



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 4 AÑOS EN LA UNIDAD DE ATENCIÓN CNH “LA MAGDALENA”, PROVINCIA DE IMBABURA, CANTÓN IBARRA, PARROQUIA DE ANGOCHAGUA EN EL PERÍODO 2016-2017.

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

AUTORA:

Elena Olivia Ipaz Landeta

DIRECTOR:

MSc. Santiago López

Ibarra, 2017

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

MSc. Santiago López

TUTOR DE TESIS

Universidad Técnica del Norte

En condición de director de tesis, certifico que la Srta. Elena Olivia Ipaz Landeta ha desarrollado el trabajo de grado **Alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años en la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”, provincia de Imbabura, cantón Ibarra, parroquia de Angochagua en el período 2016-2017**, el cual cumple y respeta todas las disposiciones legales, institucionales, metodológicas y técnicas; por lo cual, considero que el presente trabajo de investigación reúne todos los requisitos para ser sometidos a la evaluación del Jurado Examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad.

Es todo lo que puedo certificar por ser justa y legal.

Ibarra, 18 de enero del 2018.



MSc. Santiago López

DIRECTOR

DEDICATORIA

Este trabajo de grado dedico a Dios por darme la sabiduría y la perseverancia para cumplir con uno de mis sueños, a mi hijo Carlos Roberto por ser el apoyo incondicional y en silencio esperarme siempre, por sus palabras de aliento para llegar a culminar mis metas.

Elena Olivia Ipaz

AGRADECIMIENTO

A Dios, quien alumbró mi alma y mente para escoger esta maravillosa profesión relacionada a la educación de los niños y niñas, y a la vez he sido bendecida porque con esfuerzo y fe he alcanzado culminar una etapa importante en mi vida.

A mis familiares, quiénes fueron fortaleza y consejeras para cumplir todas mis metas planteadas, quienes me brindaron su apoyo incondicional especialmente su amor y cariño los cuales fueron los incentivos para seguir adelante.

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de acceder a la Educación Superior, a mi tutor de tesis, MSc. Santiago López, por orientarme y brindar sus conocimientos para el desarrollo del presente trabajo de investigación, a mis compañeras por sus palabras de ánimo para seguir avanzando y construyendo un camino de éxitos en mi vida.

Elena Olivia Ipaz

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar cómo aporta la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años de la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”, de la parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, en el año 2016- 2017. La problemática planteada consistió en que el Ecuador hasta junio del 2017 a nivel nacional registra 2067 casos infantiles menores de 5 años con desnutrición aguda según el MSP; quienes afirman que la mayoría de casos detectados se encuentran en poblaciones indígenas. La parroquia de Angochagua es una de ellas. Actualmente se evidencia que la mayoría de familias adolece de mal nutrición según datos otorgados por el Centro de Salud Pública de la Comunidad porque las madres de familia no tienen acceso a la educación nutricional, desaprovechan sus productos, tienen pocos recursos económicos y no poseen estrategias para superar el problema. El tipo de investigación empleado fue de tipo descriptivo, de forma mixta cualitativa y cuantitativa; se aplicó encuestas a 30 padres de familia y una ficha de observación a 30 niños y niñas relacionados con el proceso de la alimentación en los hogares. La propuesta consistió en elaborar una guía educativa para niños y progenitores sobre alimentación nutritiva; la meta es aprovechar los productos de la zona y establecer dietas balanceadas que permitan generar una cultura alimenticia saludable a través de 10 talleres didácticos sobre alimentación nutritiva, un proyecto anual de trabajo de tipo transversal el cual contiene dos actividades relevantes: al inicio la implementación de un huerto de hortalizas en los hogares y la actividad de finalización de año escolar en el desarrollo de una feria nutritiva exponiendo todas las actividades realizadas con respecto al tema y un recetario de cocina para los padres de familia.

Palabras clave: Educación, alimentación nutritiva, productos de la zona, comunidad indígena.

SUMMARY

The objective of the present investigation was to determine how nutritional feeding contributes to the cognitive development of children from 2 to 4 years of the Unidad de Atención CNH "La Magdalena", in Angochagua, Ibarra city, Imbabura province, in the period 2016- 2017. The problem raised, consisted in that Ecuador until June 2017 at national level, registers 2067 infantile cases under 5 years with acute malnutrition according to the MSP; they affirm that the majority of detected cases are found in indigenous population; Angochagua is one of them, it is now evident that most families suffer from malnutrition according to data provided by the Public Health Center of the Community, because mothers do not have access to nutritional education; they miss out on their products. They have few economic resources and do not have strategies to overcome the problem. The type of research used was descriptive in a mixed qualitative and quantitative manner; surveys were applied to 30 parents and an observation card to 30 children related to the process of feeding in homes. The proposal consisted in developed an educational guide for children and parents on Nourishing Feeding, the goal is to take advantage of the products of the area and establish balanced diets that allow to generate a healthy food culture; through 10 didactic workshops on Nourishing Feeding, an annual transversal work project which contains two relevant activities, one at the beginning of the implementation of a garden of vegetables in homes, and the activity of ending the school year in the development of a fair nutritious exposing all the activities carried out with respect to the subject and a cookbook for the parents.

Key words: Education, Nutrition, local products, indigenous community.



Manuela J. J. J. J.

ÍNDICE

	Pág.
PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
SUMARY	vi
ÍNDICE.....	vii
Índice de tablas	xi
Índice de figuras.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1. Antecedentes	3
1.2. Planteamiento del problema.....	6
1.3. Formulación del problema.	8
1.4. Delimitación.....	9
1.4.1. Unidades de observación	9
1.4.2. Delimitación espacial.....	9
1.4.3. Delimitación temporal	9
1.5. Objetivos.	9
1.5.1. Objetivo general.....	9
1.5.2. Objetivos específicos	9
1.6. Justificación	10
1.7. Factibilidad	12
CAPÍTULO II.....	14
2. MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Fundamentación teórica	14
2.1.1. Teoría humanista.....	14
2.1.2. Teoría cognitivista	15

2.1.3. Fundamentación pedagógica.....	17
2.1.4. Fundamentación Axiológica	19
2.1.5. Fundamentación Legal.....	20
2.2. Alimentación Nutritiva y desarrollo cognitivo	22
2.2.1. Alimentación Nutritiva	23
2.2.1.1. Clasificación de los alimentos	25
2.2.2. Grupo alimenticio según su composición	26
2.2.3. La nutrición.....	28
2.2.3.1. Características de una buena nutrición	28
2.2.4. Los nutrientes importantes en el desarrollo y función del cerebro	30
2.2.5. Las vitaminas	32
2.2.6. Importancia de la nutrición infantil.....	37
2.2.7. La pirámide de la alimentación para niños	39
2.2.8. Alimentos que contribuyen al aprendizaje.....	40
2.2.9. Alimentos perjudiciales para el cerebro.....	41
2.3. Desarrollo Cognitivo.....	43
2.3.1 Teorías del desarrollo cognitivo.....	44
2.3.1.1. Teoría Piagetiana	44
2.3.1.2. Teoría de Lev Vygotsky (Cognitiva y sociocultural)	45
2.3.2. El aprendizaje cognitivo	45
2.3.3. La inteligencia.....	46
2.3.4. Incidencia de la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo	48
2.4. Posicionamiento teórico personal	49
2.5. Glosario de Términos.....	51
2.6. Preguntas Directrices	52
CAPÍTULO III.....	61
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	61
3.1. Tipo de investigación.....	61
3.1.1 Investigación de campo.....	61
3.1.2 Investigación bibliográfica.....	61
3.1.3. Investigación descriptiva	62
3.1.4. Investigación explicativa	62
3.2. Métodos de Investigación	62

