarios que más consumen los niños? *¿Qué enfermedades son las más comunes y frecuentes en los niños? *¿Cuáles son los riesgos de ingerir alimentos de la calle? *¿Cómo ayuda la alimentación en el aprendizaje de los niños?
La distancia entre dos situaciones (A y B) es el proceso de enseñanza-aprendizaje, que debe ser cubierto por el grupo educativo (profesor, alumno), hasta lograr la solución del problema, que es el cambio de comportamiento.	Proceso Enseñanza-Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> *Tipos de aprendizaje *Estilos de aprendizaje *El método AIDHA *La ZDP en la enseñanza *El aprendizaje colaborativo *El aprendizaje cooperativo *El aprendizaje asistido 	<ul style="list-style-type: none"> *¿Qué tan importante es la nutrición en el proceso enseñanza-aprendizaje? *¿Qué factores influyen en el rendimiento escolar de los niños y niñas? *¿Cómo ayuda la alimentación en el desarrollo de los niños? *¿Cómo influye el proceso enseñanza-aprendizaje en el desarrollo de los niños? *Una Guía Alimentaria ¿ayudará a mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje?

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo De Investigación

3.1.1. Investigación Descriptiva y Propositiva

Porque sirvió para describir la realidad presente en cuanto a hechos, personas y situaciones, además recoge los datos específicos sobre la base teórica planteada, resumiendo información precisa de una manera muy cuidadosa para luego exponer los resultados que se ven reflejados. En síntesis sirvió para describir desde el planteamiento del problema hasta los contenidos de la propuesta planteada.

3.1.2. Investigación Documental

El manejo de libros, documentos, revistas, reportajes permitió conocer, analizar, comparar y deducir los diferentes enfoques, criterios, conceptualizaciones, análisis, conclusiones y recomendaciones de los diferentes valores que proporciona la información bibliográfica necesaria acerca del problema investigado, y por estar en contacto directo con los niños y niñas de los Primeros años de Educación Básica, donde se detectó el problema investigado.

3.1.3. Investigación de campo

La investigación se dio en el lugar de los hechos, en la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, debido a que se involucró a docentes y niños después de haber realizado la encuesta pertinente.

3.2. Métodos

3.2.1. Método Analítico-Sintético

Este método se utilizó en la encuesta y la ficha de observación, mismas que se aplicaron a las maestras parvularias, padres de familia y a los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Atuntaqui.

Se procesó la información, misma que permitió llegar a la generalización sobre la falta de una guía para los docentes parvularios.

3.2.2. Método Inductivo- Deductivo

Se utilizó este método para obtener la información secuencial del problema, partiendo de lo general a lo particular o viceversa, estableciendo como punto principal, la obtención de una idea clara del problema de investigación con sus causas, efectos y consecuencias, los mismos que permitieron generar conclusiones verídicas al momento de establecer los contenidos a desarrollarse en la propuesta.

3.2.3. Método Estadístico

Sirvió de gran ayuda para la investigación ya que se realizó la recolección de datos, mediante la aplicación de encuestas, la tabulación de las mismas, y el análisis correspondiente.

3.3. Técnicas E Instrumento

3.3.1. Encuesta

Esta técnica se aplicó a las docentes parvularios y a padres de familia de la Unidad Educativa “La Salle” de la ciudad de Atuntaqui, a través de un cuestionario que permitió recopilar datos.

3.3.2. Fichas De Observación

Favoreció a la obtención de datos proporcionados por los niños/as a través de dicha ficha.

3.4. Población

UNIDAD EDUCATIVA HERMANO MIGUEL “LA SALLE”	AULA	NIÑOS/AS	PROMOTORAS	PADRES DE FAMILIA
	A	35	6	62
	B	36		61
		71	6	123
TOTAL				200

3.5. Muestra

Por ser pequeña la población no se calcula la muestra, por lo que se procedió a trabajar con todo el Universo.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta a Docentes

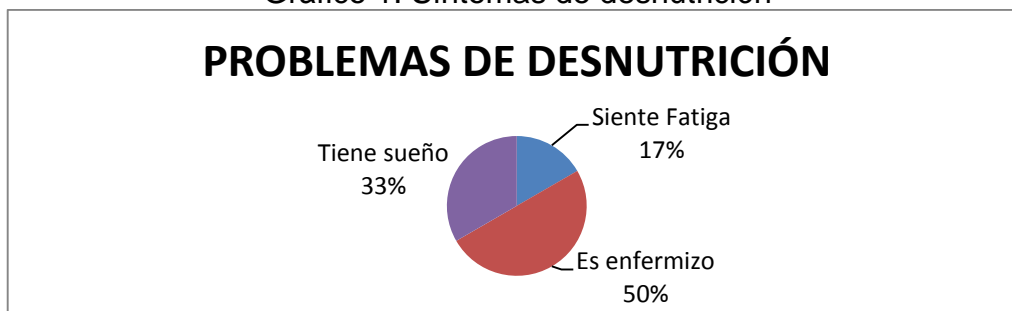
- 1) ¿Piensa que algún niño de su grado tiene problemas de desnutrición porque en ocasiones usted ha notado que?:

Tabla 1. Síntomas de desnutrición

Respuestas	frecuencia	porcentaje
Siente Fatiga	1	16.67%
Es enfermizo	3	50%
No crece	0	0%
Tiene sueño	2	33.33%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 1. Síntomas de desnutrición



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS:

De acuerdo a las encuestas realizadas, podemos determinar que la mayoría de profesores, piensan que sus niños sufren de desnutrición porque son muy enfermizos; mientras que otros dicen porque el niño tiene sueño durante clase, y una muy poca parte piensa porque sienten fatiga al realizar sus trabajos diarios en clase; este análisis se convalida con el tema de MALA ALIMENTACIÓN que se encuentra en el marco teórico.

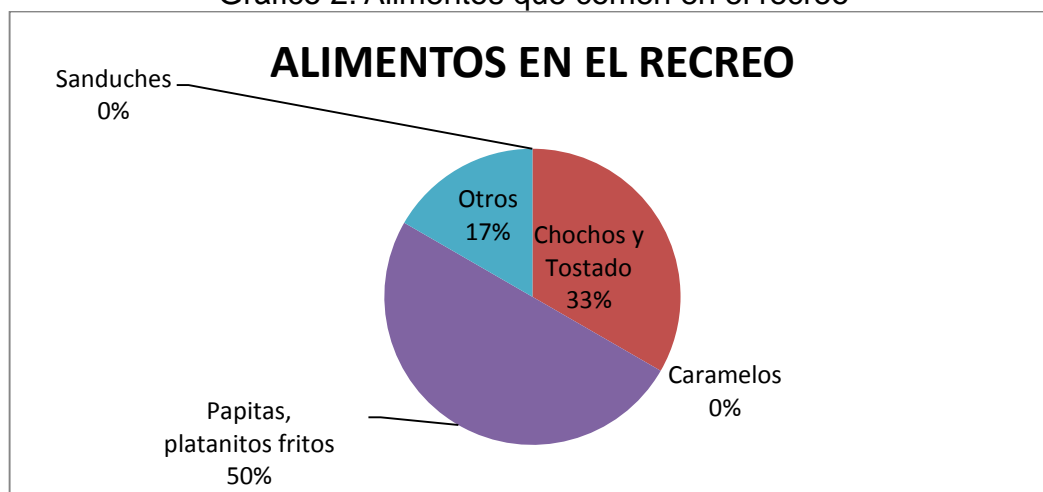
2) ¿Seleccione los alimentos que comen los niños y niñas durante la hora de recreo?

Tabla 2. Alimentos que comen en el recreo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sanduches	0	0%
Chochos y Tostado	2	33.33%
Caramelos	0	0%
Papitas, platanitos fritos	3	50%
Otros	1	16.67%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 2. Alimentos que comen en el recreo



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas elaboradas podemos observar que en un gran porcentaje los profesores dicen que sus niños a la hora del recreo consumen productos no aptos para su salud, como lo son las golosinas, mientras que otra parte nos da a conocer que sus niños consumen alimentos que van de acorde a su estado de salud como lo son los chochos con tostados, y un mínimo porcentaje nos dice que sus preferencias a la hora de alimentarse durante el recreo son otras. Este análisis e interpretación se convalida con el tema LOS ALIMENTOS que se encuentran en el marco teórico de esta investigación.

3) ¿Qué otros factores además de la alimentación influyen en el rendimiento escolar del niño?

Tabla 3. Otros factores que influyen en el rendimiento

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Afecto y comportamiento	2	33.33%
Cuidados adecuados	3	50%
Buena práctica docente	1	16.67%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 3. Otros factores que influyen en el rendimiento



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS:

De acuerdo a las encuestas realizadas, podemos determinar que la mayoría de profesores, piensan que los factores que influyen en el rendimiento escolar del niño además de la alimentación son los cuidados adecuados que se le dé al niño durante la clase, pero también opinan que el afecto y comportamiento influye mucho en su rendimiento diario del niño, mientras que un mínimo porcentaje nos dice que también influye la buena práctica docente, es decir la forma que se le va enseñando al niño para que adquiera nuevos conocimientos progresivamente en su rendimiento escolar; dicho análisis e interpretación se convalida con el tema PAPEL DE LA FAMILIA Y ESCUELA EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS en el marco teórico.

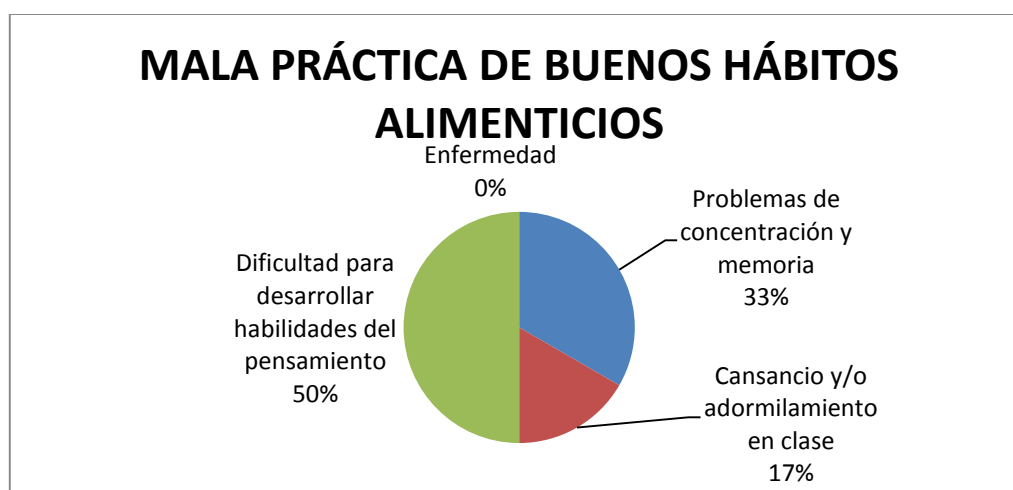
4) ¿Cuáles serán las consecuencias de la mala práctica de buenos hábitos alimenticios con relación a la educación de los niños y niñas?

Tabla 4. Consecuencias de no alimentarse bien

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Problemas de concentración y memoria	2	33.33%
Cansancio y/o adormilamiento en clase	1	16.67%
Dificultad para desarrollar habilidades del pensamiento	3	50%
Enfermedad	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 4. Consecuencias de no alimentarse bien



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas elaboradas podemos observar que un gran porcentaje los profesores dicen que como una consecuencia puede ser la dificultad para desarrollar habilidades del pensamiento del niño, mientras que otros acotan que se pueden dar problemas de concentración y memoria, afectando su rendimiento académico en clase del niño, y en un mínimo porcentaje se podría dar como consecuencia, el adormilamiento y cansancio en clase, es por ello la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios. Este análisis e interpretación se convalida con el tema LOS ALIMENTOS que se encuentran en el marco teórico de esta investigación.

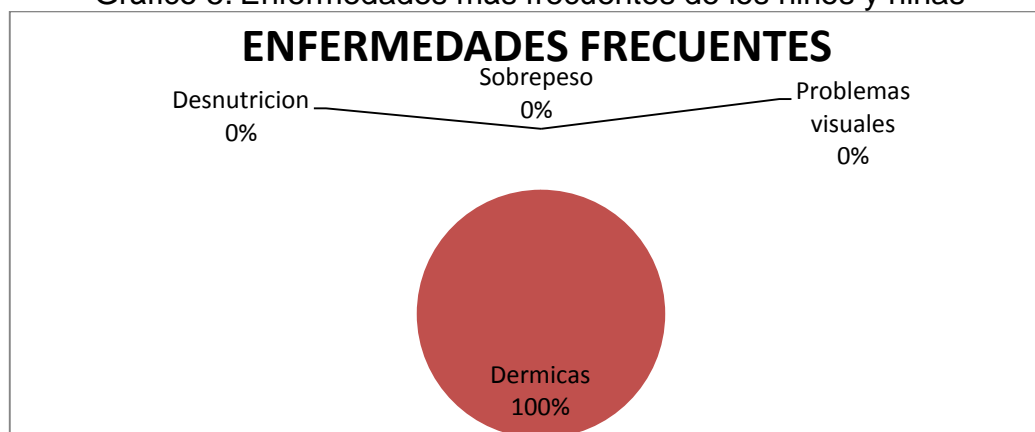
5) ¿ Señale las enfermedades más frecuentes que sufren los niños y niñas de su clase?

Tabla 5. Enfermedades más frecuentes de los niños y niñas

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sobrepeso	0	0%
Dérmicas	6	100%
Desnutrición	0	0%
Problemas visuales	0	0%
Total	6	100%

Fuente Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 5. Enfermedades más frecuentes de los niños y niñas



Fuente Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS:

De acuerdo a las encuestas realizadas, podemos determinar que la totalidad de los profesores de la Escuela Hermano Miguel “La Salle”, piensan que las enfermedades más frecuentes en los niños son las dérmicas, los problemas de salud en la piel y las infecciones son muy comunes en los niños produciendo un bajo rendimiento, y un estado de ánimo no óptimo en clases, cualquier infección o problema de la piel por más pequeña que sea va a causar malestar en el niño, afectando su interés por querer aprender y sintiéndose agotado en el transcurso de la clase. Este análisis e interpretación se convalida con el tema LA MALA ALIMENTACIÓN Y SUS ENFERMEDADES que se encuentra en la parte del marco teórico de esta investigación.

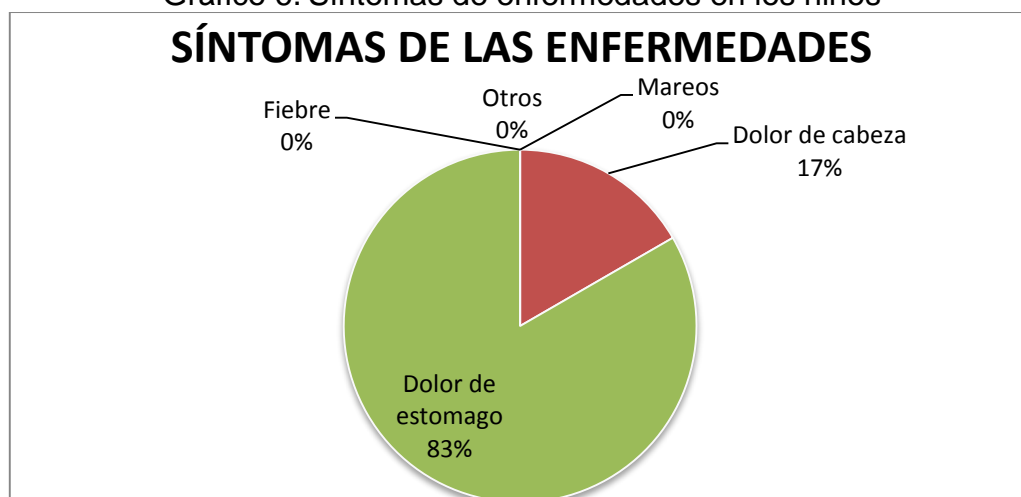
6) ¿Ha notado en los niños y niñas síntomas de alguna enfermedad?

Tabla 6. Síntomas de enfermedades en los niños

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Mareos	0	0%
Dolor de cabeza	1	16.67%
Dolor de estomago	5	83.33%
Fiebre	0	0%
Otros	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 6. Síntomas de enfermedades en los niños



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas realizadas podemos observar que en un gran porcentaje los profesores acotan que los síntomas más visibles dentro del niño son los dolores de estómago, esto tal vez por una mala alimentación antes de llegar a la escuela, o por ingerir alimentos no adecuados para su salud fuera de la institución, y una mínima parte nos dice que también suele ser los dolores de cabeza los síntomas más frecuentes que se presentan cuando el niño está enfermo en clase, representando una baja realización de sus tareas. Este análisis e interpretación se convalida con el tema LA MALA ALIMENTACIÓN Y SUS ENFERMEDADES que se encuentra en la parte del marco teórico de esta investigación.

7) ¿Cree usted importante la nutrición en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de los niñas y niños?

Tabla 7. Importancia de la nutrición en el aprendizaje

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	100%
No	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 7. Importancia de la nutrición en el aprendizaje



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS:

De acuerdo a las encuestas realizadas, podemos determinar que la totalidad de los profesores de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” piensan que es muy importante la nutrición en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de los niños y niñas, ya que esto ayuda a su rendimiento y captar de mejor manera lo que se le está enseñando durante la clase, el niño cuando tiene una buena nutrición se siente activo durante todo el proceso de enseñanza que se le imparte en la escuela, obteniendo resultados favorables para su desarrollo. Dicho análisis e interpretación se convalida con el tema NUTRICIÓN que se lo encuentra en el marco teórico.

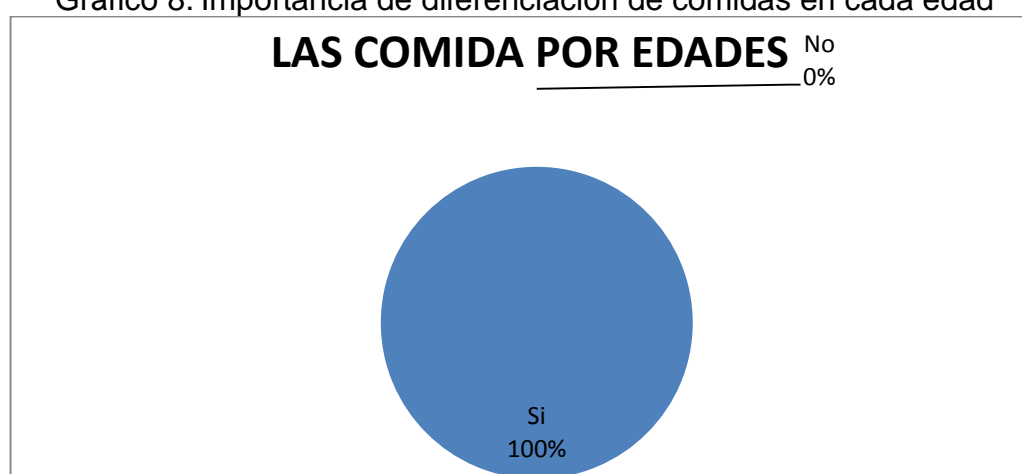
8) ¿Cree que es importante diferenciar la comida en las diferentes edades?

Tabla 8. Importancia de diferenciación de comidas en cada edad

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	100%
No	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 8. Importancia de diferenciación de comidas en cada edad



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas realizadas podemos observar que todos los profesores están de acuerdo que es importante diferenciar las comidas en cada etapa que se encuentre el niño. No todas las edades se alimentan de la misma manera, cada edad tiene su ciclo de alimentación de acuerdo a su crecimiento y desarrollo. La alimentación que se le da al niño desde su vientre hasta que nace y va a la escuela va cambiando de forma progresiva, sin afectar los intereses del niño, como es su crecimiento, al principio resulta difícil adaptar estos cambios en la vida del niño, pero con el tiempo ellos van conociendo la importancia que tiene alimentarse adecuadamente. Dicho análisis e interpretación se convalida con el tema FASES DE LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO que se lo encuentra en el marco teórico.

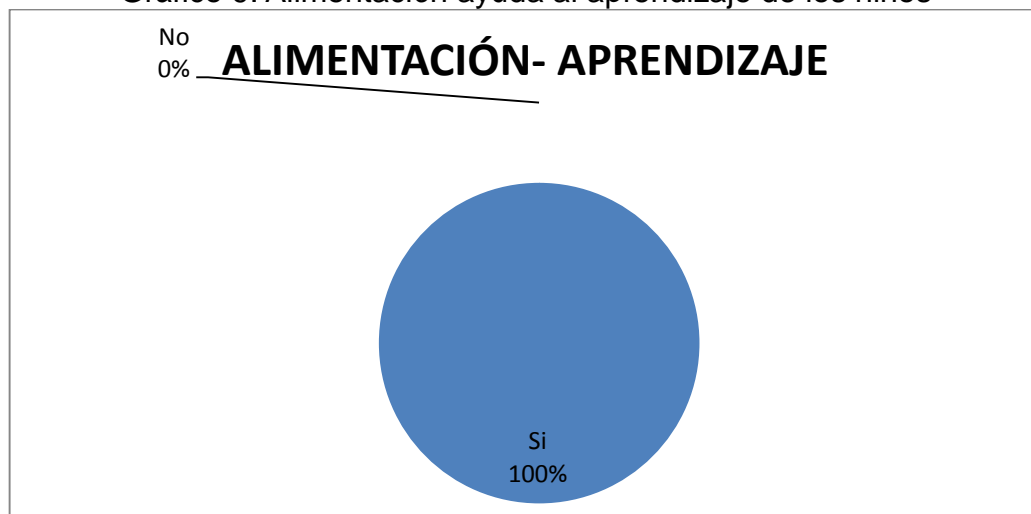
9) ¿Cree usted que la alimentación ayuda al aprendizaje de los niños?

Tabla 9. Alimentación ayuda al aprendizaje de los niños

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	100%
No	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 9. Alimentación ayuda al aprendizaje de los niños



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

De acuerdo a las encuestas realizadas, podemos determinar que la totalidad de los profesores de la Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle" piensa que la alimentación ayuda al aprendizaje de los niños, ya que existe factores en donde el niño se va relacionando con el mundo que le rodea, cuando la alimentación es adecuada y balanceada, el niño tendrá un aprendizaje significativo, obteniendo buenos resultados en su desarrollo y crecimiento. Un niño bien alimentado realiza todos los trabajos durante la clase, participa activamente de todas las actividades dadas, ayudándose a ser mejor y tener un aprendizaje que vaya de la mano con lo enseñanza, este análisis se puede convalidar con el tema ENSEÑANZA - APRENDIZAJE que se usó como referencia en el marco teórico de dicha investigación.

10) ¿Considera usted que una guía sobre la utilización adecuada de los alimentos permitirá mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje?

Tabla 10. Viabilidad de la guía

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	6	100%
No	0	0%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 10. Viabilidad de la guía



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas realizadas, podemos determinar que la mayoría de los profesores está de acuerdo en que una guía sobre la utilización adecuada de los alimentos permitirá mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje, ésta ayudará a que los niños sepan cómo utilizar los alimentos que ingieren diariamente en la escuela o en el hogar. Existen porciones y cantidades de acorde a cada niño, así como también alimentos que no son aptos para su desarrollo y crecimiento y no ayudarán a mejorar su aprendizaje. Este análisis se puede convalidar con el tema APRENDIZAJE COMO PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN que se usó como referencia en el marco teórico de dicha investigación.

4.2. Encuesta a padres/ madres de familia

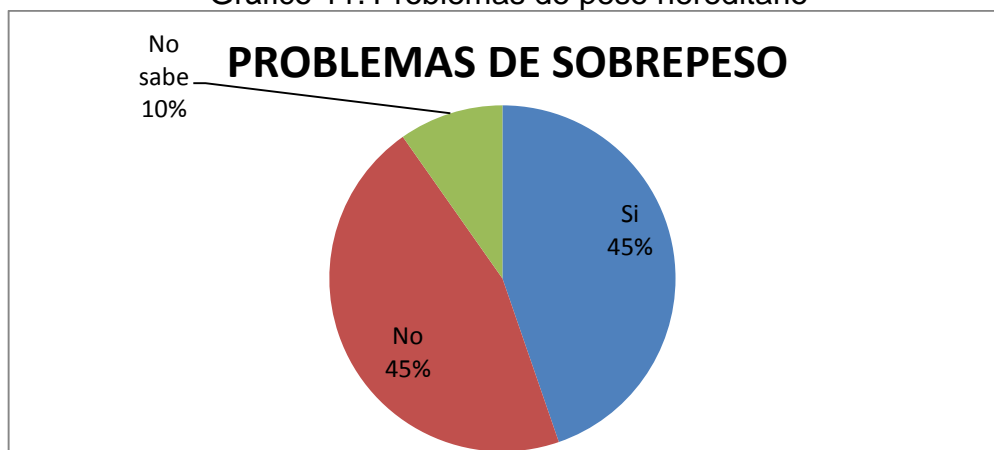
1) ¿En la familia padece de algún problema de sobrepeso (obesidad)?

Tabla 11. Problemas de peso hereditario

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	55	44.71%
No	56	45.53%
No sabe	12	9.76%
Total	123	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 11. Problemas de peso hereditario



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

De acuerdo a las encuestas realizadas, podemos determinar que en el hogar existen problemas de sobrepeso en familiares cercanos al niño, causando en el niño trastornos que podrían afectar su estado de salud, la obesidad en el niño no es recomendable, para ello se debe seguir un ritmo adecuado en el proceso de la alimentación, en otros hogares no existen estos problemas, lo que quiere decir que el niño se alimenta correctamente dentro y fuera del hogar; también nos dice una tercera parte que no sabe si existe estos tipos de problemas dentro de la familia. Este análisis e interpretación de resultados se convalida con el subtema Diabetes en el marco teórico de esta investigación.

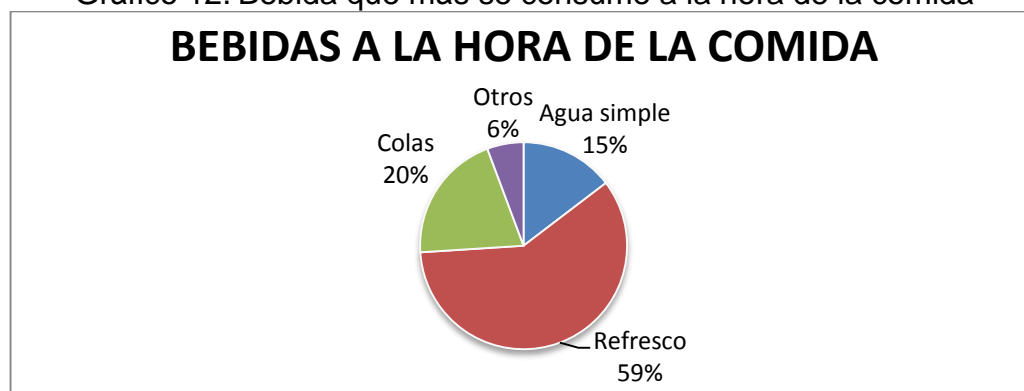
2) ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en su hogar'?

Tabla 12. Bebida que más se consume a la hora de la comida

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Agua simple	18	14.63%
Refresco	73	59.35%
Colas	25	20.33%
Otros	7	5.69%
Total	123	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 12. Bebida que más se consume a la hora de la comida



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS: Mediante las encuestas realizadas podemos observar que la bebida que más se consume durante la hora de la comida son los refrescos, pero tenemos que tener muy en cuenta que estos no sean hechos con colorantes sino de jugo natural, esto ayudará al niño a que no tenga problemas de salud, también observamos que en la mitad de los hogares se consume lo que es las gaseosas, produciéndole problemas de gastritis a muy corta edad, también se observa que el agua simple es otra opción de algunas familias a la hora de la comida, ayudando de mejor manera la circulación de los alimentos y a digerirlos correctamente; y finalmente podemos ver que hay familias que prefieren otros productos de los que se propone, pudiendo ser estos las bebidas de cartón, el té, que tienen un sin número de colorantes no aptos para la salud del niño. Este análisis e interpretación se convalida con el tema LOS ALIMENTOS que se encuentran en el marco teórico de esta investigación.

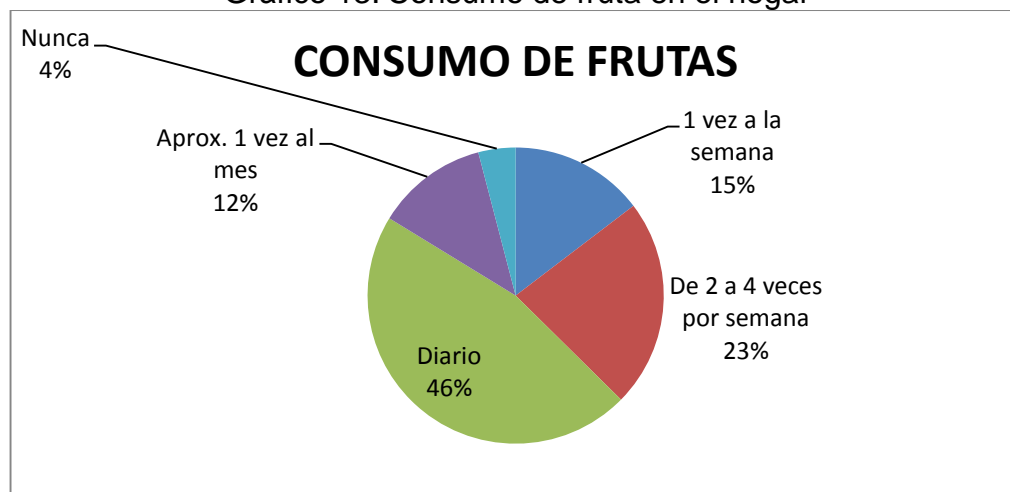
3) ¿Con que frecuencia consumen frutas en su hogar?

Tabla 13. Consumo de fruta en el hogar

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	18	14.63%
De 2 a 4 veces por semana	28	22.76%
Diario	57	46.34%
Aprox. 1 vez al mes	15	12.20%
Nunca	5	4.07%
Total	123	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 13. Consumo de fruta en el hogar



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

De acuerdo a las encuestas realizadas, podemos determinar que en más de la mitad de los hogares se consumen frutas diariamente, ayudando mucho en la alimentación del niño, mientras que en otro porcentaje lo consumen muy pocas veces a la semana, también se observa que hay familias que la consumen una vez por semana, e inclusive en otras una vez al mes, el consumo de una fruta al día ayuda a regular el organismo del niño, pudiendo ser algo fácil de ingerir antes de la comida si tiene hambre, pero observamos que existen familias que no ingieren frutas, al no ingerir frutas se está desaprovechando al máximo los nutrientes que estas poseen y nos brindan diariamente. Este análisis e interpretación se convalida con el subtema del GRUPO 2: Frutas, Verduras y Hortalizas del marco teórico.

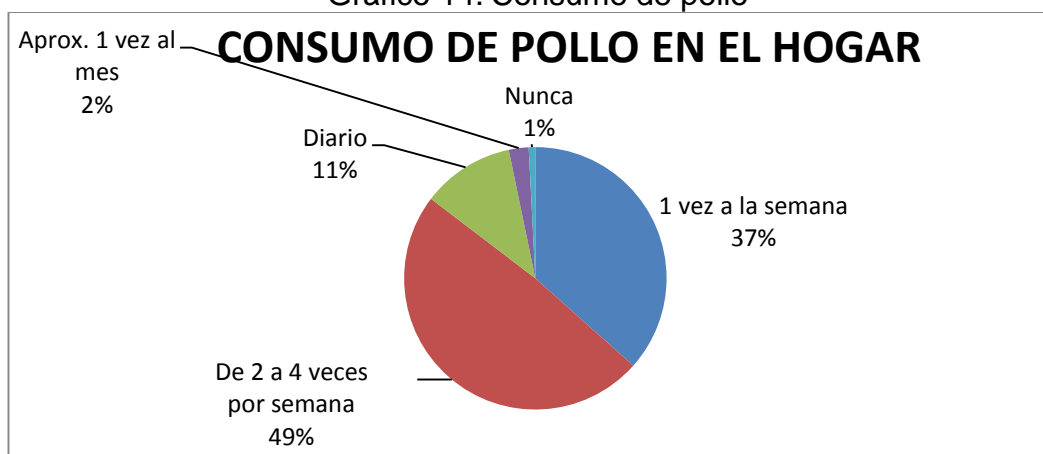
4) ¿Cada cuánto consume pollo?

Tabla 14. Consumo de pollo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	45	33.59%
De 2 a 4 veces por semana	60	48.78%
Diario	14	11.38%
Aprox. 1 vez al mes	3	2.44%
Nunca	1	0.81%
Total	123	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 14. Consumo de pollo



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas realizadas podemos observar que en la mayoría de los hogares consume pollo dos veces por semana, ya que forma un papel importante en la alimentación; también observamos que en la mitad de los hogares se lo consume una vez a la semana; en cambio hay familias que lo consumen diariamente en su hogar, desaprovechando los beneficios de otros alimentos; pero hay familias que consumen muy poco, es decir una vez al mes, e inclusive que no comen ningún tipo de carnes de pollo, eliminando los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo. Este análisis e interpretación se convalida con el subtema del GRUPO 3: Lácteos, Carne, Pescado, Huevo y Legumbres que se encuentra en el marco teórico de esta investigación.

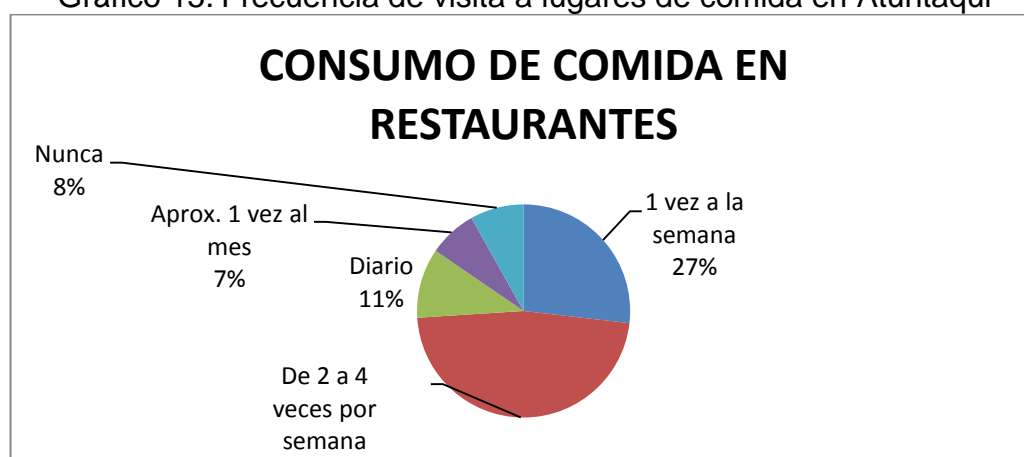
5) ¿Qué tan seguido comen en lugares de comida que se expenden en Atuntaqui?

Tabla 15. Frecuencia de visita a lugares de comida en Atuntaqui

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	33	26.83%
De 2 a 4 veces por semana	58	47.15%
Diario	13	10.57%
Aprox. 1 vez al mes	9	3.32%
Nunca	10	8.13%
Total	123	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 15. Frecuencia de visita a lugares de comida en Atuntaqui



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas realizadas podemos ver que en la mayoría de los hogares se acostumbran a comer en restaurantes dos veces por semana, volviendo al organismo más débil por la cantidad de condimentos; también observamos que en la mitad de los hogares se lo consume una vez a la semana, lo que favorece a realizar comidas sanas; en cambio hay familias que lo hacen a diario, poniendo en riesgo su estado de salud en lugares no óptimos ni saludables; pero hay familias que lo hacen muy poco, es decir una vez al mes, e inclusive existe familias que no comen en lugares que se expende comida. Este análisis e interpretación se convalida con tema LAS COMIDAS PREPARADAS que se encuentra en el marco teórico de esta investigación.

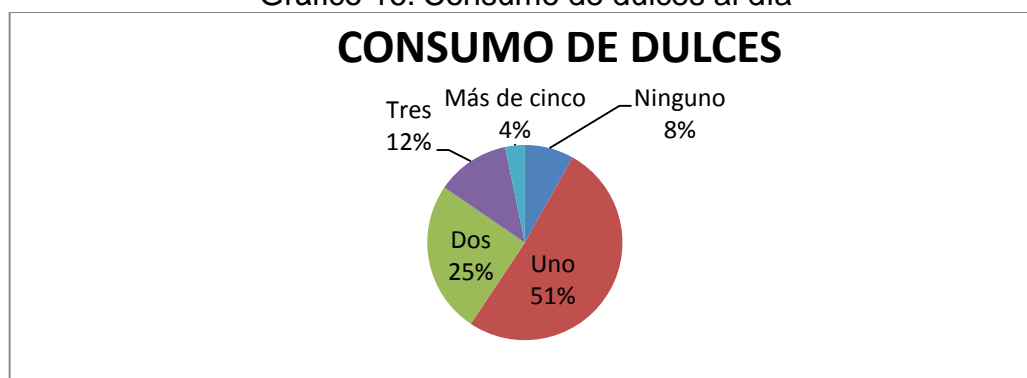
6) ¿Cuántos dulces consumen sus hijos al día?

Tabla 16. Consumo de dulces al día

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	10	8.13%
Uno	63	51.22%
Dos	31	25.20%
Tres	15	12.20%
Más de cinco	4	3.25%
Total	123	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 16. Consumo de dulces al día



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS: De acuerdo a las encuestas realizadas, podemos determinar que en la gran mayoría de los hogares los niños consumen poco dulces, favoreciendo a su desarrollo, en otros hogares se puede observar que los niños consumen dos dulces diarios, como también en otros hasta tres, estas cantidades todavía pueden ser controladas por el organismo, pero existen hogares donde el niño consume gran cantidad de dulces, un abuso de estos productos puede perjudicar su crecimiento, trastornos digestivos y un aumento de caries. En cambio hay hogares donde el niño no ingiere ningún tipo de dulces, es difícil negarle un caramelo a un niño, Las golosinas son “calorías vacías”, con un valor nutritivo casi nulo, Todo es bueno si se toma en la justa medida, sin embargo los niños ante este producto no tienen freno y toca saber controlarlos. Este análisis e interpretación se convalida con el subtema del GRUPO 5: Dulces que se encuentra en el marco teórico de esta investigación.

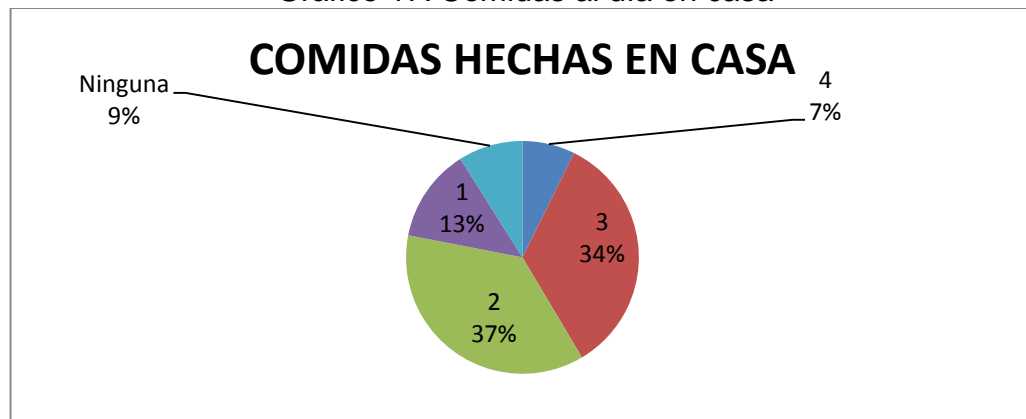
7) ¿Cuántas comidas realizan al día en su casa?

Tabla 17. Comidas al día en casa

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
4	9	7.32%
3	42	34.15%
2	45	36.59%
1	16	13%
Ninguna	11	8.94%
Total	123	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 17. Comidas al día en casa



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas realizadas podemos observar que en la mayoría de los hogares se acostumbran a realizar las tres comidas básicas necesarias e inclusive cuatro para nuestro organismo , aportando de nutrientes adecuados para nuestra salud, mientras que hay familias que solo hacen una sola comida sea esta el desayuno, el almuerzo o la merienda, impulsando a comer en lugares muy pocos adecuados para nuestra salud, en cambio hay familias que no realizan ningún tipo de comidas en su hogar, ya sea esto por su trabajo o porque no tienen tiempo, y es ahí donde el niño aprende a subsistir con golosinas y alimentos no aptos para su crecimiento. Este análisis e interpretación se convalida con el tema ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA que se encuentra en el marco teórico de esta investigación.

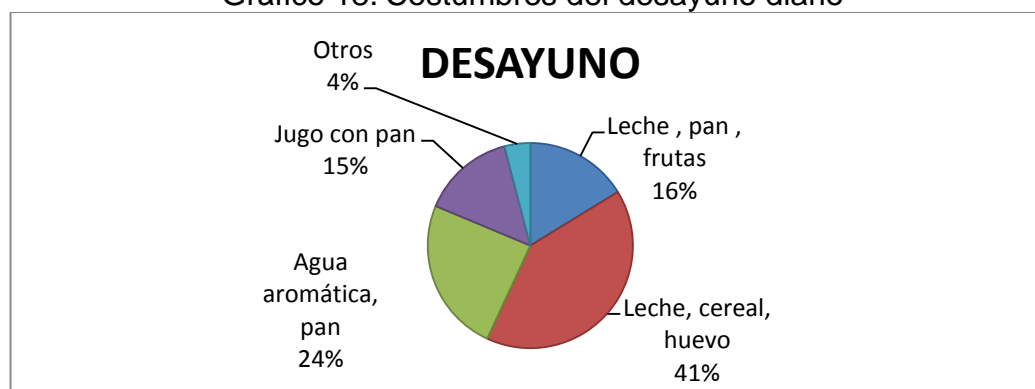
8) ¿Qué acostumbran desayunar diariamente?

Tabla 18. Costumbres del desayuno diario

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Leche , pan , frutas	20	16.26%
Leche, cereal, huevo	50	40.65%
Agua aromática, pan	30	24.39%
Jugo con pan	18	14.63%
Otros	5	4.07%
Total	123	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 18. Costumbres del desayuno diario



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas realizadas podemos observar que en una gran mayoría el niño va siempre desayunando, no siempre lo mismo, pero la variación hace que el organismo reciba todo tipo de alimento. El desayuno ideal será la combinación de: cereal alto en fibra, frutas y/o vegetales, proteína. Consumir en la mañana cereal alto en fibra acompañado de fruta y leche baja en grasa o yogur natural, le brindará fibra, proteína, calcio y potasio al cuerpo. Los huevos son una excelente fuente de proteína animal para comenzar el día con energía. Un huevo hervido tiene aproximadamente 90 calorías, si se lo acompaña de una rebanada de pan integral tostado con muy poca mantequilla y fruta, le brindará al cuerpo proteína y energía. Este análisis e interpretación se convalida con el tema LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO que se encuentra en la parte del marco teórico de esta investigación.