3.2.1. Método Analítico	63
3.2.2. Método Sintético	63
3.2.3. Método Inductivo.....	63
3.2.4. Método Deductivo	63
3.3. Técnicas	64
3.3.1. Observación	64
3.3.2. Encuesta	64
3.4. Instrumentos.....	65
3.4.1. Ficha de Observación.....	65
3.4.2. Encuesta	65
3.5. Población.....	65
3.6. Muestra	65
CAPÍTULO IV.....	68
4.1. Análisis descriptivo de cada pregunta de la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad de Atención CNH La Magdalena, de la parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, en el año 2016.....	67
4.2. Análisis descriptivo de cada ítems de la ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CNH La Magdalena, parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, en el año 2016.....	80
CAPÍTULO V.....	90
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	90
5.1. Conclusiones	90
5.2. Recomendaciones	91
CAPÍTULO VI.....	95
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	95
6.1. Importancia	95
6.2. La alimentación nutritiva en la educación	96
6.2.1. La influencia de la alimentación nutritiva en el aprendizaje	97
6.2.2. Malnutrición.....	97
6.2.3. Grupos de alimentos producidos en la zona de Angochagua	100
6.2.4. Recomendaciones nutritivas	103

6.2.5. La alimentación cómo influye en la memoria del niño.....	103
6.2.6. La concentración.....	104
6.2.7. La atención.....	105
6.2.8. El aprendizaje.....	105
6.2.9. El pensamiento.....	105
6.3. Objetivos de la propuesta.....	106
6.3.1. Objetivo general.....	106
6.3.2. Objetivos específicos	106
6.4. Ubicación sectorial y física.....	107
6.5. Desarrollo de la propuesta	108
6.6 Impactos.....	161
6.6.1 Impacto Educativo	161
6.6.2 Impacto Social	161
6.6.3 Impacto Cultural	161
6.7. Difusión.....	161
6.8. Bibliografía	162
6.9. Anexos	16270
Anexo Nro. 1: Árbol de problema	171
Anexo Nro. 2: Ficha de observación diagnóstica	172
Anexo Nro. 3: Matriz de coherencia.....	173
Anexo Nro. 4: Encuesta a padres de familia.....	174
Anexo Nro. 5: Ficha de observación.....	178
Anexo Nro. 6: Fotografías	179
Anexo Nro. 7: MSP Captación y seguimiento niños menores de 4 años con desnutrición...	181

Índice de tablas

	Pág.
Tabla N° 1: Clasificación de las grasas	27
Tabla N° 2: Cantidades esenciales de vitamina C consumo humano.	35
Tabla N° 3: Estadios de desarrollo propuestos Jean Piaget	37
Tabla N° 4: Población de la investigación	65
Tabla N° 5: Tipo de alimentación en los hogares	67
Tabla N° 6: Número de comidas brindadas a los niños.	68
Tabla N° 7: Conocimiento sobre la pirámide alimenticia.	69
Tabla N° 8: Conocimiento de dietas nutritivas infantiles.	70
Tabla N° 9: Recursos económicos para adquirir alimentos.	71
Tabla N° 10: Conocimiento del aporte nutritivo	72
Tabla N° 11: Frecuencia de consumo semanal de alimentos.	73
Tabla N° 12: Conocimiento de nuevas recetas y forma de preparación.	75
Tabla N° 13: Percepción, asimilación y atención de los niños/as.	76
Tabla N° 14: Retraso en el desarrollo infantil.	77
Tabla N° 15: Síntomas de una mala nutrición.	78
Tabla N° 16: Educación sobre alimentación nutritiva	79
Tabla N° 17: Control de peso y estatura de los niños.	80
Tabla N° 18: Síntomas de deficiencias en el desarrollo cognitivo.	81
Tabla N° 19: Preferencia de la alimentación nutritiva.	82
Tabla N° 20: Realiza oraciones simples con sentido.	83
Tabla N° 21: Determina características de diferentes objetos.	84
Tabla N° 22: Realiza trazos sin y/o con dirección determinada.	85

Tabla N° 23: Realiza construcciones simples y/o compuestas.	86
Tabla N° 24: Realiza construcciones simples y/o compuestas.	87
Tabla N° 25: Memoriza imágenes, colores, frases cortas, etc.....	88
Tabla N° 26: Dinámica general – Movimiento de todo el cuerpo.	89
Tabla N° 27: Características de los productos de Angochagua	101

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1: Tipo de alimentación en los hogares	67
Figura 2: Número de comidas brindadas a los niños.	68
Figura 3: Conocimiento sobre la pirámide alimenticia.....	69
Figura 4: Conocimiento de dietas nutritivas infantiles.	70
Figura 5: Recursos económicos para adquirir alimentos.	71
Figura 6: Conocimiento del aporte nutritivo de los productos de la zona.	72
Figura 7: Frecuencia de consumo semanal de alimentos.....	73
Figura 8: Conocimiento de nuevas recetas y forma de preparación.	75
Figura 9: Percepción, asimilación y atención de los niños/as.....	76
Figura 10: Retraso en el desarrollo infantil.....	77
Figura 11: Síntomas de una mala nutrición.	78
Figura 12: Número de comidas brindadas a los niños.	79
Figura 13: Control de peso y estatura de los niños.	80
Figura 14: Síntomas de deficiencias en el desarrollo cognitivo.	81
Figura 15: Preferencia de la alimentación nutritiva.....	82
Figura 16: Realiza oraciones simples con sentido.	83
Figura 17: Determina características de diferentes objetos.	84
Figura 18: Realiza trazos sin y/o con dirección determinada.	85
Figura 19: Realiza construcciones simples y/o compuestas.	86
Figura 20: Identifica y/o nombra objetos de su entorno.	87
Figura 21: Memoriza imágenes, colores, frases cortas, etc.	88
Figura 22: Dinámica general – Movimiento de todo el cuerpo.	89

Figura 23: Mapa Base de la parroquia de Angochaua- Gobierno parroquial rural de Angochahua.107

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene por tema la Alimentación Nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños de 2 a 4 años de edad de la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”, parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura.

La motivación principal que llevó a realizar esta investigación fue la existencia de la desnutrición infantil y los problemas de aprendizaje de los niños de 2 a 4 años, especialmente en las zonas indígenas tomando en cuenta que la alimentación en los primeros años de vida es esencial para el desarrollo cognitivo y físico de los niños.