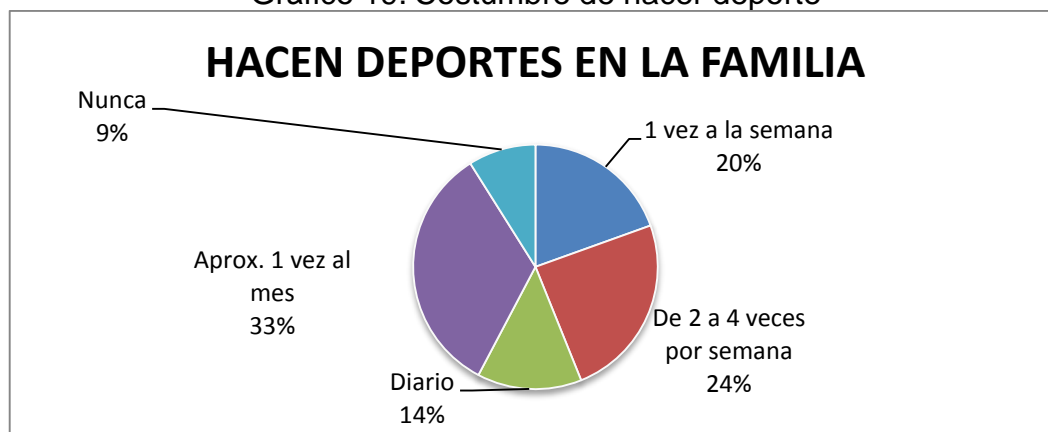
9) ¿Acostumbran hacer deporte, ejercicio con sus hijos?

Tabla 19. Costumbre de hacer deporte

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	24	19.51%
De 2 a 4 veces por semana	30	24.40%
Diario	17	13.82%
Aprox. 1 vez al mes	41	33.33%
Nunca	11	8.94%
Total	123	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 19. Costumbre de hacer deporte



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante las encuestas realizadas podemos observar que en la gran mayoría en los hogares se realiza deporte unos lo hacen a diario, otros semanalmente, pero lo importante es que exista deporte. Para tener un óptimo crecimiento y desarrollo es importante por lo menos realizar cualquier tipo de deporte ya que mejora la condición física. Pero hay familias que no realizan ninguna clase de deporte. Es fundamental no pasar por alto la importancia de empezar a educar desde la infancia en salud cardiovascular fomentando hábitos cardo-saludables, como realizar ejercicio físico a diario, manteniendo a la vez una alimentación saludable. Este análisis e interpretación se convalida con el tema EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD que se encuentra en la parte del marco teórico de esta investigación.

4.3. FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS/AS

1) ¿Llega el niño desayunando?

Tabla 20. Llega desayunado el niño

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	69	97.18%
No	2	2.82%
A veces	0	0%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 20. Llega desayunado el niño



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante la ficha de observación realizada a los niños/as podemos observar que en la gran mayoría los niños van desayunando a su escuela, algo que es muy importante dentro del desarrollo del niño, el desayuno es el alimento primordial que debe existir en cada hogar y en cada niño cada vez que vaya a clase o a realizar cualquier actividad, pero también se observó un mínimo porcentaje de niños que no vienen desayunando, tal vez porque no se despertaron a tiempo, o se demoran en ponerse el uniforme, esto les afecta en la escuela porque no participan en clase correctamente, se vuelven decaídos perdiendo todos los potenciales que el niño tiene, es por eso la importancia de estar bien alimentado pero sobre todo de ir bien desayunado.

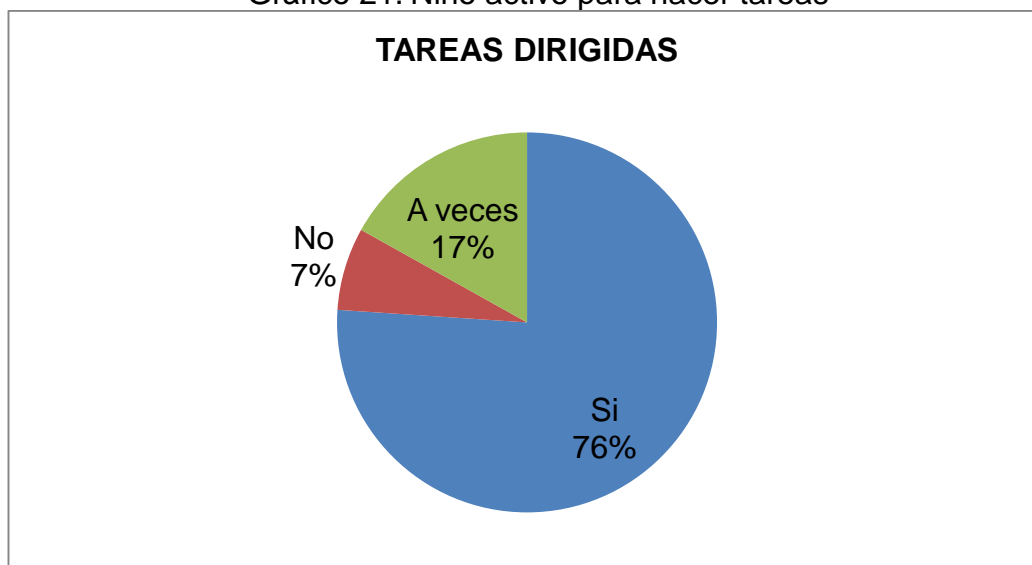
2) ¿El niño es activo para realizar tareas dirigidas por la profesora?

Tabla 21. Niño activo para hacer tareas

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	54	76.06%
No	5	7.04%
A veces	12	16.90%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 21. Niño activo para hacer tareas



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

De acuerdo a la ficha de observación realizada, podemos determinar que más de la mitad del alumnado realizan sus trabajos o tareas dirigidas por su maestra, esto favorece a un mejor resultado en la actividad que se le dé al niño, mientras que por otra parte una pequeña parte necesita a veces la ayuda de su maestra, esto nos quiere decir que el niño es apto para realizar las cosas por su propia persona y sin necesidad de ayuda, pudiendo tener errores, hay niños que de por si no necesitan ayuda mínima de su maestra, piensan saberlo todo y hacer lo que ellos piensan que está bien, pero no se dan cuenta que esto les afecta en la forma de aprender y poder enseñar a alguien más.

3) ¿El niño come durante clases?

Tabla 22. Hábitos de comer en clase

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	0	0%
No	71	100%
A veces	0	0%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 22. Hábitos de comer en clase



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante la ficha de observación realizada a los niños/as podemos observar que todos los niños tienen un comportamiento normal a la hora de estar en clase, esto quiere decir que el niño sabe las horas que él puede ingerir alimentos y cuales en la que él tiene que poner atención a la maestra, estos valores se los inculca desde el hogar a la hora de cualquier comida, el niño logra captar todo y esto lo pone en práctica en su escuela, sabiendo comportarse como si estuviera en su hogar. Existe un horario donde el niño puede alimentarse, pero también saben que dentro del aula no se puede comer.

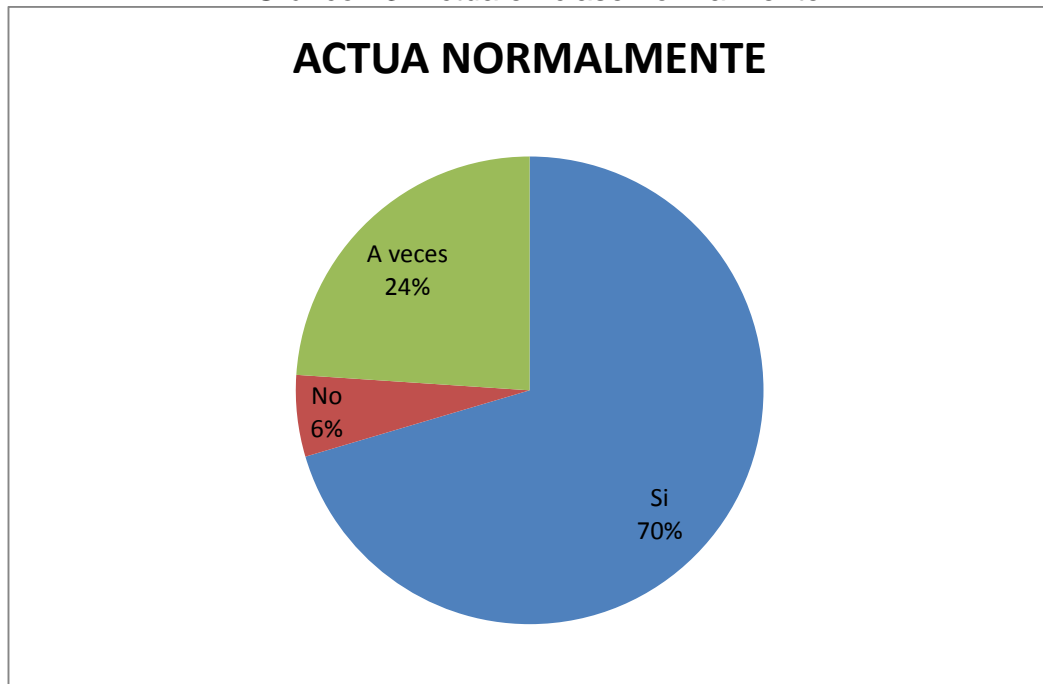
4) ¿Actúa en clases normalmente?

Tabla 23. Actúa en clase normalmente

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	50	70.42%
No	4	5.63%
A veces	17	23.95%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 23. Actúa en clase normalmente



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

De acuerdo a la ficha de observación realizada, podemos determinar que la mitad de los niños durante la clase, actúan normalmente, es decir participan de todas las actividades que se le, logran entender todo lo que la profesora les está enseñando, existe un bajo porcentaje donde el niño actúa y se comporta de forma muy alternativa, logrando captar la mirada de todos sus compañeros, mientras que pocos niños no lo hacen correctamente, buscan cualquier distracción o movimiento para poder molestar a los otros compañeros que se encuentran atendiendo a clase.

5) ¿Realiza sus trabajos con ayuda de su maestra?

Tabla 24. Realiza los trabajos con ayuda

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	20	28.17%
No	35	49.30%
A veces	16	22.53%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 24. Realiza los trabajos con ayuda



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante la ficha de observación realizada a los niños/as podemos observar que la mitad de los niños no realizan sus trabajos por manera propia, sino que necesitan ayuda de su maestra, por un lado esto puede ser favorable, pero también no resulta necesario porque el niño está demostrando que lo que se le está enseñando no lo está captando de buena manera, mientras que la otra parte realiza sus trabajos de forma individual sin pedir ayuda, esto quiere decir que el niño ha logrado captar todo lo que se le ha enseñado en el transcurso de la clase por parte de su profesora.

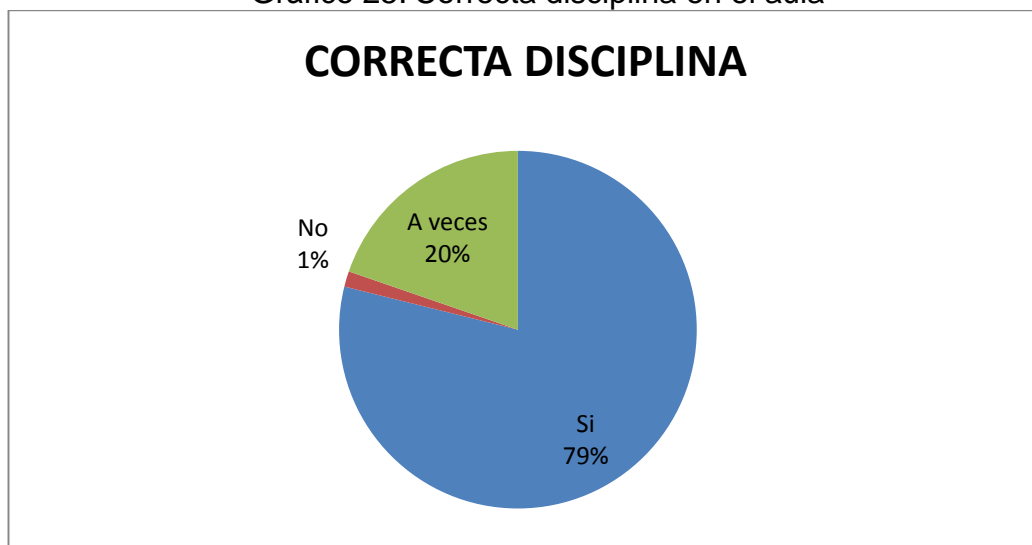
6) ¿Tiene una correcta disciplina en el aula?

Tabla 25. Correcta disciplina en el aula

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	56	78.87%
No	1	1.41%
A veces	14	19.72%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 25. Correcta disciplina en el aula



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

De acuerdo a la ficha de observación realizada, podemos determinar que en una gran mayoría los niños tienen una correcta disciplina dentro de clases, logrando atender y entender lo que se le está enseñando, pero también hay niños que se comportan de un forma variada, teniendo diferentes tipos de comportamientos hacia su persona y el de los demás, una mínima parte se encontró que el niño durante clases no tiene un buen comportamiento en el transcurso de sus actividades, afectando su propia autoestima, queriendo ser el centro de atención de todos, poniendo la correcta disciplina de sus compañeros en riesgo, incitando a un comportamiento no adecuado en clase.

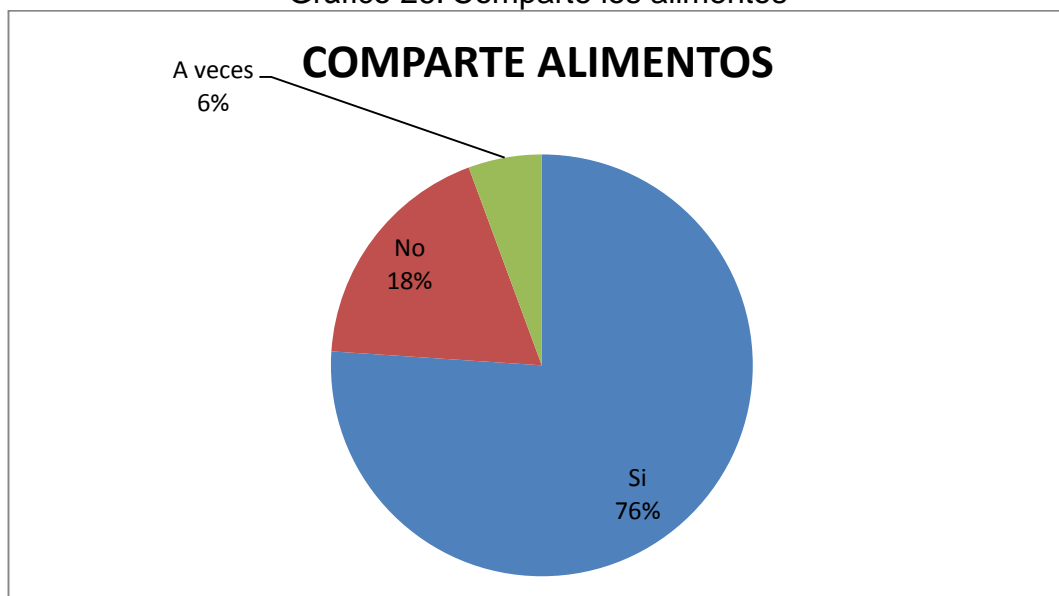
7) ¿Comparte sus alimentos durante el recreo?

Tabla 26. Comparte los alimentos

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	54	76.06%
No	13	18.31%
A veces	4	5.63%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 26. Comparte los alimentos



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante la ficha de observación realizada a los niños/as podemos observar que más de la mitad de los niños comparten los alimentos con el resto de sus compañeros, dando a pensar que el niño fue criado con valores, de no ser egoísta cuando alguien lo necesita, pero por otro lado hay niños que no lo hacen, afectando su socialización con los demás, el niño se vuelve cohibido y no deja que nadie le interrumpa ni le pida nada mientras el realiza algo, mientras que una mínima parte los comparte a veces, a lo mejor no lo hace porque está comiendo su golosina preferida, o tal vez comparta porque ese alimento no es de su agrado.

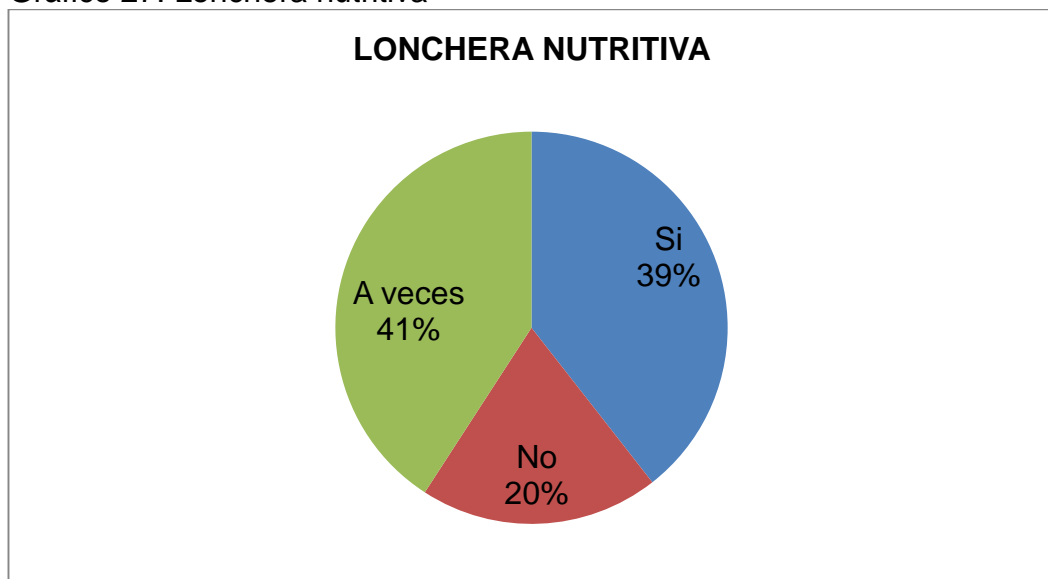
8) ¿Su lonchera está basada de alimentos nutritivos para su salud?

Tabla 27. Lonchera nutritiva

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	28	39.43%
No	14	19.72%
A veces	29	40.85%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 27. Lonchera nutritiva



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante la ficha de observación realizada a los niños/as podemos observar que su lonchera no contiene alimentos de acuerdo a su desarrollo, hay que tener en cuenta que lo que le mande en la lonchera, es lo que van aprender a comer para toda la vida.

Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, queques caseros, frutas secas, pasas, etc.)

Alimentos de origen animal bajos en grasa (como huevos duros, jamones de pollo o pavo, salchichas de pollo o pavo bajas en grasa, etc.).

Alimentos lácteos; preferible descremados (leche, queso, yogurt, etc.).

9) ¿Es tímido, rebelde en la clase?

Tabla 28. Es tímido en clase

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	12	16.90%
No	54	76.06%
A veces	5	7.04%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 28. Es tímido en clase



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

De acuerdo a la ficha de observación realizada, podemos determinar que en un gran porcentaje los niños no son tímidos en clases, esto nos quiere decir que el niño se muestra tal y como es, intenta llevarse con todos de la mejor manera, pero hay otros que en cambio sí son tímidos, se cohíben de hacer relaciones de amistad con sus demás compañeros, volviéndose rebeldes e inquietos, mientras que otros se vuelven tímidos a veces, esto es según al estado de ánimo que el niño se encuentre en ese momento de relacionarse con las demás personas.

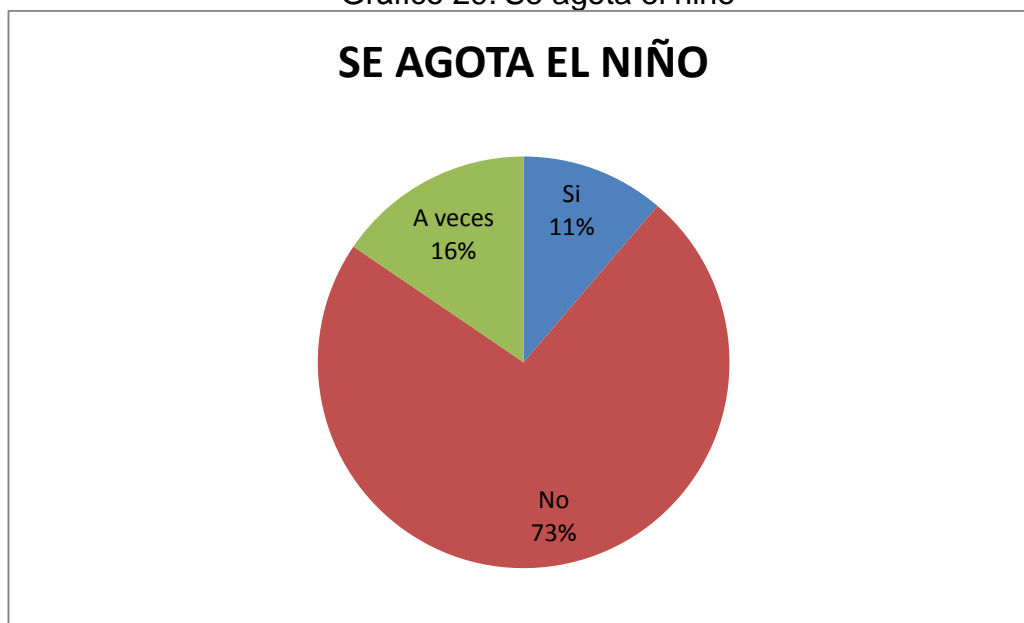
10) ¿Se siente agotado rápidamente?