Ante esta problemática se planteó realizar una guía alternativa sobre Alimentación nutritiva, dirigida a los niños y padres de familia a través de una guía de talleres que basa su funcionamiento en educar sobre alimentación a las familias, enseñar a seleccionar los productos, combinarlos, y a tener una dieta equilibrada y rica en nutrientes necesarios para el desarrollo infantil.

En cuanto al desarrollo de la investigación se compone de los siguientes capítulos:

Capítulo I: contiene, describe y presenta los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación espacial y temporal así como sus objetivos general y específicos, justificación y factibilidad.

Capítulo II: Desarrolla el Marco Teórico que comprende la fundamentación teórica, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas directrices y la matriz categorial.

Capítulo III: Refiere la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestras utilizadas en la presente investigación.

Capítulo IV: Muestra detenidamente el análisis e interpretación de resultados de la guía de entrevista aplicada a los padres de familia y ficha de observación a los niños presentes en esta investigación.

Capítulo V: Da a conocer las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado, y menciona las respuestas a las preguntas directrices.

Capítulo VI: Contiene la propuesta, justificación, fundamentación, objetivo general y específicos, ubicación sectorial y física, el desarrollo de la propuesta en 30 recetas con los productos de la zona, impactos, difusión, bibliografía y anexos.

El objetivo de la indagación es determinar la incidencia de la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años de la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

La Organización Naciones Unidas, publicó un artículo web en Noticias y medios de comunicación sobre la doble carga de la malnutrición en Latinoamérica, estiman que el 47,7 % de los niños menores de 5 años padece anemia y el 49,8 % presenta desnutrición crónica, las cuales están relacionadas directamente con la pobreza y afectan cada vez más a las comunidades vulnerables. Las principales causas son la falta de acceso a variedad y calidad de alimentos por baja economía y la poca información que tienen las madres de familia sobre alimentación nutritiva (ONU, 2012).

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe, organismo dependiente de la Organización de las Naciones Unidas (CEPAL), realizó un estudio en el año 2004 sobre el hambre y desigualdad en los países andinos, específicamente sobre la desnutrición y la vulnerabilidad alimentaria en Bolivia, Colombia, Perú y Ecuador, en el que obtuvieron que la desnutrición crónica afecta a la mitad de los menores de 5 años de edad de origen indígena, que en las zonas rurales los menores tienen entre 1,6 y 3,7 veces más probabilidades de desnutrirse que en las urbanas (Naciones Unidas, 2015).

Matthew Jukes, Judith Mcguire, Frank Method y Roberts Ternberg, autores de la publicación Nutrición y Educación, exponen que la buena nutrición es esencial para el aprendizaje, es la base para el desarrollo cognitivo; establecieron un programa sobre el mejoramiento del rendimiento escolar a través de la buena nutrición y obtienen que la educación

a los padres de familia sobre nutrición son estrategias más barata y efectiva en el combate de las deficiencias en la alimentación (Jukes et al, 2002).

Los anteriores autores comprueban que la malnutrición limita el potencial intelectual en los niños desde 0 a 3 años, la desnutrición causa daños irreversibles al desarrollo físico, mental y social. Por lo cual, proponen una fusión entre la estimulación psicosocial y la nutrición factores vitales para que exista una atención integrada al infante por medio de una educación nutricional completa (Jukes et al, 2002)

En el Ecuador, uno de cada cuatro niño/as menores de 5 años sufre de desnutrición crónica, lo que representa el 25,8% del total de la población infantil; del porcentaje antes mencionado el 73,9% de los niños y niñas son indígenas procedentes en su mayoría de madres que no tienen instrucción (SENPLADES, 2010)

Según la SENPLADES (2010), expone que: “La incidencia de la desnutrición crónica de la población indígena en el área rural es del 45,1%, y 21,6% en el área urbana” (p. 143)

UNICEF – Ecuador, en su artículo web Trabajando juntos contra la desnutrición infantil establece que al menos 1 de cada 5 niños menores de cinco años tiene baja talla para la edad indicador directo para establecer desnutrición crónica. El 12% de los niños tiene desnutrición global, es decir bajo peso para la edad. El 16% nacen con bajo peso, 6 de cada 10 embarazadas y 7 de cada 10 menores de 1 año sufren de anemia por insuficiencia de hierro; estos porcentajes se duplican aproximadamente en poblaciones rurales e indígenas, un ejemplo claro es la provincia de Chimborazo, con alta población indígena, la desnutrición alcanza un 44% mientras el promedio nacional es de 19% (UNICEF, 2009)

El Diario El Comercio, publica que el problema en Ecuador no es la falta de disponibilidad de alimentos; por el contrario, es la inequidad en el acceso a una alimentación adecuada que se tiene por factores educativos y económicos. Las causas de la desnutrición infantil, según lo expuesto se da por la falta de atención sanitaria, la utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres, y las prácticas deficientes de cuidado y alimentación.

En Ecuador, la última encuesta de Condiciones de Vida señala que el 24% de los menores de 5 años sufre de desnutrición crónica infantil, uno de cada cuatro niños en el país, además la problemática trasciende a la educación, debido a que la desnutrición es el factor principal para el bajo desarrollo cognitivo de los infantes (Jukes et al, 2002)

El Ministerio de Salud del Ecuador, realizó una investigación científica sobre alimentación y nutrición humana en el país, tomando como muestra a un 25% de la población de la cual dio como resultado que la mayoría de madres desconocen la manera correcta de alimentar a sus hijos durante todo su ciclo de vida para lo que han creado propuestas como el programa Aliméntate Ecuador, Mi papilla, Mi bebida, dirigidos a toda la población ecuatoriana, pero no han sido suficientes para superar el problema (MSP, 2013)

En Imbabura, se registra según Ensanut (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) que el 35% de población infantil sufre de desnutrición crónica; de esta cifra, el 26% son niños y niñas indígenas; el cantón con mayor porcentaje en la provincia es Cotacachi (OPS y OMS, 2014)

En el Ecuador, el MIES - INFA se fusionó e inició el proceso de conceptualización del Desarrollo Infantil y la Educación Inicial para mejorar la calidad de los servicios de la niñez, surgiendo dos programas: los Centros Infantiles del Buen Vivir (CIBV) y del servicio Creciendo

con Nuestros Hijos (CNH), abarcando los componentes de cuidado diario, salud, nutrición, educación inicial, recreación y educación familiar.(MIES, 2014)

Creciendo con Nuestros Hijos (CNH), “es un programa que atiende a infantes menores de 4 años a domicilio en el cual las educadoras deben efectuar acciones educativas de calidad de los hogares más vulnerables y de escasos recursos para lograr el desarrollo integral infantil” (MIES M. d., 2013, p. 23), el cual debe favorecer para un adecuado estado de salud y nutrición. Los temas relacionados con alimentación en el programa son los siguientes: control de peso y talla, alimentación saludable, buenas prácticas alimenticias, externalización de la alimentación y suplementación nutricional.