Tabla 29. Se agota el niño

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	8	11.27%
No	52	73.24%
A veces	11	15.49%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

Gráfico 29. Se agota el niño



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel "La Salle"

ANÁLISIS:

Mediante la ficha de observación realizada a los niños/as podemos observar que durante el transcurso de la clase la mayoría de los niños no se agotan rápidamente de sus actividades, esto muestra que el niño viene recargado de energías para aprender y captar lo que se le enseña, hay niños que si se logran agotar pero en determinadas ocasiones, tal vez puede ser porque la clase no esta tan motivada, ni muy interesante como él lo desearía, pero por otro lado hay niños que si lo hacen, impidiendo que la profesora pueda avanzar en su planificación diaria que tiene para esa clase.

11) ¿Aprende y capta breve lo que se le está enseñando?

Tabla 30. Aprende lo enseñado

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	55	77.47%
No	4	5.63%
A veces	12	16.90%
Total	71	100%

Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

Gráfico 30. Aprende lo enseñado



Fuente: Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

ANÁLISIS:

De acuerdo a la ficha de observación realizada, podemos determinar que la mayoría de los niños logran aprender todo lo que se les enseña a diario en clase por su profesora, captando nuevos conocimientos para ponerlos en práctica, pero una parte lo logra en pocas veces, esto tal vez por la falta de atención que pongan para aprender, mientras que hay niños que no logran aprender lo que se le está enseñando, produciendo que sus clases se hagan repetitivas hasta que logre captar lo que se le está enseñando sin poder avanzar en su totalidad por su falta de atención y comprensión.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. De acuerdo a las encuestas realizadas, podemos concluir que se diagnosticó problemas de alimentación inadecuada en los niños y niñas por parte de los docentes y los Padres de Familia de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle.
2. De acuerdo a las encuestas realizadas a los Padres de Familia, podemos dar conclusión que en la mayoría de los hogares se ingieren todos los alimentos de la pirámide alimenticia, permitiendo que los niños se alimenten correctamente y a la vez favoreciendo su desarrollo y crecimiento.
3. Mediante las encuestas realizadas podemos concluir que la información científica, relacionado con el tema de investigación, ayudó en gran parte para la socialización e interpretación de las mismas, y así poder tener en claro lo que se está proponiendo.
4. Mediante las encuestas realizadas, se puede concluir que es necesario la realización de una Guía Alimentaria, para que los niños tengan conocimientos de la correcta alimentación y de lo que esta beneficiará para mejorar su proceso de enseñanza-aprendizaje.
5. Con dichos resultados de las encuestas realizadas se puede dar como una conclusión, una socialización con los Padres de Familia, Docentes de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, para llegar a entender la importancia que tiene alimentarse correctamente.

5.2. Recomendaciones

- 1) Se recomienda tanto a los padres de familia como a los educadores fomentar una buena alimentación en el desarrollo del niño, para obtener resultados favorables en su educación ya que la alimentación en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de las niñas y niños es una parte fundamental en su vida diaria para poder lograr un desarrollo óptimo y con buenas condiciones de salud.
- 2) Los Padres de Familia deben enseñar a los niños que “prueben y coman de todo” sin que los alimentos se conviertan en un premio o castigo, la ingesta de alimentos debe distribuirse en 4-5 comidas al día para repartir el aporte calórico diario su cuerpo va gastando energía para funcionar. Los niños constituyen uno de los grupos más vulnerables debido a que su organismo se encuentra en desarrollo y crecimiento.
- 3) En el hogar y en la escuela se debe recomendar ejercitar nuestro cuerpo a través de actividades físicas, para de esta manera transformar todas las grasas en energías, ya que esto favorecerá en el crecimiento y desarrollo del niño, teniendo un aprendizaje idóneo y significativo. El caminar, trotar, correr, jugar, estudiar, pensar son actividades que hacemos a diario.
- 4) Se recomienda a los padres de familia tomar en cuenta los alimentos que consumen diariamente sus hijos, ya que estos pueden perjudicar o beneficiar respectivamente a su organismo. Para obtener una buena salud es muy importante ingerir alimentos nutritivos para nuestro organismo, puesto que estos nos dan energía y vitalidad para desarrollar las actividades que se presentan diariamente.
- 5) Es recomendable que los Padres de Familia, y Docentes socialicen la Guía Alimentaria y la importancia que tiene el consumir correctamente los alimentos, ya que comer sano no es comer en cantidad sino en calidad. La lonchera que lleven los niños debe contener alimentos

nutritivos para su salud y bienestar, que aporten significativamente para su desarrollo.

5.3. Contestar las interrogantes de investigación.

- 1) ¿Un diagnóstico adecuado, permitirá evidenciar el problema de la alimentación inadecuada en los niños y niñas de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”?**

Claro que por medio de un diagnóstico se evidenciara el problema que abarcan la mayoría de los Padres de Familia desde que el niño empieza alimentarse. Los problemas de alimentación se los diagnosticó mediante la ficha de observación que se le aplicó a los niños/as de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”.

- 2) ¿El fundamentar la información científicamente al problema de investigación, ayudará a la estructuración del marco teórico y poder organizar los contenidos de la propuesta?**

Al analizar y fundamentar la información de esta investigación por medio de bibliografía de diferentes autores, que tienen relación con el tema investigado se pudo aportar favorablemente con argumentos dentro del marco teórico, para que así se logre hacer la respectiva propuesta a dicho problema.

- 3) La elaboración de una Guía Alimentaria, sobre la utilización adecuada de los alimentos que se encuentran en la pirámide alimenticia, para los niños/as de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” ¿ayudará a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje?**

La elaboración de una Guía Alimentaria para que el niño sepa que alimentos consumir durante su niñez ayudará mucho para que ellos logren mejorar su proceso de enseñanza- aprendizaje en su diario vivir.

- 4) ¿La socialización de la guía, sobre la utilización de una alimentación adecuada y balanceada, con los docentes, padres de familia de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, permitirá dar una respuesta social al problema?**

Esta guía se la socializó mediante charlas con todas las personas que estén relacionadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que hablen sobre la importancia de una alimentación adecuada y equilibrada en los niños/as.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la Propuesta:

“ALIMENTARSE ES VIVIR CON SALUD”

GUÍA SOBRE LA UTILIZACIÓN ADECUADA DE LOS ALIMENTOS EN LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HERMANO MIGUEL “LA SALLE” PARA MEJORAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

6.2. Justificación

Mediante el estudio y el análisis consensuado, sobre la influencia de la alimentación en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de las niñas y niños que existe en educación inicial de la Unidad Educativa Hermano Miguel” La Salle”, se ha visto la necesidad de dar solución a dicho problema.

Es por esto que se elaborará una guía sobre la utilización adecuada de los alimentos en los niños/as. La misma que ayudará a elevar el grado de conocimiento de los estudiantes sobre la importancia que tiene la alimentación durante el proceso de su desarrollo.

Además, se ayudará a que los estudiantes de Educación Inicial de la Unidad Educativa Hermano Miguel” La Salle”, tengan un buen desarrollo en su aprendizaje diario, basado en enseñanzas diarias que vayan de la mano con la alimentación básica que todo niño necesita para aprender y

realizar sus actividades con normalidad, un niño bien alimentado aprende de mejor manera lo que se le enseña.

Esta propuesta sobre una guía sobre la utilización adecuada de los alimentos beneficiara a todas las personas en general, pero mucho más a los niño/as, que deben saber todo lo necesario sobre lo que consumen diariamente, la importancia que tiene consumir alimentos adecuados y variados según su edad.

No todos los niños tienen la misma alimentación desde que nacen, es por ello conocer cada una de sus características y diferentes formas de comportamiento al momento de alimentarse.

De acuerdo a las encuestas y fichas de observación realizadas, se pudo determinar que en la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, existen niños que no tienen una adecuada y sana alimentación durante su crecimiento y desarrollo en el transcurso de su etapa estudiantil, como también dentro y fuera de sus hogares.

Actualmente los niños con una mala alimentación no reciben una supervisión nutricional adecuada, de acuerdo a su edad, por lo que a veces tienen un aprendizaje no muy óptimo, no responden a las necesidades básicas de su crecimiento, afectando su desarrollo y capacidades de aprender, de tal manera que su crecimiento se convierte en un retroceso diariamente.

Una guía alimenticia para los niños y niñas de educación inicial como estrategia fundamental que permita desarrollar sus hábitos alimenticios y que necesitan incentivos para ingerir comidas y bocadillos saludables, la implementación mediante un taller de capacitación orientado a fortalecer los conocimientos de docentes padres y representantes, en la selección y preparación de los alimentos indicados en la pirámide alimenticia.

6.3. Fundamentación Psicológica

Teoría: Cognitiva

Según Jean Piaget en su obra Etapas Evolutivas dice: “Que el desarrollo de conceptos se produce porque el niño, mientras trata activamente de adaptarse a su medio, organiza sus acciones en forma de esquemas a través de procesos de asimilación y acomodación.” Pág. 109

La enseñanza debe tener en cuenta el ritmo evolutivo y organizar situaciones que favorezcan el desarrollo intelectual, afectivo y social del alumno, posibilitando, el descubrimiento personal de los conocimientos y evitando la transmisión estereotipada de los mismos.

Los niños responden al ambiente. Su capacidad de aprender y lo que aprenden depende de lo que les enseñe su entorno. En lugar de confiar en el ambiente tradicional que es rico en oportunidades de aprendizaje para el niño, podemos llevar al ambiente un paso adelante y convertirlo en un instrumento útil que enseña y garantiza que su hijo tendrá una mente superior.

El niño debe adaptarse a diferentes cambios en su organismo, uno de ellos es saber alimentarse correctamente para tener un aprendizaje efectivo. Una buena alimentación también se relaciona con la forma de desarrollarse dentro del aula, su cuerpo se va adaptando a las actividades que el realiza.

Cuando el niño está bien alimentado responde correctamente a todo lo que se le encargue, su organismo procesa todo y le ayuda a receptar de mejor manera su aprendizaje para que tenga un buen rendimiento durante toda la clase. La importancia del alimento tiene que ver básicamente con el acto de proporcionar al individuo (y también a los otros seres vivos como

vegetales y animales) con la energía y los nutrientes necesarios para seguir viviendo.

Usualmente, los alimentos se clasifican en diferentes grupos de acuerdo a sus propiedades. Por un lado tenemos a los alimentos más naturales y aquellos que se encuentran en la naturaleza con nulo o escaso trabajo del ser humano: los vegetales y las frutas. Por otro lado, tenemos los cereales y granos que requieren un mayor tiempo de crecimiento y obtención. Luego, debemos agregar los alimentos provenientes de los animales como las carnes, los lácteos, los huevos y las grasas.

Fundamentación Filosófica

Teoría: Humanista

Según Abraham Maslow en su obra la Teoría del Razonamiento Moral dice:

“La teoría motivacional o de jerarquía de necesidades se basa en que el desarrollo de la personalidad humana se realiza a partir de una necesidad o impulso supremo. Su énfasis es la necesidad de cubrir las necesidades básicas y biológicas del ser humano para alcanzar su plenitud. El individuo es visto como activo en la toma de decisiones para determinar cuáles son sus prioridades y cómo las cubrirá” Pág. 59

La teoría de Maslow plantea que las necesidades inferiores son prioritarias, y por lo tanto, más potente que las necesidades superiores de la jerarquía; "un hombre hambriento no se preocupa por impresionar a sus amigos con su valor y habilidades, sino, más bien, con asegurarse lo suficiente para comer"

El hambre también incluye el tipo de alimentos que se comen. Una buena nutrición significa tener la combinación adecuada de nutrientes y calorías necesarias para un desarrollo saludable. Esto es especialmente importante para bebés, mujeres embarazadas y niños pequeños.

Este problema también afecta a la educación y la economía. Los niños con hambre luchan por concentrarse, aprender, o incluso asistir a la escuela. Sin educación para ellos resulta mucho más difícil crecer y contribuir al crecimiento de la economía nacional. “El mundo tiene suficiente comida. Lo que le falta es la voluntad política para asegurar que toda la gente tengan acceso a esta abundancia, que toda la gente disfrute de la seguridad alimentaria.” Kofi Annan

La alimentación es parte fundamental del desarrollo humano, los alimentos proporcionan los nutrimentos que nuestro organismo necesita y son base para prevenir enfermedades.

No en todas las comunidades existen los mismos alimentos y no toda la gente tiene el dinero suficiente para comprar lo que necesita comer; sin embargo, es recomendable que en cada comida se incluyan alimentos de los tres grupos para asegurar que el cuerpo reciba los nutrimentos que necesita. Por ejemplo se puede desayunar un vaso con leche, pan dulce y una manzana; con esto se incluyen los alimentos de origen animal (leche), los cereales (pan), y las frutas y verduras (manzana).

Una buena alimentación depende de cómo se incluyan los grupos alimentarios en la dieta diaria de cada persona. Se debe procurar dar leche a los niños, a las mujeres embarazadas y a quienes están amamantando. Hay que comer regularmente por lo menos una fruta o verdura rica en vitamina C como naranja, toronja, limón, lima, guayaba, fresa, mandarina, mango, brócoli, coliflor, espárrago, jitomate, tomate o chile, entre otros, así como una fruta rica en vitamina A, como zanahoria, espinaca, betabel,

calabaza, calabacita, camote, acelga, mango, chabacano o melón, entre otros.

Una familia con poco dinero puede lograr buenas comidas a precios accesibles si compra o cultiva frijol, chícharo, lenteja, cacahuate, nueces o quelite, y las combinas con cereales en vez de alimentos de origen animal como la carne que tiene un alto costo.

6.4. Objetivos

6.4.1. General

- Mejorar la alimentación en los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” en la ciudad de Atuntaqui año lectivo 2013-2014.

6.4.2. Específicos

- 1) Concienciar los hábitos alimenticios adecuados en los padres de familia, que ayuden significativamente en el aprendizaje de los niños de educación inicial de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” en la ciudad de Atuntaqui año lectivo 2013-2014.
- 2) Realizar actividades dirigidas a los niños y niñas de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, sobre la importancia de una alimentación adecuada y balanceada.
- 3) Evaluar a los niños y niñas de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, sobre los elementos proteicos que deben contener su lonchera escolar diariamente para su sano crecimiento.

6.5. Ubicación Sectorial y Física

La Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” se encuentra ubicada en el Cantón Antonio Ante.- Calle General Enríquez 1730 y Atahualpa.

GUÍA ALIMENTARIA

¿Qué es una guía de alimentación?



Es un instrumento educativo que adapta todos los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria.

Fuente: <https://www.google.com/search=guia+de+alimentación>

¿Por qué una Guía de Alimentación?

Hoy en día, sabemos la importancia que una buena alimentación tiene para la salud, pero no por ello nos alimentamos saludablemente. Hace solo unas décadas, alimentarse saludablemente era muy sencillo



Fuente: <https://www.google.com/search=guia+de+alimentacion>

Nuestro país era más agrícola y existía una gran disponibilidad de alimentos (fruta, verdura, legumbres.) que llegaban muy frescos a nuestras mesas, según el curso de las estaciones del año.

Se les aprovecha todos los nutrientes que estos aportan a nuestro organismo, ayudándonos a tener una buena digestión de los alimentos adquiridos.





Las investigaciones han demostrado que el entorno familiar es sumamente importante para que las futuras generaciones adopten estilos de vida que les permitan estar bien alimentadas y ser más activas físicamente.

Fuente: www.inta.cl/revistas/Diptico11_18a.

Hoy en día, la disponibilidad de alimentos elaborados, las redes de distribución de los productos frescos, el precio de los alimentos, ponen a disposición de todas las mesas un número de productos alimentarios enorme, muchas veces ya elaborados, que complican enormemente la selección y la combinación saludable de los alimentos.



Fuente: www.inta.cl/consumidores/index.php/articulos



Si a esto unimos que nuestra sociedad se ha mecanizado por completo, tenemos como resultado una nueva dificultad para mantenernos sanos, ya que existen alimentos chatarras que son perjudiciales para nuestra salud, favoreciendo a que nuestro cuerpo presente enfermedades muy continuas.

Fuente: www.alimentacionsana.net

A continuación, la "Guía de alimentación diaria para niños y niñas de 3 a 5 años" la cual nos muestra qué alimentos deben comer nuestros pequeños, la cantidad de veces que tienen que consumirlos a la semana y en qué cantidades.

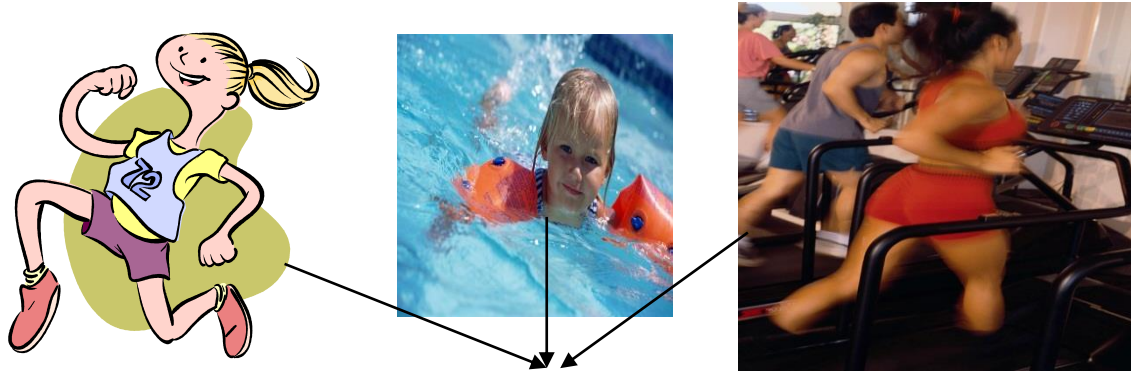


Fuente: www.alimentacionsana.net

Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida	
		Niño	Niña
Lácteos bajos en grasa	Diaria	3 tazas	
Verduras	Diaria	2 platos crudas o cocidas	
Frutas	Diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana	Una presa chica	
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	Una presa chica	
Legumbres	2 veces por semana	1 Plato chico	
Huevos	2 a 3 veces por semana	1/2 a 1 Unidad	
Cereales o pasta o papa cocida	4 a 5 veces por semana	1 Plato chico	
Pan	Diaria	1 Unidad de marraqueta	1/2 Unidad de marraqueta
Aceites y grasas	Diaria	Poca cantidad	
Azúcar	Diaria	Máximo 4 cucharadas	
Agua	Diaria	5 a 6 vasos	
Aporte calórico aproximado (Kcal/día)		1400	1250

Fuente: www.vivosano.org/alimentacion_sana

En la fórmula de la salud y el mantenimiento del peso, nuestro nivel de actividad física cuenta tanto o más que nuestra alimentación



Fuente: www.semfyec.es/pfw_files/cma/Informacion/guia_alimentacion.

¿Por qué es fundamental hacer actividad física?

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

- 1- Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad
- 2- Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada
- 3- Previene la diabetes
- 4- Controla la osteoporosis
- 5- Previene la obesidad en adultos y niños
- 6- Ayuda combatir la depresión y la ansiedad
- 7- Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer
- 8- Mejora el descanso nocturno y el sueño

6.6. Desarrollo de la Propuesta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA



LICENCIATURA EN DOCENCIA EN EDUCACIÓN PARVULARIA

ALIMENTARSE ES VIVIR CON SALUD



Fuente: www.nutriactivate.org/nutri-salud/alimentarse-para-vivir-bien

GUÍA SOBRE LA UTILIZACIÓN ADECUADA DE LOS ALIMENTOS EN
LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HERMANO MIGUEL “LA
SALLE” PARA MEJORAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA-
APRENDIZAJE.



Fuente: www.vivirmejor.com/comidasanaparaunamejorsalud

Fuente: www.vivirensalud.com/noti_alimenta.asp

AUTORA: Poletth Karolina Andrade Recalde

DIRECTOR: MSc. Rolando Jijón



Taller # 1

Tema:

Salud e Higiene

Objetivo General:

Conocer la importancia de la Salud e Higiene de las personas

Objetivos Específico:

Desarrollar en el trabajo diario las normas principales de higiene

Contenido Científico:

¿Qué es la enfermedad?



La enfermedad es entendida como una idea opuesta al concepto de salud: es aquello que origina una alteración o rompe la armonía en un individuo, ya sea a escala molecular, corporal, mental, emocional o espiritual.

Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad

Las causas de una enfermedad pueden ser muchas, algunas relacionadas con agentes externos y otros internos, dichos factores reciben el nombre de noxas, que viene del griego nósos que significa enfermedad o afección de la salud. La experiencia de enfermedad es la vivencia de un proceso que implica cambios o modificaciones de un estado previo. Se divide en cinco etapas:

Fase I, en la que se experimenta el síntoma.

Fase II, en la que se asume el papel de enfermo.

Fase III, en la que se toma contacto con el agente de salud.

Fase IV, en la que el enfermo se hace dependiente del servicio de salud.

Fase V, en la que tiene lugar la rehabilitación o recuperación o aceptación del estado de enfermedad si éste es crónico.

HIGIENE



La higiene es considerada como elemento básico para la vida, es así que la higiene individual, la preocupación por el cuidado al alimentarse, trabajar y reposar racionalmente, el cuidado de la limpieza personal del cuerpo y el vestir, la practica saludable de ejercicio físico son importantes en la vida diaria de la persona para contrarrestar el efecto del sedentarismo.

Fuente: <https://www.google.com.ec/search?q=higiene>

La limpieza es la base de la higiene personal, con ella se destruyen los gérmenes de las enfermedades y al propio tiempo se fortifica el organismo.

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE

La importancia de la higiene personal no sólo se trata de verse bien y de emanar un aroma agradable. Cuidar la higiene personal puede ayudar al cuerpo a prevenir enfermedades, ya que reduces la cantidad de gérmenes que se acumulan en él.

La piel protege al cuerpo, por eso mantenerla libre gérmenes y saludable es una parte muy importante de una higiene eficaz. Cualquier herida en la piel, incluso en la boca, los ojos y la nariz, también se debe tratar.