En la parroquia de Angochagua el Centro de Salud Pública realizó una captación y seguimiento a los niños y niñas con desnutrición pertenecientes al programa CNH de las comunidades Angochagua, La Magdalena y La Rinconada, donde se encontró que el 34,38% tienen desnutrición crónica BT, anemia moderada 6,25%, desnutrición global y crónica 12,5%, desnutrición crónica y obesidad 3,13%, riesgo en desnutrición 3,13% y únicamente el 40,65% de los infantes presentaron talla y peso normal (Centro de Salud de Angochagua, 2017).

Por lo tanto, existe la necesidad de contribuir a las educadoras del programa Creciendo con Nuestros Hijos (CNH) con una propuesta alternativa que contribuya a mejorar la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo para erradicar desde los hogares la desnutrición.

1.2. Planteamiento del problema

En el Ecuador, el MSP expone estadísticas hasta junio del 2017 sobre desnutrición, registrando a nivel nacional 2067 casos infantiles menores a 5 años por desnutrición aguda, de

los cuales 80,9% corresponde a desnutrición aguda moderada y el 19,83% concierne a desnutrición aguda severa, es decir, 410 casos. El grupo más afectado es el de 1 a 2 años con 932 niños y niñas reportados y en relación a desnutrición aguda severa es el grupo de 0 a 11 meses con 215 casos. El MSP afirma que la mayoría de casos detectados se encuentran en poblaciones indígenas y montubias. (MSP, 2017)

En las comunidades indígenas La Magdalena, La Rinconada y Angochagua, pertenecientes al cantón Ibarra, se evidencia que los habitantes tienen pocos hábitos nutricionales. La mayoría de madres de familia no recibió educación regular y nutricional, poseen pocos recursos económicos, tienen dificultades al acceso de agua potable y saneamiento. Estos factores han contribuido para que un alto porcentaje de niños y niñas sufran actualmente de los diferentes tipos de desnutrición. (MSP, 2017)

Otro factor que agrava la problemática es que los habitantes con mayor extensión de tierras intensifican los cultivos a sembrar solo ciertos productos, en su mayoría maíz, papa y cebolla. Así mismo, los otros agricultores productores de granos venden la totalidad de sus productos para comprar víveres y alimentos con pocos nutrientes (galletas, gaseosas, fideos, canguil, gelatinas, caramelos, entre otros), lo que contribuye al problema de desnutrición. Los más afectados son los niños y niñas, y las consecuencias son irreversibles: baja talla, peso, reducen las capacidades cognitivas y físicas y afecta al aprendizaje.

Se observa que los infantes y adultos consumen alimentos escasos en nutrientes, agua entubada, además practican pocos hábitos de higiene y no manejan adecuadamente los productos, lo que ha provocado complicaciones en la alimentación y salud como anemia, obesidad e infecciones estomacales.

El desconocimiento de las familias de la importancia de una dieta balanceada para obtener una alimentación nutritiva para sus hijos ha dado lugar que tengan problemas en su desarrollo físico e intelectual, ya que una buena nutrición en los primeros años es clave para su vida presente y futura.

Otro factor es la pobreza, ya que no existen fuentes de empleo y la mayoría son jornaleros o empleadas domésticas, los cuales perciben un sueldo bajo que no alcanza para comprar la canasta básica, y es más agravante el gran número de miembros de la familia donde dan mayor importancia a la alimentación del adulto.

Uno de los objetivos principales del programa Unidad de Atención CNH es mejorar la alimentación en los niños y niñas para contribuir y fortalecer el desarrollo cognitivo y físico, a través de una educación integral. Es por ello que nace la necesidad de contar con un instrumento educativo de apoyo sobre alimentación nutritiva para las educadoras que aborde un contexto real sobre las necesidades de la zona.

Por lo tanto, se hace necesario elaborar una guía que enseñe a los niños y adultos a aprovechar lo que tienen para alimentarse bien, rescatando y respetando costumbres y tradiciones del pueblo indígena para fusionarlas con nuevas alternativas activas y creativas para fortalecer su desarrollo cognitivo y físico.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo aporta la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas 2 a 4 años de edad en la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”, durante el año 2016 - 2017?

1.4. Delimitación

1.4.1. Unidades de observación

Niños y niñas de 2 a 4 años de edad y sus respectivas familias.

1.4.2. Delimitación espacial

El estudio se realizó en la Unidad de Atención CNH “La Magdalena” quienes conforman las comunidades de La Rinconada y La Magdalena, de la parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura.

1.4.3. Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo durante el período 2016 - 2017.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar cómo aporta la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años de la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”, de la parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, en el año 2016- 2017.

1.5.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar en qué medida aporta la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años de la unidad de atención CNH “La Magdalena” de la Parroquia Angochagua.

- Fundamentar teóricamente el sustento científico sobre la alimentación nutritiva para el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 2 a 4 años edad.
- Proponer alternativas de solución que contribuyan a que las familias del sector adquieran nuevos hábitos alimenticios fortaleciendo el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años.

1.6. Justificación

La motivación para el desarrollo del presente trabajo es contrarrestar la mala nutrición que se presenta en la provincia de Imbabura, en especial en las comunidades de la parroquia de Angochagua. Según la publicación del diario La Hora en agosto del 2016, en la provincia el porcentaje de desnutrición crónica en niños menores de 2 años es del 38,4%; en el caso de niños de 2 a 5 años fue el 30,7%. De igual manera argumentan que en las comunidades indígenas existen los más altos índices de desnutrición, los mismos que inciden directamente en el bajo nivel de aprendizaje que demuestran los infantes de este sector.

En el Ecuador estudios y analistas consideran que en el país el problema de la desnutrición en las comunidades indígenas no es por la falta de recursos económicos y/o disponibilidad de alimentos, sino por la falta de educación para aprovecharlos.

La buena alimentación es importante ya que en los primeros años se desarrolla la función cognitiva, determina el aprendizaje y la capacidad de procesar y entender mejor lo que sucede en su entorno. La mala alimentación incide directamente a disminuir la memoria, el razonamiento, la resolución de problemas, el desarrollo del lenguaje y la toma de decisiones. Su deficiencia conlleva al fracaso escolar por el retardo en el desarrollo cognitivo.

La problemática es peligrosa, al observar a niñas y niños en la zona con síntomas de desnutrición o mala alimentación; físicamente son muy pequeños, delgados o débiles o al contrario son obesos para la edad que tienen. Los problemas y consecuencias más comunes que se identifican en los primeros años de vida con respecto al retraso del desarrollo cognitivo y social son: retraídos, no juegan, baja autoestima, sin iniciativa, muy pasivos, no imita acciones que recae en no lograr incorporarse a los procesos educacionales o pedagógicos, como tampoco socializar sus actividades y actitudes con el grupo correspondiente.

Por tales motivos, es necesario trabajar en la educación de los niños y sus familiares en aprovechar, consumir, combinar y tratar sus productos adecuadamente, ya que son ricos en nutrientes a través de una guía educativa de alimentación nutritiva la cual contenga talleres de concienciación tanto para niños como padres de familia de una manera diferente, no tradicionalista, que genere cambios positivos y significativos para contribuir a su salud y desarrollo cognitivo.

A través de la Unidad de Atención CNH “La Magdalena” se plantea trabajar en base a proyectos los cuales pueden durar de 1 a 3 meses. Las actividades para los niños y niñas consisten en manipular, saborear y jugar con los alimentos de forma creativa, especialmente con los vegetales y granos. Con los padres de familia se planifica exposiciones de los peligros que genera la mala nutrición mediante charlas y videos, enseñar normas de higiene y tratamiento de los productos, a establecer dietas balanceadas, erradicar la comida chatarra, apreciar que lo que tienen ellos es mejor e instruir con nuevas ideas de cómo integrar a sus hogares propuestas alternativas alimentarias.

Por todo lo expuesto anteriormente, se puede afirmar que la propuesta es trascendental para las áreas: educativa, salud y social porque contribuye a que los niños y niñas mejoren su calidad de vida, a que crezcan sanos y fuertes, con grandes capacidades físicas e intelectuales y fortalezca el desarrollo cognitivo de los infantes llevándoles a tener oportunidades en lo académico y alcancen muchas satisfacciones a nivel profesional y personal.

1.7. Factibilidad

La presente investigación es factible debido al interés y gran predisposición demostrada por las familias por adquirir nuevos conocimientos, que aportarán a mejorar la salud y el desarrollo intelectual de sus hijos/as.

Según el MIES, la Norma Técnica del Desarrollo Infantil Integral del servicio brindado con las Unidades de Atención CNH contempla los temas alimentación y nutrición. Por lo tanto, la aplicación de una guía educativa de alimentación nutritiva es viable ya que aporta nuevas estrategias e ideas para las educadoras y fortalece el desarrollo cognitivo de los infantes.

En educación, la propuesta contribuiría a mejorar y combatir la alta probabilidad de que los infantes de la Comunidad de la Magdalena tengan problemas cognitivos y físicos. Por lo cual, su aplicación es fundamental.

En la Comunidad las autoridades de la parroquia han conformado un equipo interdisciplinario con las diferentes instituciones públicas y privadas con el objetivo de prevenir y erradicar la desnutrición infantil ejecutando un programa de seguridad alimentaria.

Económicamente, la propuesta es alcanzable; ya que utiliza materiales reciclables y alimentos de la zona. El costo de la investigación es asumida totalmente por la autora del presente trabajo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

Los siguientes fundamentos sustentan teórica y científicamente los enfoques y perspectivas de diferentes autores y escritores que han trascendido sus investigaciones con respecto a la incidencia que tiene la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo estableciendo conceptos, procesos y premisas válidos para proyectar el tratamiento del problema de investigación.

2.1.1 Teoría humanista

En las bases psicológicas de aprendizaje, Rodríguez (2013) considera que: “El humanismo es un acto de formación y reencuentro del hombre con su esencia; consiste en reflexionar y velar porque el hombre se eduque y no sea inhumano, basado en la formación de valores y espíritu”. (párr. 5)

Abraham Maslow, impulsador de la psicología humanista, citado artículo sobre Maslow: teoría de las necesidades básicas y de la esencia humana se establece que:

Según la teoría de las necesidades humanas propuesta por Maslow en la obra Una teoría sobre la motivación humana (A Theory of Human Motivation) escrita en 1943, la alimentación se encuentra en la base de la pirámide de necesidades, junto con respirar, descansar y mantener el equilibrio en nuestro organismo.

La alimentación se encuentra en el nivel de la autorrealización, en el que es una herramienta que nos hace ser conscientes de la necesidad de cuidar nuestro cuerpo y espíritu para tener una vida más satisfactoria, sana y con mayor bienestar (Boltvinik, 2017, p. 36)

En consecuencia, Maslow determina que el tipo de alimentación es un factor importante para el desarrollo integral de una persona, considerándola como un elemento necesario para la autorrealización que determina la necesidad para cuidar la salud.

Por otra parte, afirma que: “La trascendencia de analizar el humanismo en la investigación radica en que se concibe al niño como un ser con competencias donde el aprendizaje es genuino, porque se basa en el intelecto, emociones y motivaciones”. (Beltrán, 2013, p. 9)

En conclusión, la propuesta basa sus fundamentos en la teoría humanista ya que considera a la alimentación como necesidad fisiológica y su dependencia en los aspectos físicos y cognitivos. También es esencial porque busca instruir al humano fomentando valores, conservar la cultura e identidad a través de un aprendizaje significativo y transformador que requiere de un conocimiento específico para brindar educación de calidad considerando que la nutrición y el aprendizaje van de la mano y son fundamentales en los primeros años de vida.

2.1.2. Teoría cognitivista

La teoría cognoscitiva de Jean Piaget sostiene que el desarrollo cognitivo comprende esencialmente el proceso de adquisición del conocimiento; sus investigaciones fueron enfocadas a los niños, sus teorías fueron realizadas a través de una serie de observaciones:

Los infantes tratan de entender su mundo al actuar de forma activa con objetos y personas, y, los cambios del desarrollo se consideran como producto de la actividad del niño; curiosidad, búsqueda, resolución de problemas, y su significado impuesto al medio ambiente (Gutiérrez, 2010, p. 63)

Trigilia (2017), en el sitio web Psicología y mente, publica sobre Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget, en el cual expone que: “consideraba que los patrones de pensamiento y comportamiento de los niños son cualitativamente distintos con respecto a los de

los adultos, y que cada etapa del desarrollo define los contornos de estas maneras de actuar y sentir” (párr. 4)

Mejías (2012), publica un artículo web sobre la Teoría Cognoscitiva de Piaget, estableciendo el tema inteligencia y pensamiento. Considera que: “es la capacidad que tiene el ser humano a adaptarse a su medio natural, el cual ocurre en tres procesos: organización, adaptación y equilibrio” (párr. 4)

Por otra parte, la investigación también toma en cuenta los fundamentos realizados por Jerome Bruner en la década de los años 60, (VIU, 2015) considera que: “El aprendizaje por descubrimiento” (párr. 1), en el que afirma que es una teoría del aprendizaje constructivista, la cual promueve que el educando adquiera y desarrolle conocimientos por sí mismo, aprender a través de un descubrimiento que tiene lugar durante una exploración motivada por el interés, no dar el contenido del objetivo final sino inducir a lo que lo determinen.

Gauna (2011) en su obra Las condiciones del aprendizaje cita a Teoría del Aprendizaje Significativo- David Ausubel, en el que establece que: “el mayor aporte del escritor es su modelo de enseñanza por exposición, para promover el aprendizaje significativo en lugar del aprendizaje de memoria; consiste en explicar hechos e ideas partiendo de información conocida.” (párr. 4)

Ante los fundamentos expuestos anteriormente, se puede inferir que el enfoque de la propuesta es constructivista, ya que correlaciona los procesos y esquemas de las teorías citadas a que el educando construya y descubra nuevos conocimientos. Inicialmente se trabaja en cambiar el paradigma de los métodos y estrategias educativas tradicionales, busca estrategias educativas de innovación y creatividad, también considera lo expuesto por Ausubel que estima que el

educando debe descubrir el conocimiento mediante un proceso adecuado y guiado. Finalmente considera lo propuesto por Piaget, que las condiciones cognoscitivas están limitadas por la genética y la manera en la que ésta se va plasmando a lo largo del crecimiento físico de la persona, por lo cual, la alimentación nutritiva juega un papel importante para el aprendizaje, de ahí trasciende su importancia.