Fuente: <https://www.google.com.ec/search?q=higiene&biw>

El desarrollo saludable del niño es de importancia fundamental, las reglas de higiene fundamentales son las siguientes.

1) La higiene personal incluye el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.



Fuente: [www. Higiene-íntima-en-las-etapas](http://www.Higiene-íntima-en-las-etapas)

2) Debemos lavarlas con frecuencia, con agua y jabón, y siempre antes de comer y después de ir al retrete. Asimismo, debemos cortarnos las uñas regularmente para evitar acumular suciedad.



Fuente: www.higiene.edu.uy/

3) Para mantener una higiene bucal adecuada se recomienda llevar a cabo una serie de medidas:



Fuente: www.higiene.edu.uy

Cepillado correcto de dientes tres veces al día (con pasta que contenga flúor).

Usar hilo dental para deshacerse de los restos de comida que el cepillo de dientes no puede eliminar.

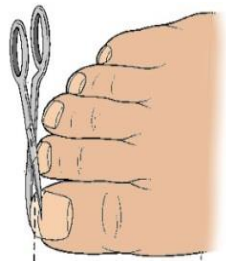
Enjuague bucal después de cada cepillado.



Revisiones periódicas con el odontólogo

Fuente: www.higiene.edu.uy

4) Debemos lavarlos los pies diariamente, ya que en ellos abundan las glándulas sudoríparas y el acumulo de secreciones producirá olores, grietas e infecciones.



Córtese las uñas de los pies en línea recta.

Fuente: www.higiene.edu.uy

- 5) Debemos limpiarnos diariamente los oídos para eliminar las secreciones. Evitar la introducción de palillos o bastoncillos de algodón en el conducto auditivo, ya que esto facilita la formación de tapones de cera y puede dañarlo, incluso puede llegar a perforar el tímpano.



Fuente: www.higiene.edu.uy

- 6) Lava la ropa de forma regular, sobre todo la ropa interior y los trajes de baño, para prevenir el desarrollo de bacterias y de aromas desagradables.



Fuente: www.higiene.edu.uy

Motivación

Canción Las Manitas



Saco una manito la hago bailar la cierro, la abro y la vuelvo a guardar, saco otra manito la hago bailar, la cierro la abro y la vuelvo a guardar, saco dos manitas las hago bailar, las abro las cierro y las vuelvo a guardar.

Actividades

- 1) Presentación de la facilitadora y de los participantes, para dar apertura a la primera capacitación.
- 2) Aplicación de una dinámica llamada “Partes del cuerpo humano”.
- 3) Exposición sobre la temática higiene personal
- 4) Trabajos en grupo de cinco alumnos para representar la higiene a través de gráficos
- 5) La metodología a utilizar será: Participativa con lluvia de ideas

Materiales:

Papelotes

Cartulinas

Plastilina

Legos

Marcadores

Revistas

Papel periódico

Papel crepe

Tijeras

Goma

Evaluación

Une con una línea cada frase con la imagen que corresponda



Hacer ejercicio



Lavarme los dientes



Comer correctamente



Bañarme diariamente

Cuestionario

¿Qué hábitos es importante para estar limpios y sanos?

.....

¿Cuál es la importancia de tener buenos hábitos higiénicos?

.....

¿Es necesario lavarse las manos antes de cada comida?

.....

¿Cuántas veces a la semana debemos ducharnos?

.....

¿Cuántas veces al día nos debemos cepillar los dientes?

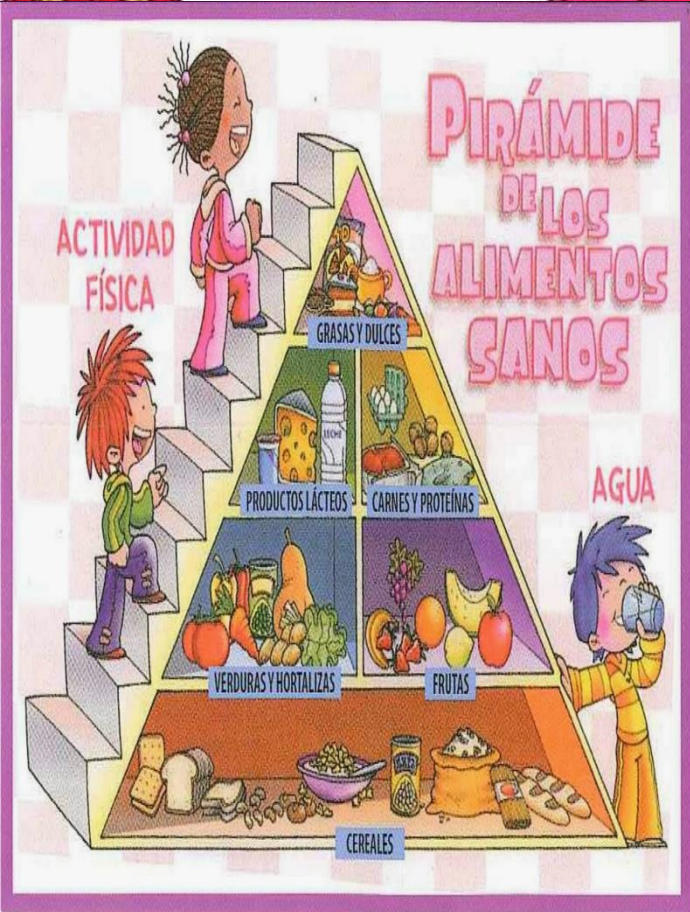
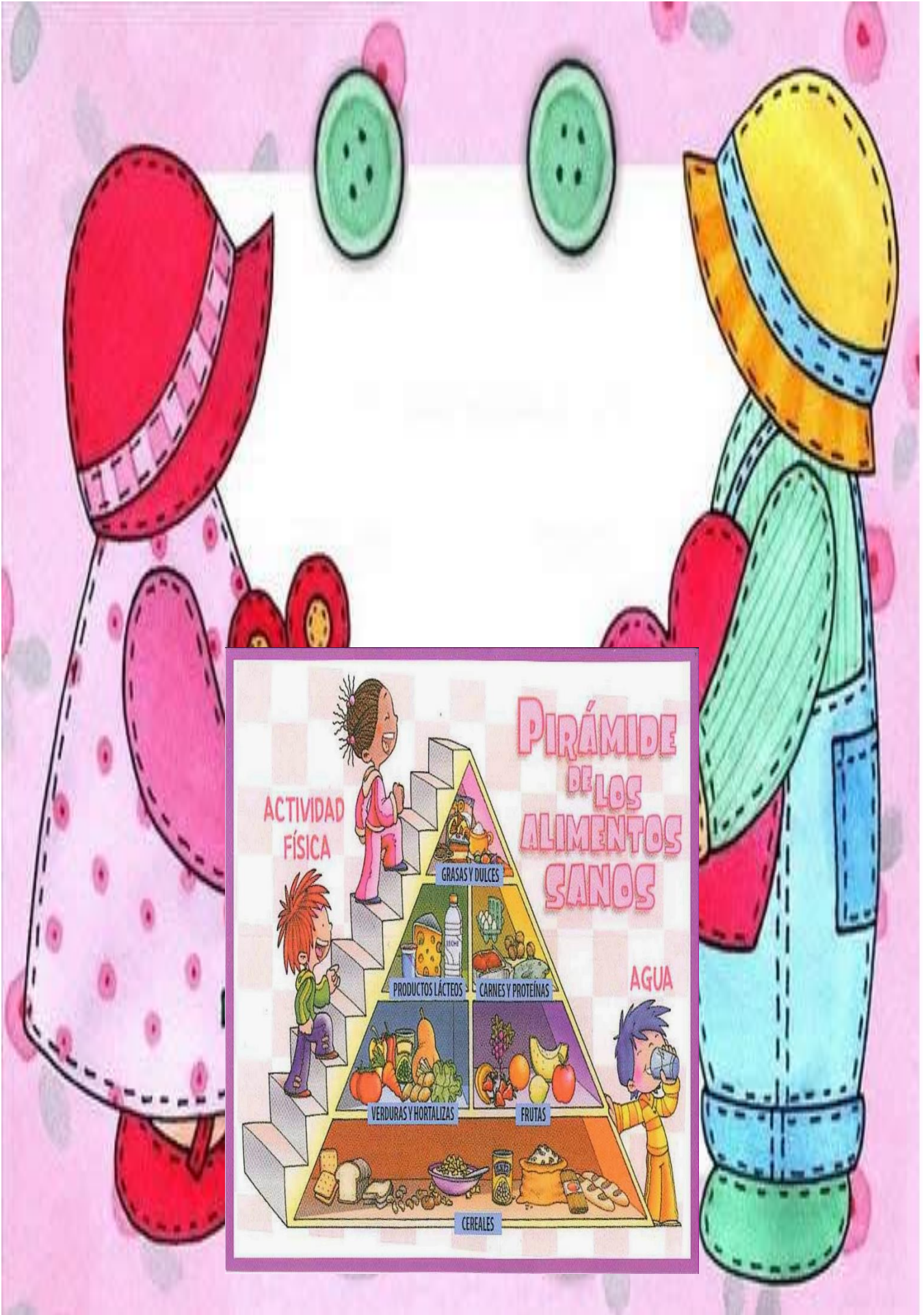
.....

¿Con qué frecuencia nos debemos cambiar nuestra ropa interior?

.....

Bibliografía

BAEZA Margarita, (2009), "Alimentación y nutrición Familiar".



Taller # 2

Tema:

Alimentación Infantil

Objetivo General:

Conocer y valorar los alimentos del campo por su alto contenido nutricional beneficioso para su organismo.

Objetivos Específico:

Ayudar a los niños que tengan una alimentación adecuada

Contenido Científico:

ALIMENTACIÓN INFANTIL

El primer año es el periodo de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida del niño y cuando éste es más inmaduro y vulnerable. Por ello, es especialmente importante asegurarle una alimentación suficiente y adecuada, con el triple objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas, prevenir y /o tratar diversas situaciones patológicas y crear unos buenos hábitos alimentarios.

La alimentación y nutrición adecuadas durante la infancia y niñez temprana es fundamental para el desarrollo del potencial humano completo de cada niño. Es bien reconocido que el periodo entre el nacimiento y los dos años de edad es una “ventana de tiempo crítica” para la promoción del crecimiento, la salud y el desarrollo óptimos (OMS).

IMPORTANCIA Y OBJETIVO DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Aunque los términos alimentación y nutrición se usan frecuentemente como sinónimos, en realidad corresponden a conceptos distintos.

El objetivo principal de la alimentación es la nutrición, si bien es evidente que, ya desde los primeros meses de vida, incluye también un importante componente social. Para lograr una Buena Alimentación debemos tener en cuenta distintos factores a la hora de planificar una Dieta específica, teniendo los siguientes pilares:

1) Cantidad de Alimentos: No siempre una cantidad específica está ligada a una buena nutrición, ya que debemos pensar en qué aportes realizan a nuestro organismo, considerándose por ejemplo que la mayor cantidad de energía que se aporta para una actividad física intensa está dada en los Hidratos de Carbono y en una menor ingesta de Grasas.



Fuente: www.pequerecetas.com › Alimentación



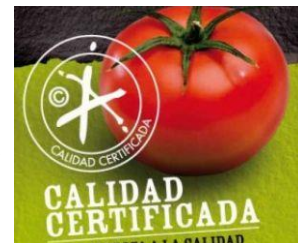
2) La Cantidad de Nutrientes que deben ser ingeridas diariamente varían acorde a función del sexo, edad, la contextura física, el tipo de actividad física realizada diariamente, o bien otros factores relativos a enfermedades, tales como Obesidad, Diabetes o alergias e intolerancias digestivas.

Fuente: www.pequerecetas.com › Alimentación

3) Calidad de los Alimentos:

Fuente: www.pequerecetas.com › Alimentación

Debemos organizar nuestra dieta en pos de lograr un correcto funcionamiento de todo nuestro organismo, buscando ingerir una gran variedad de nutrientes que incluyen Minerales, Vitaminas, Grasas y Proteínas, acompañándose además de una cantidad necesaria de Agua, considerándose a un régimen como variado cuando se logra cumplimentar los aportes nutricionales básicos.





4) Proporcionalidad de Alimentos: También considerada como una Alimentación Armónica, consiste en planificar una dieta en la que los alimentos tengan una proporción específica entre ellos o bien que guarden una correlación específica, haciendo que cada uno de estos nutrientes tenga una proporción adecuada.

Fuente: [es.wikibook./wiki/Alimentación infantil](http://es.wikibook./wiki/Alimentación%20infantil)

EL DESAYUNO ES UNA COMIDA IMPORTANTE

Igual que los coches, los autobuses y los trenes no pueden correr si no tienen combustible, nuestros cuerpos necesitan energía para funcionar. Después de pasar toda una noche durmiendo, los niveles de energía de nuestro cuerpo son bajos. Así pues, empieza el día con un buen desayuno, ya sea para ir al colegio o para dar una vuelta durante el fin de semana. ¡Los carbohidratos te ayudarán! Prueba a desayunar pan, una tostada, o cereales, leche, fruta o yogur.



Fuente: Es.wikipedia/desayunocompleto.com

¿Y QUE DEBEMOS DESAYUNAR?



El desayuno debe aportarnos el 25 % de la energía total diaria. Por lo tanto, no se entiende como un desayuno correcto el tomarse una taza de café, leche o zumo deprisa y sin apenas sentarnos. Un desayuno correcto sería aquel que incluye un lácteo, un cereal y una fruta.

Fuente: [Es.wikipedia/desayunocompleto.com](https://es.wikipedia.org/wiki/Desayuno_completo)

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE EL DESAYUNO?

Un correcto desayuno aumenta la capacidad física, la resistencia al esfuerzo, el nivel de concentración y mejora la capacidad de comprensión de la lectura. La ausencia del desayuno provoca hipoglucemias al faltar alimentos durante más de 10-12 horas, lo que ocasiona cambios en el metabolismo.

El desayuno ayuda a controlar el sobrepeso, al evitar ingestas de alta energía en horarios descontrolados (pinchos, bollería, pastelería, etc.) y activar la capacidad para quemar grasas. Colabora en el establecimiento de una ingesta diaria fraccionada y organizada.



En la época escolar, mejora la capacidad de atención en clase, el estado de salud general, y el comportamiento. El combustible principal de nuestro cerebro es la glucosa, que aportaremos con el desayuno.

Fuente: [Es.wikipedia/desayunocompleto.com](https://es.wikipedia.org/wiki/Desayuno_completo.com)

Mejora la calidad de la dieta al aumentar la ingesta de vitaminas, minerales y fibra. Se hace muy difícil cumplir las ingestas de calcio sin un lácteo en el desayuno.

Los cereales y el pan son fuentes de hidratos de carbono que nos aportan cantidades variables de fibra.



Fuente. www.alimentacionsana./informaciones/desayuno.htm

Las personas que desayunan tienen valores de colesterol más bajos que los que no lo hacen. Esto se debe a la ingesta diaria que se produce en las personas que no desayunan y después a mediodía consumen una pieza de bollería, pastelería, etc.

Procura comer alimentos variados durante el día. La receta para mantenerse sano es la variedad

Para gozar de buena salud, tienes que ingerir a diario más de 40 nutrientes distintos (como las vitaminas y los minerales). Como no existe un alimento que los contenga todos, es muy importante que selecciones cada día una variedad de alimentos que sea equilibrada.

En realidad, no existe comida buena ni mala, así que no tienes por qué renunciar a la que te gusta. La mejor forma de llevar una dieta equilibrada, consiste en comer todos los días distintos tipos de alimentos.



Fuente. www.alimentacionsana./informaciones/desayuno.htm

Saciar la sed. Bebe cuanto puedas, entre más agua mejor

Fuente: www.wikipedia.or/aguapotable.es



¿Sabías que más de la mitad de tu peso es agua? Por lo tanto, además de aportarle al cuerpo todos los alimentos que necesita a diario para estar en forma, tienes que beber un mínimo de 5 vasos de líquido al día. Es muy importante beber suficientemente para evitar la

deshidratación, sobre todo cuando hace calor o cuando practicas mucho ejercicio. Por lo general, aunque no siempre es el caso, tu cuerpo te comunicará que necesita líquidos haciendo que sientas sed. El agua es la bebida por excelencia: tanto la del grifo como la mineral. Los zumos de fruta, el té, los refrescos, la leche y las demás bebidas también pueden ser una opción, de vez en cuando.



Fuente: www.wikipedia.or/aguapotable.es

¡Muévete! Haz ejercicio a diario

Fuente: www.20minutos.es/minuteca/ejercicio/



Al igual que las bicicletas se oxidan si no las utilizas con frecuencia, tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Y puede resultar muy divertido. Procura realizar

algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al colegio, o subir las escaleras deprisa. También los juegos que practicas en el recreo, como el fútbol o saltar a la cuerda, son un buen entrenamiento. La natación es uno de los deportes más beneficiosos para la salud.

Motivación

Canción: La Familia

Yo tengo una familia

que me hace muy feliz

mi papi mi mamita mi ñaño chiquitín,

mi papi va al trabajo

mi mami queda aquí



mi ñaño va a la escuela

Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Familia

y yo voy al jardín.

Actividades

- 1) Lectura de documentos acorde al tema
- 2) Dinámica de integración
- 3) Presentación del tema en diapositivas
- 4) Exposición a base de dibujos, diafragmas sobre el tema
- 5) Ronda para integrar a los participantes
- 6) Finalización del taller

Materiales

Papel periódico

Laptop y proyector

Video

Fomix

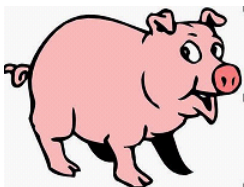
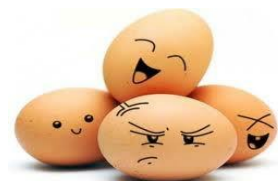
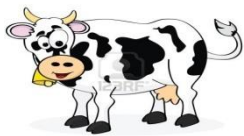
Marcadores

Tijeras

Silicona

Evaluación

Relaciona cada animal con el alimento que se obtiene de el



Cuestionario

¿Cuáles crees que son los alimentos más saludables para los niños?

.....

¿Cuántas comidas hay que hacer al día, para mantenernos sanos?

.....

¿Cuántas frutas y cuáles consumes por semana?

.....

¿Qué alimentos son los que contienen más proteínas?

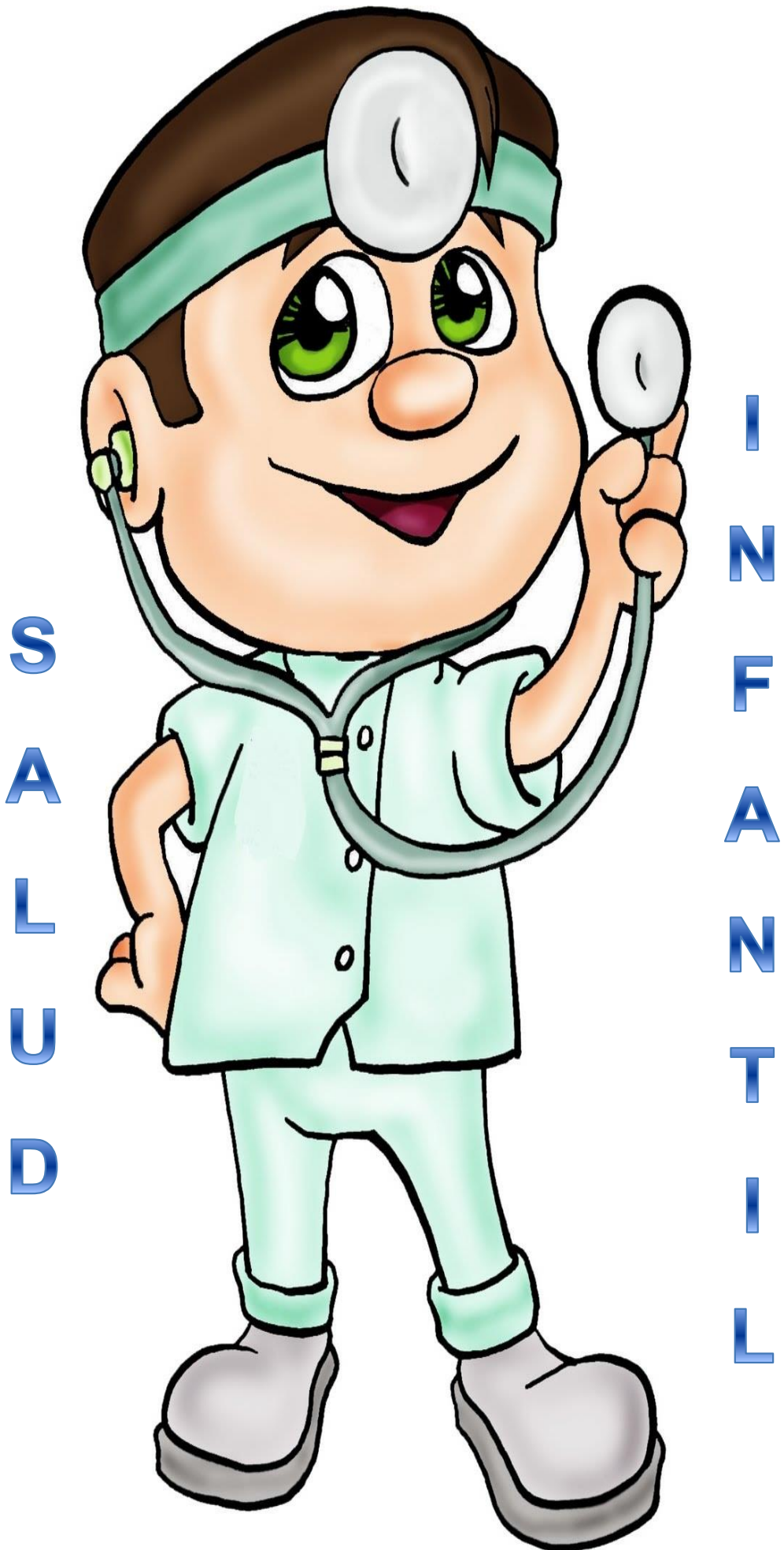
.....

¿Cómo conservar los alimentos adecuadamente para nuestro consumo?

.....

Bibliografía

BENGOA José María, (1997), "Nutrición y Alimentación".



Taller # 3

Tema:

Salud Infantil

Objetivo General:

Contribuir al adecuado desarrollo de los niños de Educación Inicial, mediante la promoción de estilos de vida saludables

Objetivos Específico:

Promover la incorporación de conocimientos, actitudes y hábitos positivos para la salud infantil, en padres/madres, niñas/os y educadores

Contenido Científico:

SALUD INFANTIL

Fuente: <https://www.google.com.ec/search?q=saludinfantil&biw>

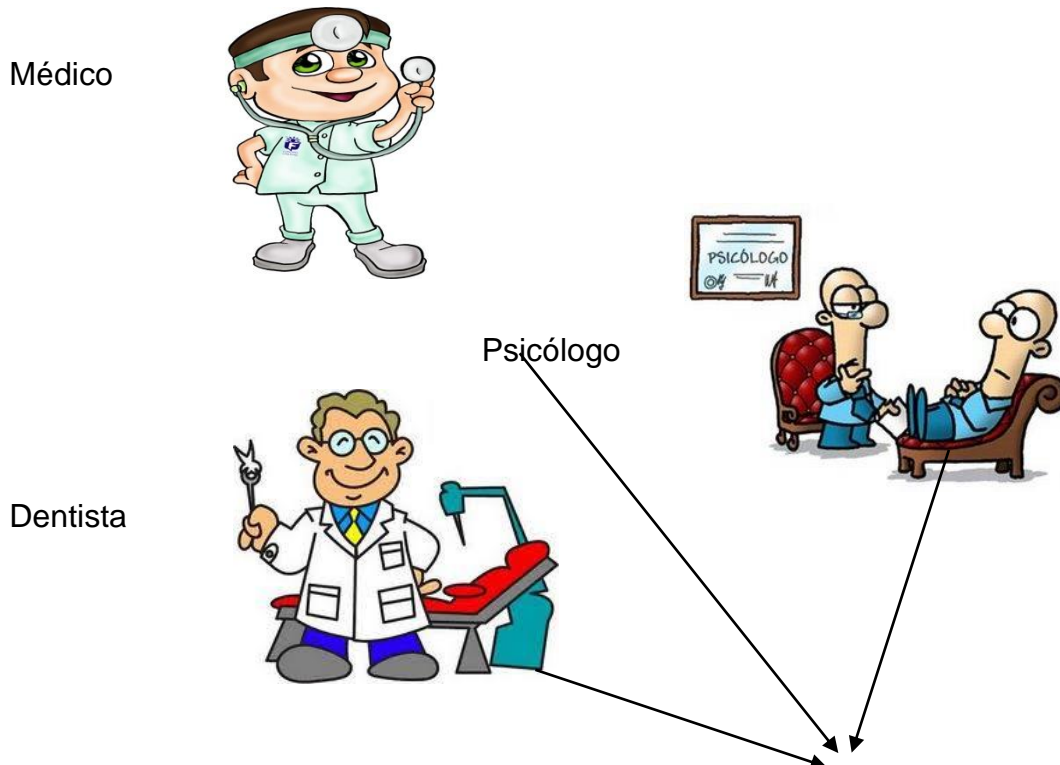


Salud, es el estado completo de bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad nos dice que todo está bien.

El crecimiento y desarrollo del niño se inician en el vientre materno, por ello la salud de la madre durante el embarazo y aun después del parto, afecta y anticipa el pronóstico de cada hijo. Una alimentación equilibrada y las inmunizaciones adecuadas aseguran una vida sana, pero por otra parte el desarrollo puede verse afectado por la disminución del apetito, la adaptación social de todo individuo depende tanto de la socialización iniciada en el seno de la familia como en los patrones socioculturales transmitidos de generación en generación.

Los factores genotípicos, los que afectan la vida intrauterina y las experiencias vividas a partir del crecimiento serán en definitiva, quienes aproximen al sujeto hacia la salud o hacia la enfermedad.

Por esto se hace necesario contar con los servicios básicos dentro de la Unidad Educativa como lo son:



Fuente: <https://www.google.com.ec/search?q=serviciosbásicos.com>

La importancia de asegurar la permanencia y estabilidad de los vínculos de los docentes con los niños, la incidencia del control médico periódico de su personal, la alimentación deficiente y las enfermedades infecciosas son factores predominantes que conducen a la desnutrición y frenan el desarrollo físico de la mayoría de los infantes.

La base de la buena salud infantil es la alimentación correcta, una de las cinco causas principales de muerte infantil es la desnutrición, la falta de información a nivel de las instituciones educativas hace que no puedan tratar y sobrellevar a tiempo un caso de desnutrición.

LA LACTANCIA



La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

Fuente: [https://www.google.com.ec/search?q=lalactancia en el infante](https://www.google.com.ec/search?q=lalactancia+en+el+infante)

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

La lactancia materna ofrece muchos beneficios para su niño. La leche materna contiene el equilibrio adecuado de nutrientes para ayudar a que el bebé crezca y se convierta en un niño fuerte y sano. Algunos de los nutrientes de la leche materna también ayudan a proteger al niño de algunas enfermedades e infecciones comunes.

Fuente: [https://www.google.com.ec/search?q=lalactancia en el infante](https://www.google.com.ec/search?q=lalactancia+en+el+infante)



Las mujeres que no tienen problemas de salud deben intentar amamantar a sus bebés por al menos los primeros seis meses de vida. Existen algunos casos en los que es mejor no amamantar. Si tiene VIH o tuberculosis activa, no debe amamantar porque podría transmitirle la infección al bebé. Algunos medicamentos, las drogas ilegales y el alcohol también pasan a través de la leche materna y pueden dañar al niño.

El abandono del amamantamiento, como forma habitual de alimentación de los lactantes, puede traducirse en un problema con importantes implicaciones personales, sociales y sanitarias.

VACUNAS, ESCUDO PROTECTOR DE LA SALUD INFANTIL



Un recurso sin duda indispensable para cuidar la salud de los niños son las inmunizaciones o vacunas, ya que ayudan a proteger contra enfermedades e infecciones. Durante las revisiones médicas periódicas se deben administrar las primeras dosis y a lo largo de la infancia y hasta la adolescencia los refuerzos correspondientes.

Fuente: www.google.lactancia en el infante.es

En este contexto, las siguientes medidas pueden ayudar a los niños a estar saludables:

Mantener la lactancia materna (6 meses, mínimo).

Llevar dieta equilibrada, de acuerdo a edad, talla y peso, con bajo contenido de grasas saturadas, carbohidratos y con alto contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales.



Fuente: www.horadecomer.com

Respetar los horarios de ingesta de alimentos.

Consumir frutas y/o verduras entre comidas, en lugar de dulces, frituras y golosinas.

No exigirle que coma gran cantidad de alimento que no desea.

Mantener adecuada hidratación, bebiendo agua natural frecuentemente o bebidas con electrolitos añadidos en caso de riesgo de deshidratación en temporada de calor o por diarrea.

Restringir el consumo de bebidas industrializadas y azucaradas.

Practicar actividad física de forma regular de acuerdo a su edad.

Limitar el tiempo de uso de la televisión, computadora.



Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Mol%C3%A9cula_de_agua

Evitar exponerlo a situaciones estresantes o discusiones entre adultos.

No recurrir a los golpes o violencia verbal para corregir su conducta.

Abstenerse de comentarios negativos sobre sus actos o falta de habilidad.

Estimular y premiar su esfuerzo para el logro de objetivos personales y/o escolares.

No fumar en su entorno inmediato.



Fuente: espanol.smokefree.gov/motivos-para-dejar-de-fumar

Procurar un entorno limpio como espacios donde habita y convive, así como ropa, utensilios y accesorios de su uso personal.

Llevarlo a revisiones médicas de forma regular y en caso de enfermedad y/o emergencia.

Recuerda, el derecho a la salud es fundamental para la población infantil, la cual debe contar con acceso a servicios médicos, vacunas, medicamentos, agua potable y buena alimentación para preservar vida y salud y crecer sana.



Fuente: www.saludintegralincluyente.com

Motivación

Adivinanza

mi madre es tartamuda

mi padre es cantador

tengo mi vestido blanco

y amarillo el corazón

Actividades

- 1) Dinámica de recibimiento
- 2) Entrega de folletos acerca del tema
- 3) Visualización de videos referente a la salud infantil
- 4) Trabajo grupal
- 5) Lluvia de ideas con los participantes de acuerdo al tema

Materiales

Crayones

Paletas

Legos

Revistas

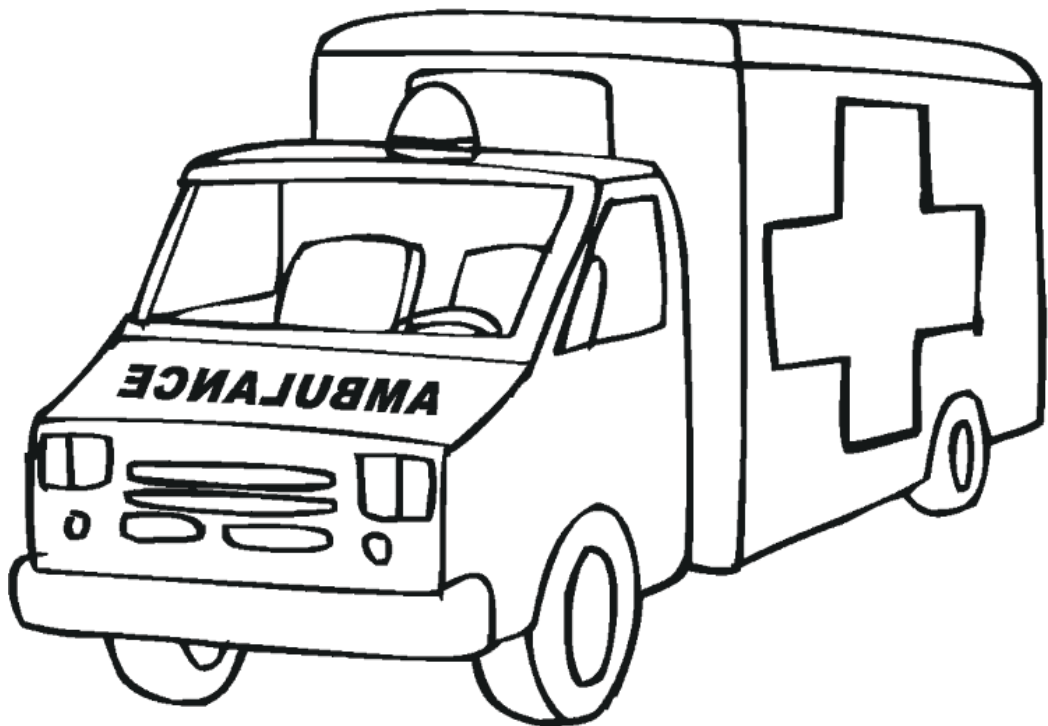
Laptop y proyector

Papel periódico

Marcadores

Evaluación

Pega lana roja en la ambulancia



Cuestionario

¿Cuál es la importancia de la salud?

.....

¿Cuánto azúcar es recomendable comer en los niños?

.....

¿La lactancia infantil que factores importantes tiene?

.....

¿A qué edad el niño tiene su primera vacuna?

.....

¿Cuáles serían las recomendaciones para tener una buena salud infantil?

.....

Bibliografía

ALLAN Gonzalo, (2007), "Guía de la Alimentación Saludable".



**CARACTERÍSTICAS
GENERALES DE LOS
NIÑOS/AS**

Taller # 4

Tema:

Características Generales del niño y la niña de 0 a 6 años

Objetivo General:

Desarrollar actividades que beneficien su buen desarrollo físico de los niños

Objetivos Específico:

Controlar el desarrollo Psico-Físico en los niños

Contenido Científico:

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 0 A 6 AÑOS

El desarrollo humano es un proceso largo y gradual. Para conseguir un desarrollo integral en el niño, hay que partir del nivel de desarrollo del niño, el adulto actúa de mediador.

Importancia del papel del adulto en las implicaciones educativas, además de rutinas, juego, experimentación.



Fuente: www.estimulatemprana.com.

Destacar que el conocimiento de estas características, junto con las necesidades derivadas de los ritmos biológicos propios de esta edad, no solo permiten avanzar en el desarrollo armónico e integral de nuestros alumnos, sino que también justifica el trabajo por rutinas y gran parte de la organización de un centro de Educación Infantil.



Fuente: www.estimulatemprana.com.

DESARROLLO PSICOMOTOR.

Fuente: www.estimulatemprana.com.



Como primera característica del desarrollo físico del niño o niña en esta primera infancia, podemos decir que el mismo sigue o se rige por tres leyes universales: ley o principio cefalocaudal, según la cual el desarrollo se va sucediendo en un avance desde la cabeza a la “cola” o pies; la ley proximodistal, que regula el desarrollo en la dirección de lo más “cercano a lo más distante”, desde lo más próximo al eje corporal a lo más alejado.

El desarrollo físico y psicomotor ocurre siguiendo una secuencia previamente ordenada y establecida, aunque hay grandes diferencias individuales en cuanto a la edad en que ocurren algunos episodios cruciales del desarrollo.

Se adquieren dos automatismos básicos: la prensión y la locomoción.

DESARROLLO MENTAL O COGNITIVO.

Fuente: www.innatia.com.Crecimiento y desarrollo infantil



Durante la etapa sensorio motora el niño/a presenta ya conductas inteligentes, aunque en parte el niño/a sea todavía pre verbal. Pasa de tener reflejos primarios a convertirse en un ser que demuestra una perspicacia rudimentaria en su comportamiento.

A lo largo de ella se desarrolla el concepto de permanencia de los objetos: el objeto dejaba de existir para el niño/a en el momento que desaparecía de su vista en los primeros momentos de su vida, final de esta etapa (2 años), está desarrollado el concepto de permanencia de los objetos y el niño/a comprende las implicaciones de los desplazamientos visibles o invisibles.

DESARROLLO FÍSICO INFANTIL



El desarrollo físico del niño está íntimamente ligado a la alimentación, y a su herencia genética. En sus distintas etapas, los niños demuestran destrezas y capacidades únicas, desde cómo saltar con un sólo pie, hasta cómo mantener el equilibrio y aprender a montar bicicleta, todas habilidades necesarias para el crecimiento sano en la niñez.

Fuente: www.innatia.com.Crecimiento y desarrollo infantil

EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL DE 0 A 6 AÑOS



El crecimiento y el desarrollo del niño son dos fenómenos íntimamente ligados. Sin embargo conllevan diferencias que es importante precisar. Se entiende por crecimiento un aumento progresivo de la masa corporal, tanto por el incremento del número de células como por su tamaño.

Fuente: www.innatia.com.Crecimiento y desarrollo infantil

El desarrollo implica la diferenciación y madurez de las células y se refiere a la adquisición de destrezas y habilidades en varias etapas de la vida. El desarrollo está inserto en la cultura del ser humano.



Fuente: www.innatia.com.Crecimiento y desarrollo infantil

CRECIMIENTO Y DESARROLLO PSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS

El desarrollo de los niños, desde el punto de vista psicológico y social, tiene una íntima relación y no se puede separar ni entre sí, ni de lo biológico, más que para describirlos teóricamente. Además, el aspecto psicológico en el desarrollo infantil tiene implicancias directas en lo cognitivo y en lo emocional.



Fuente: www.innatia.com.Crecimiento y desarrollo infantil

Motivación

Trabalenguas

Las manos limpias,
limpios los pies,
limpias las manos
para comer.



Fuente: www.manoslimpias.es/

Actividades

- 1) Lectura de documentos
- 2) Entrega de material didáctico
- 3) Visualización de un video
- 4) Interpretación con objetos sobre el tema
- 5) Desarrollar actividades de acuerdo al tema
- 6) Trabajar con papelotes

Materiales

Documentos

Fomix

Tijeras gomas

Laptop y proyector

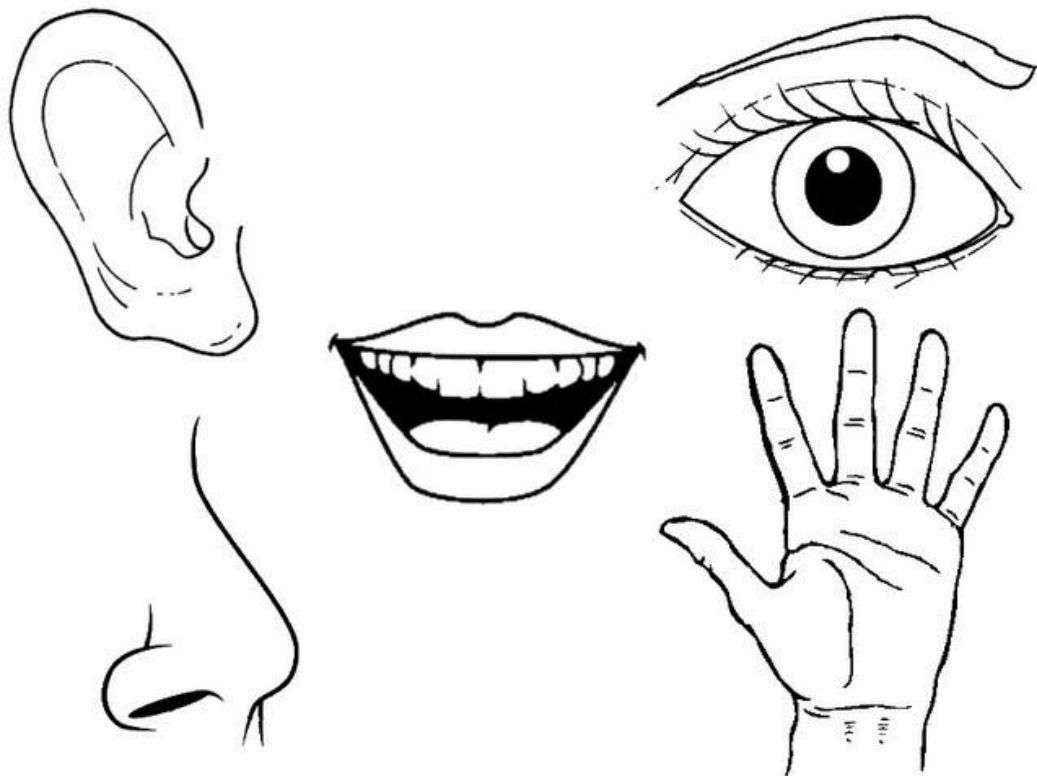
Rompecabezas

Papelotes

Marcadores

Evaluación:

Encierra en un círculo de color rojo el sentido del gusto



Cuestionario

¿Con qué frecuencia come frutas y verduras su hijo?

.....

¿Cuántas horas duerme normalmente su hijo al día?

.....

¿Qué actividades realiza en sus tiempos libres?

.....

¿Cuántas comidas realiza al día en su hogar?

.....

¿Presenta alguna dificultad para realizar alguna actividad?

.....

¿Qué deberían hacer los padres si están preocupados por el desarrollo físico?

.....

¿Qué tan importante es el desarrollo físico en los niños?

.....

Bibliografía

ALMOND Len, (1992), "El ejercicio físico y la salud en la escuela".



Taller # 5

Tema:

Los niños y la escuela

Objetivo General:

Desarrollar habilidades productivas durante el proceso de desarrollo de los niños/as.

Objetivos Específico:

Realizar diferentes actividades durante clase para una mejor enseñanza en los niños/as.

Contenido Científico:

LOS NIÑOS Y LA ESCUELA

La escuela es el universo de la primera socialización. La enseñanza preescolar representa un papel de primer orden en la educación y el desarrollo del niño. Incluso, se llegan a dar casos en los que la escuela se convierte en el único universo, el único rincón de afecto de niños ignorados en sus casas.

Los trabajos realizados en el centro de educación inicial, ayudan al desarrollo del niño. Un profesor experimentado está en mejores condiciones que los propios padres para detectar alguna dificultad motriz o psicológica, y puede orientar a los padres acerca de las acciones a tomar.



Fuente: www.colorincolorado.org/familias/escuela/ayudarhijos/

En el aspecto social, el niño descubre allí un mundo en miniatura, en el que hay individuos tranquilos y violentos, niños y niñas. Aprenderá a defenderse por sí solo sin la protección de su madre. A ello hay que añadir los efectos benéficos de la escuela en el terreno del lenguaje. El niño se ve

obligado a hacer el esfuerzo necesario para que le comprendan sus compañeros.

Fuente: www.educar.org/articulos/noescuela.asp



El hecho de ir a la escuela es una experiencia particular que depende de la personalidad de cada niño. Durante este período es fundamental que sientan a sus padres cercanos, especialmente durante los primeros años, así considerarán que la escuela forma parte de su vida y que puede ser tan divertida como cualquier otra actividad con la que el niño disfrute. De eso se trata, que el menor se divierta y sea feliz, y de esta manera, el proceso de aprendizaje y crecimiento personal será mucho más efectivo.

No todos los niños/as aprenden con la misma facilidad, sino que cada uno lleva un ritmo que deberemos respetar sin ejercer demasiada presión. Aun así, en algunos casos, el retraso en el aprendizaje se debe a algún tipo de problema o trastorno que es necesario adaptar la enseñanza para tratar así de corregirlo.