2.1.3. Fundamentación pedagógica

La pedagogía del siglo XX y sus aportaciones para este siglo manifiesta que lo primordial para enseñarles la intervención formativa del educador; que no es cuestión de instruir, exponer o adiestrar, su objetivo es dar una formación humana en todas sus dimensiones; el conocimiento de los fundamentos pedagógicos permite encauzar a una verdadera enseñanza para alcanzar mejores logros con menores esfuerzos y recursos (Cariño, 2012)

La obra *Hacia una nueva escuela* considera que los fundamentos pedagógicos sostenibles son aquellos que permiten lo siguiente:

Cultivar una didáctica y metodología flexible y abierta, una mentalidad educativa habitacionista que no se limite a que el docente logre que sus alumnos adquieran o construyan resultados cerrados, sino que lleguen a inspirarlos para que vayan más lejos de lo previsto y habiten en su interior de su auténtico valor (Díaz, 2016, p. 45)

La Pedagogía con respecto a los principios pedagógicos, manifiesta que:

Para educar, se debe partir de multitud de principios, como un alfarero: Materia prima y sus propiedades, objetivos, herramientas disponibles, capacidades personales, necesidades de los usuarios [...]. Así el docente, el artesano de la educación, debe tener en cuenta multitud de principios para su arte (Murrals, 2013, párr. 7)

La alimentación nutritiva es un tema que debe ser analizado y enseñado, está contemplada en el currículo 2017 del Nivel Inicial y primer año de educación general básica. El Ministerio de Educación es consciente de su trascendencia e importancia, ya que es vital para el futuro de los niños y niñas. (MINEDUC, 2010)

Así mismo, el tema de la nutrición está contemplado en Modelo de Gestión de Desarrollo Infantil Integral, establecido en programa creciendo con nuestros hijos (CNH) abarcando los siguientes componentes: alimentación y nutrición, educación y participación familiar. Tres aspectos esenciales para fortalecer la educación alimenticia; temas que tienen que desarrollar cada año las educadoras pedagógicamente con las familias. (MIES-INFA, 2014)

Desde el punto de vista pedagógico, el tema va a ser tratado con un enfoque constructivista compartiendo la siguiente forma de enseñar:

la enseñanza-aprendizaje como un proceso sistemático e intencionado por medio del cual el niño construye conocimientos y potencia el desarrollo de habilidades, valores y actitudes que fortalecen su formación integral, mediante interacciones positivas que faciliten la mediación pedagógica en un ambiente de aprendizaje estimulante. (MINEDUC, 2010, p. 33)

La obra Hacia una nueva escuela hace referencia al principio de cooperación, establece que la orientación de la enseñanza consiste en un aprendizaje cooperativo entre los educandos, docentes y padres de familia en asociar el proceso enseñanza/aprendizaje como tarea compartida. (Díaz, 2016)

La propuesta incita a las educadoras de CNH a lo expuesto por Ken Robinson: “Cuando nos apasiona lo que hacemos y además tenemos la preparación adecuada para hacerlo bien,

estamos en nuestro “Elemento”, un estado maravilloso en el que trabajamos sin cansancio y con gran creatividad” (RED, 2015, párr. 6).

En conclusión, la educadora debe utilizar correctamente la pedagogía en la enseñanza de la alimentación nutritiva para que su trabajo sea exitoso, aprovechar todos los recursos de la mejor manera, en busca siempre de creatividad y autenticidad en sus actividades planteadas.

2.1.4. Fundamentación Axiológica

El enfoque axiológico en educación consiste en instituir efectivamente la pedagogía de los valores para perfeccionar al hombre a través de la realización de su proyecto personal de vida mediante respeto y ejecución de valores humanos. (Gómez, 2012)

Los valores en las que se despliega la unidad personal, específicamente en la educación nutritiva, se basa en el estudio de la aplicación de las dimensiones del ser como es la de tipo natural que corresponde a las necesidades útiles y vitales como son: educación física y deporte y educación para la salud. (Gómez, 2012)

Por lo tanto, la enseñanza de la alimentación debe ser consiente, basada en valores y derechos humanos, ya que la alimentación es uno de los derechos reconocidos por la legislación internacional, que protege a los seres humanos a alimentarse con dignidad, ya sea produciendo su propio alimento o adquiriéndolo.

Además, el padre de familia debe ser consiente que los niños y niñas tienen derecho a ser administrados alimentos sanos que cubran las necesidades básicas e indispensables para su correcto desarrollo intelectual y físico. Es un derecho y una responsabilidad.

2.1.5. Fundamentación Legal

La alimentación nutritiva es muy importante para la humanidad, por cuanto ha sido por siglos respaldada y analizada por reglamentos y leyes. La presente investigación considera y respeta la Constitución de la República del Ecuador, en el Código de la Niñez y la Adolescencia, Derechos del Niño, Plan Nacional del Buen Vivir y Ley Orgánica de la Salud.

La Constitución de la República del Ecuador, con respecto a la nutrición comprende 4 artículos:

Art. 3.- Son deberes primordiales del Estado: 1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes. (Seguridad, 2017)

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. (Seguridad, 2017, p. 19)

Art. 38.- Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. (Seguridad, 2017, p. 19)

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes: 1. Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos. (Seguridad, 2017, p. 32)

El Código de la Niñez y la Adolescencia, estipula lo siguiente con respecto a la alimentación nutritiva:

Art. 27.- Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual. (Constitución República del Ecuador, 2008, p. 8)

“Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud.

2. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable.

6. Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental; (Constitución República del Ecuador, 2008, p. 9)

El Plan Nacional del Buen Vivir establece lineamientos con respecto a la alimentación y nutrición son los siguientes:

El impulso a una estructura territorial nacional policéntrica, articulada y complementaria, en la cual se expone: “promueva la igualdad de oportunidades, asegurando el acceso equitativo a servicios básicos: salud, educación, nutrición, hábitat digno y recursos productivos” (SENPLADES, 2013, 126).

Así mismo, se establece “la caracterización de los servicios públicos para propiciar la garantía de derechos, en particular aquellos relacionados con salud, educación, nutrición, vivienda y necesidades básicas; la identificación de inversiones en infraestructuras que propicien la integración y la cohesión territorial”. (SENPLADES, 2013, p. 129)

La Ley Orgánica de la Salud del Ecuador, estipula lo siguiente en referente al Capítulo II:
De la alimentación y nutrición:

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. (MSP, 2012, p. 32)

Art. 18.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley. (MSP, 2012, p. 33)

Por lo tanto, se puede inferir que existe una creciente sensibilización sobre la importancia de la nutrición. Es un tema de política nacional, ya que trasciende sobre todos los ejes de la población, específicamente en el tema de salud y educación de los niños y niñas, ya que un niño sano, bien alimentado, se desarrolla física e intelectualmente mejor y genera progreso al país, mas no en un problema.