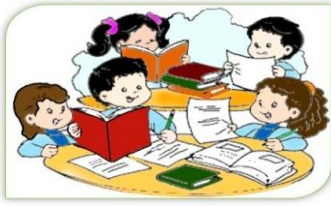
Fuente: www.educar.org/articulos/noescuela.asp

Estimula al pequeño desde el periodo preescolar

No será necesario esperar a que el pequeño vaya al colegio para observar si tiene problemas de aprendizaje, sino que pueden darse indicios ya en casa.

Los padres ya deben estimular su conciencia fonológica, es decir, la capacidad de reconocer y distinguir los sonidos de las palabras. Por ello, será necesario que lo estimules con cuentos y canciones sencillas que ellos deberán ir aprendiendo y repitiendo.

Deberás comprobar pues que el niño/a entiende y, por ejemplo, diferencia palabras muy similares; en caso de que tenga dificultades, deberás dedicar más tiempo a leer y subsanar un posible problema cuanto antes.



Fuente: www.educar.org/articulos/noescuela.asp

Fuente: www.educar.org/articulos/noescuela.asp

Atentos a los síntomas

Desde el principio de la etapa de aprendizaje, los padres y maestros deben estar atentos a posibles indicios que delaten que el niño pueda tener algún tipo de problema de asimilación de conceptos. Esto puede ser más visible en procesos concretos como en la etapa en que estén aprendiendo a leer y escribir (alrededor de los 5-6 años).



Las relaciones con la maestra

Para el niño la maestra es un ser especial, admirada por lo que sabe, respetada, pues puede ser tan severa o más que la madre, y se le hace más caso. Pues se dedica exclusivamente a ocuparse de los niños y a jugar con ellos.



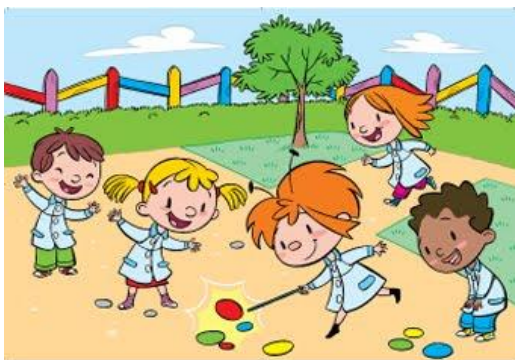
El niño que se adapte bien a la escuela hablará con sus padres de su maestra y le contará, a su vez, a la maestra acontecimientos de la vida familiar. No debe sorprender esta falta de discreción. Cuando menos separados estén la escuela y el hogar. Mejor irá todo, pues estos dos mundos diferentes, estos dos polos de la vida del niño.

Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Maestro

Para los padres la maestra no debe ser una rival. Antes bien, deben alegrarse de que su hijo quiera a la maestra y deben mantener con ella lazos estrechos.

Las relaciones con otros niños

Fuente: www.somostodosuno.com/articulos.asp?id=6941



Un niño bien adaptado a su medio escolar tendrá buenas relaciones con sus compañeros. Por supuesto, habrá discusiones, puede que hasta bofetadas, pero que no serán demasiado graves, porque forman parte del juego. No hay que olvidar

que cuanto menos se inmiscuyan los padres en los asuntos que tienen los niños entre sí, mejor. Por supuesto, en el centro de educación inicial los niños hasta se podrían dar patadas y el más pequeño podría recibir más, pero también es cierto que cuanto más reciba, antes aprenderá a no dejarse y a defenderse. Evidentemente, será necesario intervenir cuando se esté en presencia de un elemento anormal o peligroso, aunque es previsible que la propia escuela lo haga antes que cualquier padre.



Fuente: www.somostodosuno.com/articulos.asp?id=6941

¿CÓMO RECONOCER EL ACOSO ESCOLAR?



El acoso escolar, Bullying como dicen los expertos, es cada vez más frecuente en nuestra sociedad. El gran problema es cómo reconocerlo y actuar ante él.

Fuente: www.acosoescolar.com

Generalmente, los niños que padecen maltrato escolar suelen tener cambios de humor y de comportamiento bastante frecuentes. Tristeza, irritabilidad, lloros. Pero también cambios en su rutina de vida, como por ejemplo falta de apetito y problemas para dormir.



Fuente: www.acosoescolar.com

Motivación

Canción: Las Vocales

A, a, a mi gatito cojo esta
E, e, e a mí me gusta el café
I, i, i, el sombrero lo vendí
O, o, o mi hermanita lo bordo
U, u, u la bandera de Perú.

Actividades

- 1) Motivación
- 2) Inicio del taller a través de títeres
- 3) Exposición en diapositivas sobre el tema
- 4) Visualización de videos
- 5) Debate de preguntas de acuerdo al tema
- 6) Finalización del taller realizando un collage de lo aprendido
- 7) Interpretación de gráficos

Materiales

Grabadora y música

Títeres

Laptop y proyector

Esferos cartulina

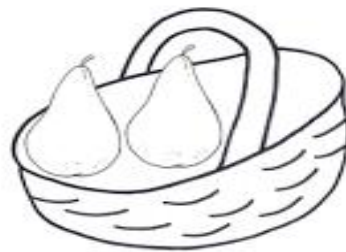
Revistas

Tijeras

Goma

Evaluación

Repasa con tu lápiz el número 1



Cuestionario

¿A qué edad se debe entrar en el Centro de Educación Inicial?

.....

¿Cómo logramos que el niño se adapte a la escuela?

.....

¿Cuáles son las características para saber si nuestro hijo sobre bulling?

.....

¿Cómo ayuda la maestra al niño durante su desarrollo?

.....

¿Qué circunstancias puede haber para que el niño no logre socializarse con sus compañeros?

.....

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos para que tenga una buena enseñanza?

.....

Bibliografía

CASTILLO Rocío, (2010), "Psicología Educativa".



SEMÁFORO

DE LA



ALIMENTACIÓN



Taller # 6

Tema:

SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN

Desarrollar una correcta alimentación durante el proceso de crecimiento de los niños/as.

Objetivos Específico:

Ayudar en el crecimiento óptimo de los niños

Contenido Científico:

Semáforo de la Alimentación



Fuente: www.alimentosysalud.cl/index. Semáforo-para...alimentos

La Secretaría de Salud del Distrito Federal te sugiere seguir los siguientes consejos: El semáforo es una guía para informarte de manera sencilla cómo debe ser tu consumo de alimentos según tu Índice de Masa Corporal (IMC) o tu padecimiento específico.

Sabemos que la esperanza de la lucha contra la obesidad está centrada en niños, pues si logramos modificar en ellos hábitos alimentarios podremos revertir la situación en su vida adulta, ya que se considera que un niño con sobrepeso es un potencial adulto obeso.

Para ayudar al respecto Epstein diseñó una herramienta nutricional: el semáforo de los alimentos para niños.



Fuente: www.vitonica.com/dietas/semaforodelosalimentosparaninos

El semáforo muestra los alimentos diferenciados en función de la cantidad de grasas por porción y así, nos indica con las luces del semáforo que podemos consumir en mayor cantidad y qué alimentos deberíamos reducir para lograr una dieta más sana. Está destinado a mejorar la calidad de la dieta en niños de entre 5 y 12 años.

Así, el semáforo nos indica con la luz roja que nos detengamos a analizar lo que estamos consumiendo, pues se trata de un alimento con alto contenido graso, concentrado en calorías y que debe consumirse con moderación y escasa frecuencia.

La luz amarilla hace referencia a alimentos que tienen alto valor nutricional pero que deben consumirse con precaución, aunque a diario porque contienen moderada proporción de grasa en su composición pero son necesarios para crecer con salud.

Y la luz verde indica alimentos que tienen muy poca grasa o nula cantidad y buenos nutrientes, por lo tanto, pueden consumirse libremente.

Así, el semáforo es un recurso para mejorar la dieta de los niños y colaborar en una modificación de hábitos. Fue creado para intervenir en obesidad o sobrepeso y puede dar valiosos resultados en los pequeños, al transmitir buenos conocimientos respecto a la alimentación.

Por ello, podemos emplearlo para aprender a comer mejor con sólo decir, comamos más de la luz verde del semáforo y menos de la luz roja.

<p align="center">Alimentos verdes: (menos de 40 kcal/100g) SE PUEDEN COMER LIBREMENTE</p> <p align="center">Acelgas, alcachofas, calabacín, puerro, col, coliflor, champiñón, espárragos, espinacas, judías verdes, lechuga, tomates, zanahorias, sandía, melón, mandarina, naranja, melocotón, fresa, albaricoque, leche desnatada.</p>
<p align="center">Alimentos amarillos: (tienen menos de 300 kcal/100g) COMER SÓLO LO INDICADO EN LA DIETA.</p> <p align="center">Pan blanco o integral, leche entera, queso de Burgos, yogourt, huevos, carne magra de cerdo, vaca o pollo, jamón serrano, todos los pescados y mariscos, guisantes, patatas, tomate frito, cerezas, ciruelas, chirimoyas, zumos de fruta.</p>
<p align="center">Alimentos rojos: (tienen más de 300 kcal/100 g.) PROHIBIDOS</p> <p align="center">Arroz, bollos, galletas, pastas, leche condensada, nata, quesos, azúcar, miel, fritos, mantequilla, margarina, todos los frutos secos, alimentos muy grasos (derivados o no del cerdo), todos los embutidos, chocolates, bombones, cacao, helados, salsas y mayonesas, fritos industriales.</p> <p align="center">MÁXIMO 4 POR SEMANA: Garbanzos, frejoles, lentejas</p>

Fuente www.vitonica.com/dietas/semáforo-delosalimentosparaninos

Determina tu IMC

Para saber qué alimentos son los más adecuados para ti:

Divide tu peso entre el cuadrado de tu talla (es decir, multiplica tu talla por sí misma).

Ejemplo:

Peso: 55 kg	Peso (kg)	$\frac{55 \text{ kg}}{1.52 \times 1.52} = \frac{55}{2.3104} =$	23 kg/m²
Talla (estatura): 1.52 m	Talla (m)²	(1.52×1.52)	2.3104

Bajo peso: IMC menor a 18.5 kg/m²

Mayor riesgo de presentar: anemia, osteoporosis

Peso normal: IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m²

Para mantener un peso correcto

Consume:

Verduras frescas: berenjena, pepino, espinaca, lechuga, calabaza, chile, pimiento, zanahoria, brócoli, col, col de Bruselas, cebolla, coliflor, poro, ajo.

Frutas frescas con cáscara (en lo posible): papaya, manzana, piña, arándano, mora azul, fresas, ciruela pasa, higo, uva, zarzamora, chabacano, mango, mandarina, melón, naranja, kiwi, pera, entre otros.

Con moderación:

Cereales integrales altos en fibra: tortilla de maíz, pan de caja integral, pasta integral, avena, arroz integral, galleta integral.

Leguminosas: frijoles, garbanzos, habas, lentejas, chícharos.

Aceites vegetales: cártamo, maíz, girasol, canola, olivo.

Con límite:

Alimentos de origen animal ricos en grasa: manteca, crema, mantequilla, tocino, pollo con piel, carnes rojas grasosas, chicharrón.

Azúcar y Sal. Alimentos fritos, capeados, empanizados.

Sobrepeso: IMC entre 25.0 y 29.9 kg/m²

Obesidad: IMC mayor a 30.0 kg/m²

Riesgo de presentar: Hipertensión arterial, Diabetes mellitus y cáncer

Con moderación:

Cereales integrales.

Alimentos con bajo contenido de grasa: pescados, carnes blancas (pollo).

Leguminosas: chícharos, frijoles, habas, garbanzos.

Grasas vegetales: aguacate, aceites vegetales. Como olivo, cártamo, soya.

Oleaginosas: nueces, almendras, pistache, cacahuete.

Consume:

Verduras con cáscara: cebolla morada, jitomate, brócoli, rábano, espinaca, pimiento, col de Bruselas, lechuga, nopales.

Frutas: manzana, mora azul, uva, guayaba, papaya, sandía, toronja, mango, naranja.

Con límite:

Alimentos de origen animal con alto contenido de grasas: huevo, carnes rojas con alto contenido de grasa, mariscos, sesos, hígado, chicharrón, pollo con piel, tocino, chorizo.

Harinas refinadas: pan blanco, cereales industrializados, pastas blancas.

Azúcar y sal.

Diabetes

Cuidar el consumo de azúcares simples

Consume:

Verduras crudas: acelga, alfalfa germinada, cebolla, espinaca, flor de calabaza, lechuga, nopal, brócoli, coliflor, ejote, tomate verde, col.

Frutas ricas en fibra y bajas en azúcares: chabacano, ciruela roja, guayaba, manzana, pera, guanábana, toronja, jícama, uva verde sin semilla.

Con moderación:

Hidratos de carbono complejos: cereales integrales; frutas enteras, crudas y con cáscara.

Con límite:

Azúcares simples: como azúcar refinada, cereales refinados, jugos de fruta, frutas maduras, pastelitos, galletas, pan industrializado.



Fuente: www.google.com.ec/el semaforoalimentos

Motivación

Juego dramatizado “Estaba la paloma blanca”

Estaba la paloma blanca sentada en un verde limón, con las alas tocaba las ramas, con el pico besaba la flor ¡ay! ¡Ay!, cuando veré a mi amor. Me arrodillo a los pies de mi amante, me levanto constante constante, dame una mano, dame la otra, dame un besito sobre la boca. Daré la media vuelta, la media vuelta entera, daré un pasito atrás, haciendo la reverencia. Pero no, pero no, pero no, pero no, porque me da vergüenza, pero sí, pero sí, porque te quiero a ti.



Fuente: www.google.com.ec/palomita

Actividades

- 1) Presentación de la facilitadora y de los participantes, para dar apertura a la capacitación.
- 2) Lectura de un cuento
- 3) Exposición sobre la temática el semáforo de la alimentación
- 4) Trabajos individuales y creativos para los alumnos para representar el semáforo de la alimentación
- 5) La metodología a utilizar será: Participativa con lluvia de ideas

Materiales:

Papelotes

Cartulinas

Plastilina

Legos

Marcadores

Revistas

Cuento

Papel periódico

Papel crepe

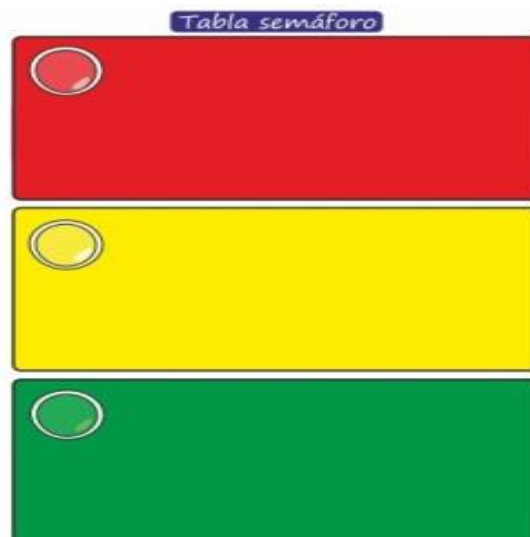
Cartón

Tijeras

Goma

Evaluación

Dibuja los alimentos que corresponden en cada color



Cuestionario

¿Qué pasaría si no hay un cambio de luces en el semáforo de la alimentación?

.....

¿Puedo comer alimentos que contengan altos porcentajes de azúcar?

.....

¿Cómo puedo reducir las grasas en mi plan de alimentación?

.....

¿Qué alimentos puedo consumir con mayor libertad?

.....

¿Qué vitaminas me ayudarán con el control de mi diabetes?

.....

Bibliografía

ALLAN Gonzalo, (2007), "Guía de la Alimentación Saludable".

NECESIDADES



NUTRICIONALES

Taller # 7

Tema:

Necesidades Nutricionales

Objetivo General:

Desarrollar necesidades alimenticias y nutricionales para una buena formación académica en los niños/as productivas durante el proceso de desarrollo de los niños/as.

Objetivos Específico:

Fomentar una correcta y saludable alimentación desde pequeños.

Contenido Científico:



Necesidades Nutricionales

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos.

Fuente: www.zonadiet.com/nutricion/necesidad

PROTEÍNAS

Son los pilares fundamentales de la vida. Cada célula del cuerpo humano las contiene.



Es necesario que en el hogar se enseñe a consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas. La proteína también es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas.

Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Proteína

HIDRATOS DE CARBONO

La principal fuente de energía de la dieta son los HIDRATOS DE



CARBONO, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados.

Fuente: www.imagcarbohidratos.com

FIBRAS

Son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal. Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

Fuente: es.https.alimentosconfibra.com



GRASAS

Estas tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Los alimentos que aportan grasas son:

-Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.

-Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.

Fuente: www.grasasenelecuerpo.es



VITAMINAS

Son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes

funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

Los alimentos ricos en Vitaminas A son:

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca

Frutas: mango, durazno, mamón

Animales: hígado, riñón, yema de huevo



Fuente: es/frutasfrescas/vit.com

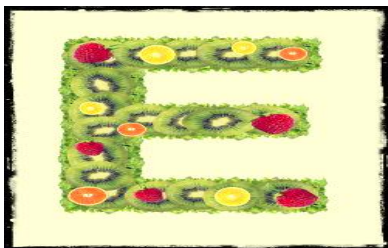
Los alimentos ricos en vitaminas C son:

Verduras: verduras de hojas verdes, repollo

Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña



Fuente: www.vitaminac.com



Los alimentos ricos en vitaminas E son:

Animales: nata de la leche, yema de huevo

Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní

Fuente: www.vitaminae.com

Los alimentos ricos en Ácido fólico son:

Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado,

Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida



Fuente: www.vitaminas.com

MINERALES

Estos tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos.



Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.

Fuente: www.minerales.com

Motivación

Poesía

Como en la clase,
como en la escuela,
parecen niños
con la maestra.

Va la gallina
con los pollitos.

Son tan redondos,
tan redonditos,
tan afelpados,
tan amarillos,
como las flores
del espinillo.

Como en la clase,
como en la escuela,
parecen niños
con la maestra.

Actividades

- 1) Proyección de un video
- 2) Entrega de material didáctico
- 3) Exposición sobre el tema a tratar
- 4) Trabajos individuales y creativos para los presentes
- 5) Representación de un cuento

Materiales:

Laptop y proyector

Papelotes

Cartulinas

Plastilina

Legos

Marcadores

Revistas

Cuento

Papel periódico

Papel crepe

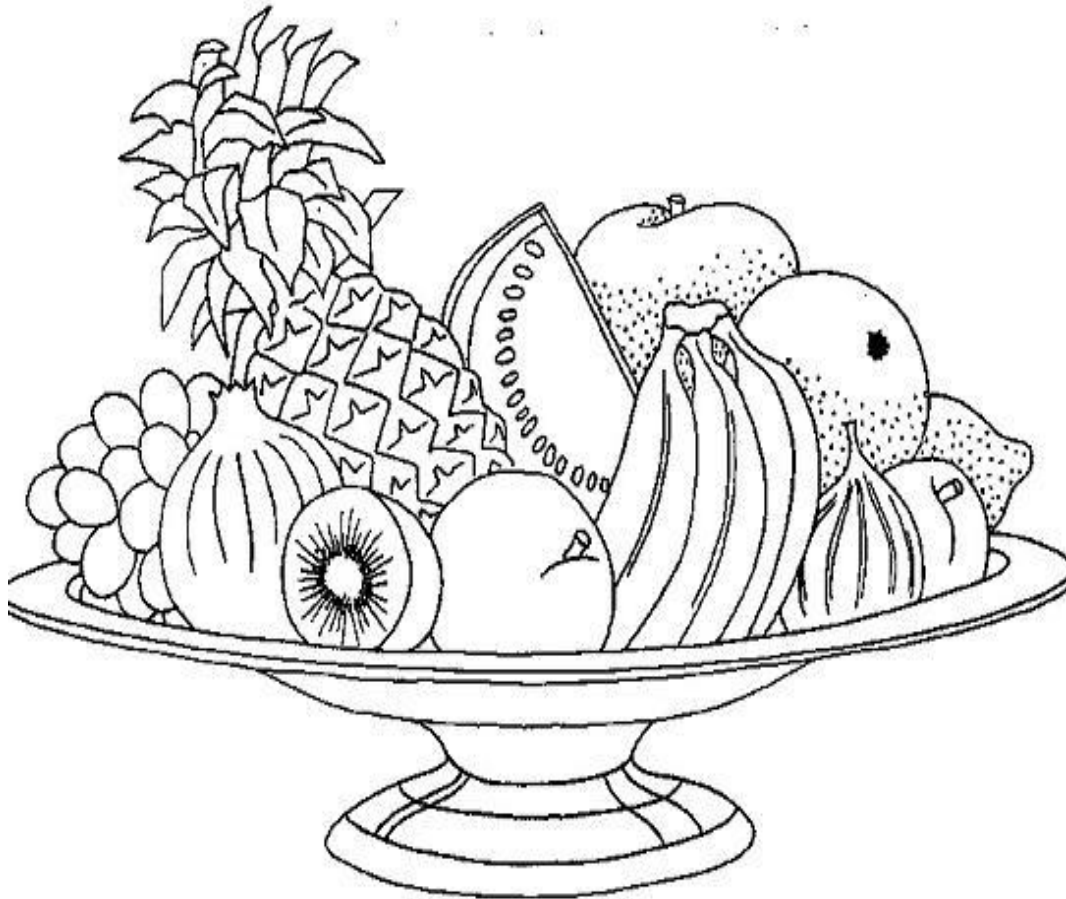
Cartón

Tijeras

Goma

Evaluación

Arruga papel de muchos colores y coloca en las frutas



Cuestionario

¿Qué son las vitaminas y cómo actúan?

.....

¿Qué son los minerales y por qué los necesita el organismo?

.....

¿Cómo funcionan los ingredientes para la reducción de grasas en base a proteínas?

.....

¿Cuál es la función de los alimentos con menor contenido de grasa en la dieta?

.....

Bibliografía.

BENGOA José María, (1997), "Nutrición y Alimentación".

T
I
E
M
P
O



LIBRE

Taller # 8

Tema:

NIÑO Y EL TIEMPO LIBRE

Desarrollar habilidades productivas durante el proceso de desarrollo de los niños/as.

Objetivos Específico:

Realizar diferentes actividades durante clase para una mejor enseñanza en los niños/as.

Contenido Científico:



NIÑO Y EL TIEMPO LIBRE

Nuestra civilización del ocio tiene un sitio muy amplio para los niños. Nuestra sociedad de consumo pone cada día en el mercado nuevos juegos, juguetes, productos destinados al público infantil. Incluso los asuntos de interés de los adultos son accesibles a los niños, como sucede con la televisión que, al penetrar en el núcleo familiar, les ofrece una ventana al mundo exterior, un espejismo de colores que a veces resulta inapropiado.

Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Ocio

¿Es posible llevar a esta personalidad naciente las diversiones que reclama? ¿No serán demasiadas distracciones las que se ofrecen a una personalidad en formación? No, si se saben escoger y si los padres se muestran prudentes y tienen bien presente la edad y el grado de madurez del niño.



Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Ocio

LA ORIENTACIÓN HACIA LA LECTURA

El hecho de que la mayoría de los adultos lean poco o mal se debe, en cierto modo, a que no se les creó el gusto por la lectura y el amor por los libros durante su infancia.

La educación preescolar prepara al niño para la lectura. Es muy frecuente que las familias reprochen a las profesoras de preescolar que no enseñen de verdad a leer a sus hijos. Ello se debe a que, salvo casos excepcionales, un niño de cinco o seis años no está maduro para iniciar la lectura propiamente dicha. Sin embargo, la educación preescolar le prepara para ello.



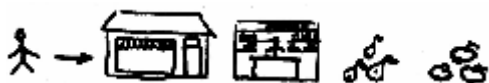
Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Lectura

Como ya hemos indicado, lo hace a través de la integración social del sujeto, las actividades de grupo, el desarrollo de la creatividad, los sentidos y el dominio de los medios gráficos de expresión (sobre todo el dibujo). Posteriormente, durante el año de preparación para la primaria lo hace mediante ejercicios más directos.

Ejercicios de lectura de frases ideográficas que sirven de bisagra entre la comunicación oral y la lectura propiamente dicha. Al mismo tiempo permiten acostumar al niño a la fijación de los ojos y al sentido de la lectura.



Fuente: es.wikipedia.org/wiki/Lectura



El ocio tiene tres funciones esenciales: descanso, diversión y desarrollo.



El ocio nos sirve como descanso y nos libera de la fatiga y el desgaste tanto físico como nervioso. Esta recuperación de equilibrio natural es más necesaria para las personas que llevan una vida cotidiana de mayor tensión.

Fuente: www.tiempolibre.com

La diversión libera del aburrimiento y ofrece un rompimiento con la rutina cotidiana, llena de normas y privaciones. Finalmente el ocio como desarrollo de la personalidad, guarda una cierta relación con la liberación del automatismo de la vida diaria, permite situar al individuo en una actitud más activa, a la vez participativa y desinteresada.

Fuente: www.tiempolibre.com



Dada la importancia que tiene la utilización del tiempo libre para una buena salud mental y un desarrollo adecuado de la personalidad, la Ley 115 General de Educación, artículo 5° parágrafo 12, establece como uno de los fines de la educación “la educación para el tiempo libre”.

Fuente: www.tiempolibre.com

Motivación

Canción: La muñeca vestida de azul

Tengo una muñeca	La saque a paseo
vestida de azul	y se me constipo
zapatitos blancos	la metí a la cama
delantal de tul.	con mucho dolor.
Esta mañanita	Dos y dos son cuatro
me dijo el doctor	cuatro y dos son seis
que le de jarabe	seis y dos son ocho
con el tenedor.	y ocho dieciséis.



Actividades

- 1) Presentación de la facilitadora y de los participantes, por medio de una ronda.
- 2) Lectura de un cuento
- 3) Dinámica grupal
- 4) Exposición sobre la temática
- 5) Trabajo en grupo de cinco alumnos
- 6) Interpretación con videos de acuerdo al tema
- 7) Participación con lluvia de ideas

Materiales

Grabadora y música

Cuentos infantiles

Papel periódico

Marcadores

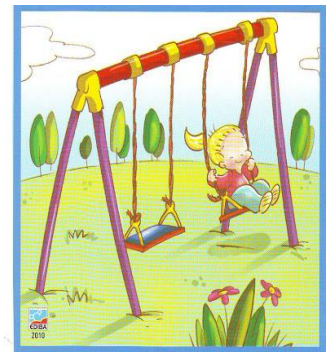
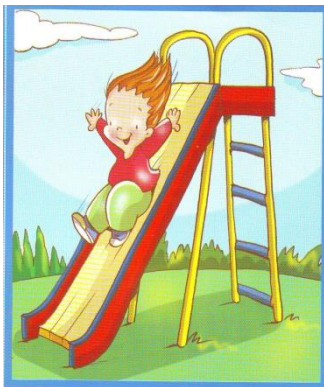
Sorbetes

Paletas

Laptop y proyector

Evaluación

Tacha con una X a los niños que están jugando



Cuestionario

¿Qué es el aprovechamiento del tiempo libre?

.....

¿Cómo deben los niños aprovechar al máximo su tiempo?

.....

¿En el hogar que tareas se le asigna durante las vacaciones?

.....

¿Qué actividades realizan más los niños en su tiempo libre?

.....

¿Cuáles recreaciones ayudan al niño a crecer óptimamente?

.....

Bibliografía

FERNÁNDEZ Enrique, (2012), "Aprendizaje Dirigido."

6.7. Impactos

Impacto Educativo

Los resultados que esperamos alcanzar con el desarrollo de la propuesta es que los estudiantes de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” tendrán en el proceso pedagógico un cambio significativo, en su superación personal como colectiva; con responsabilidad del rol estudiantil, con la orientación y el conocimiento, adquirido de una buena y adecuada forma de alimentarse, su importancia en la superación personal y el medio que se desarrollen; ya que aportaremos con jóvenes capaces y preparados en un sistema globalizado y nutridos adecuadamente.

Impacto Social

Un logro social ambicioso del proyecto es el de mejorar las relaciones intrafamiliares preservando una buena salud entre todos los integrantes de la familia. Donde prime la comunicación y la participación entre sus miembros, en las que se fortalezcan sus vínculos, llegando a mejorar sus hábitos alimenticios, consumiendo productos adecuados para su salud y su desarrollo.

6.8. Difusión

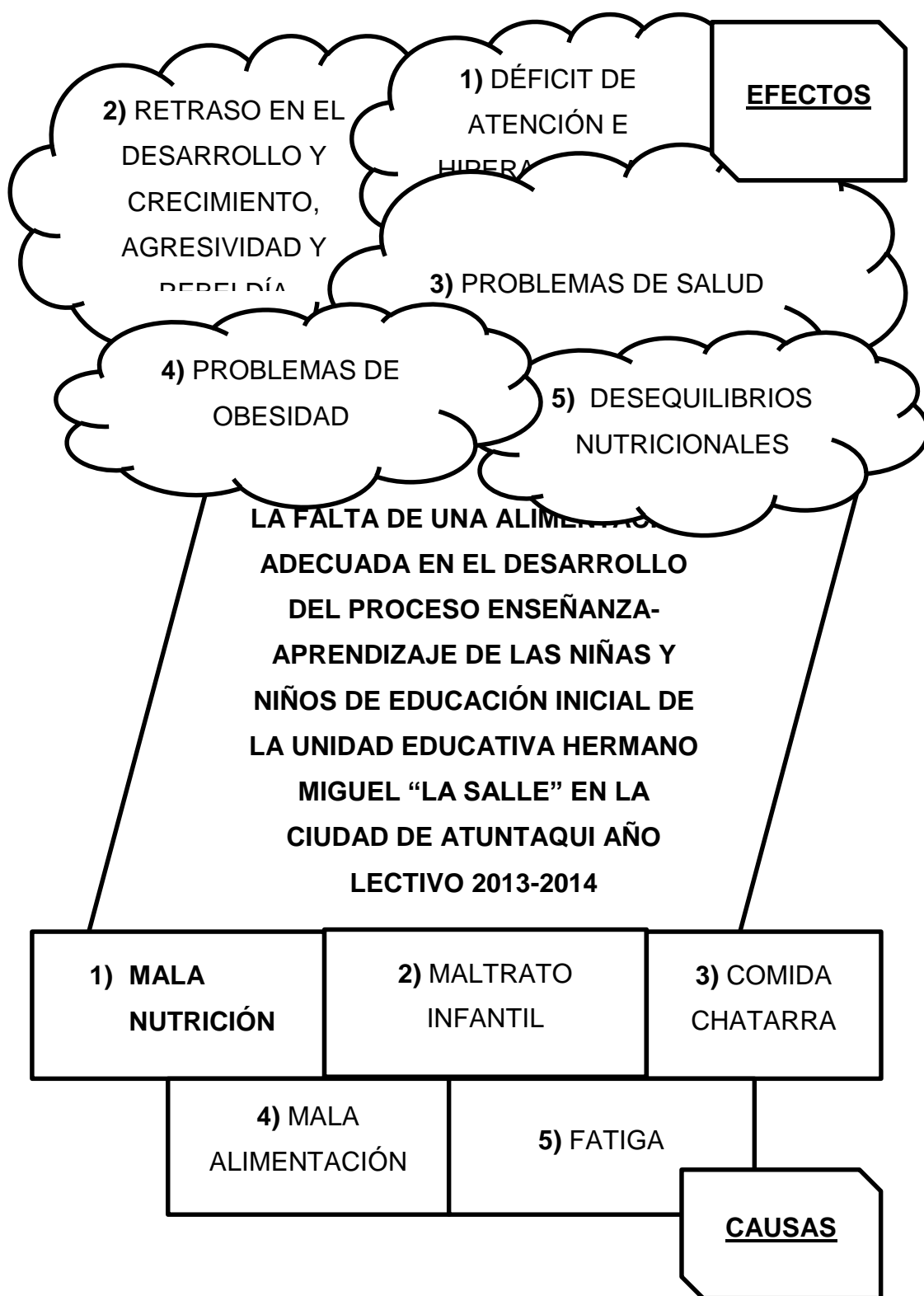
La ejecución de los talleres de orientación hacia la práctica adecuada de alimentación contó con la participación activa de todos los involucrados: docentes y estudiantes del establecimiento educativo investigado y permitió en primera instancia estimular su reflexión y autoevaluación para alcanzar cambios trascendentales en la formación no solo de los estudiantes, sino también de los Padres de Familia y Docentes que integran y participan en el proceso de aprendizaje, mediante charlas dirigidas a todas las personas interesadas sobre el tema se pudo interactuar con diferentes ideas acerca de la importancia que tiene estar bien alimentado.

6.9. Bibliografía

- 1) ALARCÓN Julio, (2010), “Talleres de Técnicas de Estudio y Aprendizaje”. Primera Edición. Editorial S.A, Ibarra.
- 2) ALLAN Gonzalo, (2007), “Guía de la Alimentación Saludable”. Primera Edición. Editorial Vega, Quito.
- 3) ALMOND Len, (1992), “El ejercicio físico y la salud en la escuela”. Primera Edición. Editorial Océano, Barcelona.
- 4) ÁLVAREZ Agustín, (1998), “Anatomía, Fisiología e Higiene”. Primera Edición. Editorial Científica AAA.
- 5) BAEZA Margarita, (2009), “Alimentación y nutrición Familiar”. Primera Edición. Editorial Editex.
- 6) BAÑO Mariana, (2007), “Guía de la Alimentación Saludable”. Primera Edición. Editorial Vega, Quito.
- 7) BENGOA José María, (1997), “Nutrición y Alimentación”. Tercera Edición. Editorial Street N.W, Washington.
- 8) BERG Alan, (2002), “Estudios sobre Nutrición”. Primera Edición. Editorial Internacional, México.
- 9) BERNADIER Carolyn, (2010), “Nutrición y Alimentos”. Segunda Edición. Editorial S.A de C.V. México.
- 10) CAPIZZANO Beatriz, (2008), “Enciclopedia Práctica Pre- escolar”. Primera Edición. Editorial Latina S.A, Buenos Aires.

- 11) CASTILLO Rocío, (2010), "Psicología Educativa". Primera Edición. Editorial S.A de C.V, México.
- 12) HAMMERLY Marcelo (2001), "Nuevo Tratado Medico". Primera Edición. Editorial Sudamericana, Buenos Aires.
- 13) FERNÁNDEZ Enrique, (2012), "Aprendizaje Dirigido. "Primera Edición. Editorial Trillas, México.
- 14) LEME de Vidal Eunice, (2008), "El placer de comer bien". Primera Edición. Editorial Sudamericana, Buenos Aires.
- 15) LÓPEZ Miguel Ángel, (2013), "Aprendizaje, competencias y Tics". Primera Edición. Editorial Mexicana, México.
- 16) LÓPEZ Olivas Miguel, (2010), "Psicología Educativa". Primera Edición. Editorial S.A de C.V, México.
- 17) NAVARRO Karime, (2010), "el ABCD de la Evaluación del estado de Nutrición". Primera Edición. Editorial Mc. Graw Hill.
- 18) QUEVEDO Francisco, (2013), "El pediatra eficiente". Séptima Edición. Editorial Panamericana, Buenos Aires.
- 19) WOOLFOLK Anita, (2006), "Psicología Educativa". Novena Edición. Editorial Pearson Educación, México.
- 20) ZIPEROVICH Cecilia, (2013), "Aprendizajes". Primer Edición. Editorial Brujas, México

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2. Matriz de coherencia

<p>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</p> <p>¿Cómo influye la falta de una alimentación adecuada en el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, durante el año lectivo 2013-2014?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la influencia de la alimentación en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje en los niños y niñas de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” en el año lectivo 2013-2014</p>
<p>PREGUNTAS DIRECTRICES</p> <p>1) ¿Un diagnóstico adecuado, permitirá evidenciar el problema de la alimentación inadecuada en los niños y niñas de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”?</p> <p>2) ¿El fundamentar la información científicamente al problema de investigación, ayudará a la estructuración del marco teórico y poder organizar los contenidos de la propuesta?</p> <p>3) La elaboración de una Guía Alimentaria, sobre la utilización adecuada de los alimentos que se encuentran en la pirámide alimenticia, para los niños/as de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” ¿ayudará a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje?</p> <p>4) ¿La socialización de la guía, sobre la utilización de una alimentación adecuada y balanceada, con los docentes, padres de familia de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”, permitirá dar una respuesta social al problema?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>1) Diagnosticar los problemas de la alimentación inadecuada en los niños y niñas de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”.</p> <p>2) Fundamentar la información científica, relacionado con el tema de investigación, para estructurar el marco teórico y organizar los contenidos de la propuesta.</p> <p>3) Elaborar una guía sobre la utilización adecuada de los alimentos en los niños/as de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle” para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p> <p>4) Socializar la guía, sobre la utilización de una alimentación adecuada, a docentes, padres de familia de la Unidad Educativa</p>

Anexo 3. Encuesta a docentes

Compañera Maestra:

Le solicitamos muy comedidamente se digne en contestar la siguiente encuesta que nos permitirá avanzar en los objetivos propuestos en la investigación acerca de la influencia de la alimentación en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de los niños y niñas.

Marque con una X la respuesta que crea conveniente.

1) ¿Piensa que algún niño de su grado tiene problemas de desnutrición porque en ocasiones usted ha notado que?:

- a) Siente fatiga ()
- b) Es enfermizo ()
- c) No crece ()
- d) Tiene sueño ()

2) Seleccione los alimentos que comen los niños y niñas durante la hora del recreo

- a) Sánduches ()
- b) Chochos /tostado ()
- c) Caramelos ()
- d) Papitas, platanitos fritos ()
- e) Otros ()

3) ¿Qué otros factores además de la alimentación influyen en el rendimiento escolar del niño?

- a) Afecto y buen comportamiento ()
- b) Cuidados adecuados ()
- c) Buena práctica docente ()

4) ¿Cuáles serán las consecuencias de la mala práctica de buenos hábitos alimentarios con relación a la educación de los niños y niñas?

- a) Problemas de concentración y memoria ()
- b) Cansancio y/o adormilamiento en clase ()
- c) Dificultad para desarrollar habilidades del pensamiento ()
- e) Enfermedad ()

5) Señale las enfermedades más frecuentes que sufren los niños y niñas del grado

- a) Sobrepeso ()
- b) Dérmicas ()
- c) Desnutrición ()
- d) Problemas Visuales. ()

6) ¿Ha notado en los niños y niñas síntomas de alguna enfermedad?

- a) Mareos ()
- b) Dolor de cabeza ()
- c) Dolor de estómago ()
- d) Fiebre ()

7) ¿Cree usted importante la nutrición en el desarrollo de los niños?

a) Si ()

b) No ()

8) ¿Cree que es importante diferenciar la comida en las diferentes edades?

Si ()

No ()

9) ¿Cree que la nutrición ayuda a aprendizaje de los niños?

Si ()

No ()

10) Considera usted que una guía sobre la utilización adecuada de los alimentos permitirá mejorar el proceso enseñanza- aprendizaje

Si ()

No ()

Anexo 4. Encuesta a los padres de familia

Sr/Sra. Padre/ Madre de Familia

Le solicitamos muy comedidamente se digne en contestar la siguiente encuesta que nos permitirá avanzar en los objetivos propuestos en la investigación acerca de la influencia de la alimentación en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de los niños y niñas.

1) ¿En la familia padecen de algún problema de sobrepeso (obesidad)?

- a) Si ()
- b) No ()
- c) No sabe ()

2) ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en su hogar?

- a) Agua Simple ()
- b) Refresco ()
- c) Colas ()
- d) Otros ()

3) ¿Con qué frecuencia consumen frutas en su casa?

- a) 1 vez a la semana ()
- b) de 2 a 4 veces por semana ()
- c) diario ()
- d) aprox. 1 vez al mes ()
- e) nunca ()

4) ¿Cada cuánto consume pollo?

- a) 1 vez a la semana ()
- b) de 2 a 4 veces por semana ()
- c) diario ()
- d) aprox. 1 vez al mes ()
- e) nunca ()

5) ¿Qué tan seguido comen en lugares de comida que se expenden en Atuntaqui?

- a) 1 vez a la semana ()
- b) de 2 a 4 veces por semana ()
- c) diario ()
- d) nunca ()
- e) aprox. 1 vez al mes ()

6) ¿Cuántos dulces consumen sus hijos al día?

- a) Ninguno ()
- b) Uno ()
- c) Dos ()
- d) tres ()
- e) más de cinco ()

7) ¿Cuántas comidas realizan al día en su casa?

- a) 4 ()
- b) 3 ()
- c) 2 ()
- d) 1 ()
- e) ninguna ()

8) ¿Qué acostumbran desayunar diariamente?

- a) leche, pan, frutas ()
- b) leche, cereal, huevo ()
- c) agua aromática, pan ()
- d) jugo con pan ()
- e) otra ()

9) Acostumbra hacer deporte, ejercicio con sus hijos

- a) 1 vez a la semana ()
- b) de 2 a 4 veces por semana ()
- c) diario ()
- d) aprox. 1 vez al mes ()
- e) nunca ()

Anexo 5. Ficha de observación

NOMBRE DEL NIÑO/A:.....

UNIDAD EDUCATIVA HERMANO MIGUEL “LA SALLE”

PROFESORA:.....

Marque con una X la respuesta adecuada de cada niño/a

Aspectos a evaluar	Si	No	A veces
Llega el niño/a desayunando			
El niño es activo para realizar tareas dirigidas por la profesora			
El niño come durante clases			
Actúa en clases normalmente			
Realiza sus trabajos con ayuda de su maestra			
Tiene una correcta disciplina en el aula			
Comparte sus alimentos durante el recreo			
Su lonchera está basada de alimentos nutritivos para su salud			
Es tímido, rebelde en la clase			
Se siente agotado rápidamente			
Aprende y capta breve lo que se le está enseñando			



ANEXO 6

CERTIFICACIONES

N° C004-UEHM

Atuntaquí, 17 de Septiembre del 2014

En mi calidad de Rectora de la Unidad Educativa "Hermano Miguel" La Salle de la ciudad de Atuntaquí;

CERTIFICA

Que la Señorita POLETH KAROLINA ANDRADE RECALDE, portadora de la C.I. 1003306436, egresada de la Carrera de Parvularia de la Universidad Técnica del Norte, realizó las encuestas y fichas de observación a los niños del año de Inicial A y B de nuestro establecimiento. Sobre el tema de la "Influencia de la alimentación en el desarrollo del proceso Enseñanza-Aprendizaje".

En todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, y la interesada puede hacer uso de este documento en lo que creyere conveniente.

Atentamente,


Dra. Dora Pantoja
La Salle
ATUNTAQUI
RECTORADO

Calle Graf. Enriquez 1730 y Atahualpa
Telfs.: (06) 2906 022 - (06) 2908 192
www.lasalleatuntaqui.org
Atuntaquí - Ecuador

Anexo 7. Fotografías



Fuente: Alumnos de Educación Inicial Paralelo B de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”



Fuente: Alumnos de Educación Inicial Paralelo B de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”

PARALELO “A”



Fuente: Alumnos de Educación Inicial Paralelo A de la Unidad Educativa Hermano Miguel “La Salle”