2.2 Alimentación nutritiva y desarrollo cognitivo

La función cognitiva es el resultado de la interacción de dos factores genéticos y ambientales entre los que se encuentra la alimentación, la cual incide directamente en el desarrollo de la memoria “(en procesos como la proliferación celular, la sinaptogénesis y la mielinización)” (FEN, 2014, párr. 4)

El artículo web sobre la alimentación es clave en el desarrollo cognitivo de un niño. Manifiesta que: “un déficit de determinados nutrientes puede tener un efecto notable en nuestra capacidad cognitiva y de comportamiento.” (Párr. 6) La autora establece ideas para contribuir al desarrollo cognitivo a través de actividades novedosas unido a la alimentación trabajando la lateralidad, motricidad, procesamiento visual y cognitivo; trabaja la ideología para superar el déficit del desarrollo cognitivo en instruir al padre de familia en conocer y alimentar el cerebro los hijos a través de una alimentación de calidad, adecuada y saludable. (Aguirre, 2016)

Los niños con deficiencias alimenticias contribuyen de manera decisiva a los problemas en el aprendizaje (dislexia, TDAH, TDA, autismo, problemas de concentración, etc.) y comportamiento, desarrollo físico e incluso en el estado emocional de un niño. La mal nutrición conlleva a ralentizar y disminuir la función cognitiva. (Aguirre, 2016)

En conclusión, se percibe que las funciones cognitivas de los niños depende del tipo de alimentación suministrada la cual puede ser positiva o negativa para el desarrollo cerebral especialmente en los primeros años de vida. Una adecuada dieta y la inclusión de ciertos nutrientes específicos para el desarrollo intelectual favorecen a fortalecer el desarrollo cognitivo, y la detección de ciertos factores en la salud y desarrollo físico pueden alarmar sobre una mal nutrición.

2.2.1 Alimentación Nutritiva

Rábago (2016), en su publicación sobre ¿Qué es una alimentación saludable y una alimentación nutritiva? considera que: “La alimentación nutritiva señala cómo interaccionan las sustancias entre sí y con el organismo, es la que te llena de vitalidad, equilibra los niveles energéticos y permite disfrutar de una salud plena.” (párr. 2)

El anterior autor manifiesta que la alimentación nutritiva considera factores sobre aspectos del clima y la geo localización del lugar que procede cada alimento, para combinarlo y determinar cómo funciona de manera adecuada fundamentada en las necesidades de la persona según la región, la estación del año, la edad, el sexo, el trabajo que desempeña y forma de prepararlo. (Rábago, 2016)

Según (FEN, 2014) en su publicación sobre la alimentación y el desarrollo cognitivo considera que las etapas para ayudar a un niño o niña en el desarrollo cognitivo se debe considerar los siguientes aspectos:

- La mujer embarazada y lactante.
- El niño durante los dos primeros años de vida.

- El niño en edad preescolar y escolar (párr. 6)

Por lo cual, se establece que la alimentación nutritiva es combinar y aprovechar todos los alimentos que tengan muchos nutrientes, cocinar alimentos de calidad, consumirlos en las cantidades necesarias para el organismo y el desarrollo cognitivo.

Según (FEN, 2014) la alimentación nutritiva es importante por las siguientes razones:

Una nutrición adecuada en la etapa perinatal (gestación, lactancia e infancia) es un factor crítico, ya que los procesos del desarrollo neurológico se inician en la etapa fetal alrededor de la semana 20 después de la concepción, alcanzan un máximo en el 3er trimestre de la gestación (semanas 32 a la 40 de gestación) y continúan tras el nacimiento durante los primeros años de vida (párr. 7)

El artículo web sobre la alimentación considera que el ser humano necesita alimentarse para lo siguiente:

- ✓ “Reponer las pérdidas de materia viva consumida por la actividad del organismo.
- ✓ Producir las sustancias necesarias para la formación de nuevos tejidos, favoreciendo el crecimiento.
- ✓ Transformar la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo.
- ✓ Mejorar el desarrollo cognitivo” (Rábago, 2016, párr. 13)

La alimentación infantil es una necesidad fisiológica necesaria que los niños y niñas necesitan para su desarrollo intelectual y físico. A través de la alimentación se ayuda a crear hábitos en los infantes, se fortalece la autonomía y la motricidad, contribuye a la realización de actividades básicas como morder, coger y manipular los alimentos para ingerirlos, fundamental para el desarrollo físico y crecimiento. Sus carencias pueden ocasionar daños en el desarrollo intelectual. (Serafín, 2012)

Por consiguiente, la alimentación es vital para la vida, para la conservación y preservación de la salud, el pilar de los pueblos. Al consumir alimentos sanos y nutritivos estamos asegurando el desarrollo integral de los infantes.

2.2.1.1.1 Clasificación de los alimentos

a) Origen vegetal

El origen vegetal se considera que: “procede de las plantas, tales como verduras, frutas, cereales o legumbres.” (Mundo Primaria, 2017, párr. 1)

La publicación web sobre Alimentos de origen vegetal considera que:

Los alimentos de origen vegetal son ricos en agua, hidratos de carbono y fibra. Tienen poca grasa, excepto los aceites y carecen de colesterol; aportan una cantidad moderada de una proteína de menor calidad. Además contienen prácticamente todos los minerales y vitaminas hidrosolubles. Entre las liposolubles, las vitaminas E, K y los carotenos se encuentran en cantidades apreciables en algunos componentes de este grupo. Los alimentos de origen vegetal carecen de retinol y vitaminas B12 y D (Crecer sano y salud, 2011, párr. 2)

b) Origen animal

La mayoría de estos productos son de procedencia de ganado vacuno, bovino, aves; (Atlantida, 2013) , considera que “proceden de los animales, tales como el pescado, las carnes, la leche o los huevos.” (párr. 2)

Para la FAO – Departamento de Agricultura, en su artículo web sobre carne, pescado, huevos, leche y productos derivados considera que la proteína de origen animal tiene alto valor biológico, que en general es un buen complemento de los alimentos vegetales con un contenido limitado de aminoácidos. El hierro proveído por la carne y el pescado se absorbe con facilidad y mejora la absorción del hierro de los alimentos básicos comunes como arroz, trigo o maíz. (FAO, 2015)

c) Origen mineral

“Proceden de los minerales, tales como el agua o la sal.” (Mundo primaria, 2017, párr. 1)

Son todos aquellos que contienen altas dosis de minerales, así mismo: “el cuerpo está constituido por un 70% de agua que es el líquido más preciado de la naturaleza, y considerado como uno de los alimentos de origen mineral.” (Ministerio de educación y ciencia, 2016) También está constituido por componentes básicos de las proteínas y una gran cantidad de sales minerales.

2.2.2 Grupo alimenticio según su composición

a) Hidratos de carbono

Son la principal fuente de energía de la dieta para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Es recomendable el consumo de hidratos de carbonos complejos como la papa, zanahoria blanca, yuca, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina, el fideo y los panificados. (Serafín, 2012)

Los hidratos de carbono simples como son los azúcares y mieles (golosinas), se deben restringir el consumo ocasionalmente. El consumo sin control es perjudicial para el organismo. (Caminero, 2013)

b) Proteínas

Son el componente principal de las células. La función más importante es de formar y reparar las partes del cuerpo; la proteína de origen animal (carne, leche y huevo) es la más completa para el organismo que las de origen vegetal (legumbres secas, cereales) ya que necesitan ser complementadas con otros alimentos. (Serafin, 2012)

c) Fibras

Son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en:

La piel, cáscara y pulpa. 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 (Fernández, 2012, p. 33)

d) Grasas

Tienen 3 funciones fundamentales que son: “almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.” (Alimentación CC, 2015, párr. 3)

Tabla 1

Clasificación de las grasas

TIPO DE GRASAS	EJEMPLOS	PREVENCIÓN
GRASA SATURADA Se encuentran en alimentos de origen animal. Se trata de grasas que solidifican a temperatura ambiente.	Carnes, embutidos, leche y sus derivados (queso, helados). Aceites de origen vegetal como los aceites de coco o de palma	Incrementa los niveles de colesterol en sangre, LDL colesterol (colesterol malo), siendo uno de los principales factores de riesgo para enfermedades del corazón.
GRASAS INSATURADA Se encuentran en alimentos de origen vegetal, contienen ácidos grasos saturados, en lugar de ácidos grasos insaturados. Se trata de grasas líquidas a temperatura ambiente.	Aceites vegetales (aceite de oliva, girasol o maíz). También en frutos secos (nueces, almendras...) y en semillas (sésamo, girasol, lino). Omega 3: se encuentran el ácido linolénico, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (El consumo de ácido linolénico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 gramos de este ácido graso.	Monoinsaturadas: el más representativo es el ácido oleico presente en aceite de oliva y otras grasas de origen vegetal como los aceites de semillas (aceite de girasol, aceite de colza). También se encuentran en las nueces, almendras y aguacates. La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.
GRASAS TRANS Son grasas insaturadas que se forman en el procesado industrial de algunos alimentos conocido como hidrogenación, durante el cual cambian su configuración y pasan de ser grasas insaturadas a grasas saturadas.	Se encuentran en alimentos fritos, snacks, productos horneados (bizcochos, bollos, galletas) y comidas preparadas. También provienen de animales rumiantes como las grasas y carne de vacuno y ovino o en productos lácteos.	El consumo de ácidos grasos trans provoca en el organismo un efecto más negativo que la grasa saturada ya que aumenta los niveles de LDL colesterol y triglicéridos

Fuente: Botical (2017). Clasificación de las grasas. Recuperado de: <http://www.botanical-online.com/medicinalesgrasastipos.htm>

2.2.3 La nutrición

Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud. (Atlantida, 2013)

La organización del cuerpo humano, con respecto a la nutrición argumenta que:

La nutrición consiste en el beneficio de las sustancias procedentes de nutrientes y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía para desarrollar la actividad vital, manteniendo el equilibrio hemostático del organismo a nivel molecular (Alimentación, 2015, párr. 4)

Así mismo la publicación sobre La Salud considera que la mejor nutrición será aquella que cubra los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas. Otros micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales (Hurtado, 2013)

2.2.3.1 Características de una buena nutrición

- *Completa*

Según Hyman (2010), la nutrición completa consiste en incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos: “verduras, carbohidratos y leguminosas deben formar parte de la alimentación diaria; las carnes en cantidades pequeñas primordialmente en el almuerzo” (p. 33)

- *Equilibrada*

El sitio web Bienestar y Salud (2017), propone el siguiente balance 55-30-20 para una dieta equilibrada:

55% de carbohidratos. Preferentemente con un Índice Glucémico bajo para que la glucosa vaya entrando gradualmente al torrente sanguíneo y no descontrola la diabetes.

30%-25% de grasas. Sobre todo insaturadas, con omega-3 y omega-6, indispensables para el organismo y de efecto benéfico a nivel cardiovascular.

20%-15% de proteínas. Provenientes de carnes magras y fuentes vegetales. Que sus nutrimentos estén en las proporciones adecuadas (párr. 3)

- *Natural*

Serafín (2012) considera que este libre de microorganismos, toxinas y/o contaminantes que no puedan ser un riesgo para la salud; para ello se debe tener la correcta higiene, lavar bien los alimentos (p. 13)

FAO (2016), considera que la base de una alimentación natural es el la simplicidad que tienen los alimentos, evita el uso de insecticidas y pesticidas, trabaja a base de remedios naturales; ya que el consumo del mismo altera nocivamente el funcionamiento del cuerpo humano.

- *Suficiente*

La revista metodológica de alimentación y nutrición, (FAO, 2016) expone que: “La nutrición es suficiente cuando cubre la necesidad de todos los nutrimentos de tal manera que los niños y niñas crezcan y se desarrollen de manera correcta” (p. 6)

- *Variada*

“La alimentación debe incluir alimentos de cada grupo en las comidas. Lo que significa que debe haber una buena selección de alimentos” (Lázaro, 2012, p. 33). Debe contener

alimentos de todos los colores y tipos, cada uno de ellos aporta diferentes nutrientes básicos para el desarrollo.

El éxito de una alimentación variada está en el consumo de variedad de alimentos, consumir todos los días todos los grupos en cantidades adecuadas, porque el cuerpo necesita diversos nutrientes y energía.

Por lo tanto, la clave radica en el consumo de frutas, verduras y legumbres, ya que estas proporcionan al cuerpo de vitaminas, minerales y antioxidantes importantes para proteger nuestra salud.

2.2.4 Los nutrientes importantes en el desarrollo y función del cerebro

La alimentación en los primeros meses de vida está directamente involucrada en el desarrollo intelectual y psicomotor del niño/a; en la cual las investigaciones arrojan que la leche materna es la mejor para el desarrollo cerebral y de ahí el estudio importante del mismo. (FEN, 2014)

Muñoz (2017), considera que: “Los nutrientes son elementos o compuestos químicos que se encuentran en los alimentos; estos participan de forma activa en las reacciones metabólicas necesarias para que funcione el organismo” (párr. 4)

2.2.4.1 Fosfolípidos

Estos nutrientes son componentes de todas las membranas celulares del organismo, (FEN, 2014) considera que: “la fosfatidilcolina es fuente dietética de la colina, importante para el

desarrollo de las estructuras cerebrales, mientras que la fosfatidilserina es importante para el potencial eléctrico de las membranas y se asocia a una mejora de la memoria.” (párr. 10)

2.2.4.2 Gangliósidos

Los gangliósidos son lípidos complejos, con una parte lipídica y una parte oligosacáridica, que forman parte de las membranas celulares de los vertebrados. Gracias a esta estructura, los gangliósidos están implicación en procesos de reconocimiento celular fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso central y la función cognitiva (FEN, 2014, párr. 11)

2.2.4.3 Gangliósidos

La esfingomielina pertenece al grupo de los esfingolípidos, y es un componente importante de las vainas de mielina que recubren los axones de algunas neuronas, facilitando la transmisión de impulsos nerviosos. Diversos estudios han demostrado que la esfingomielina acelera la mielinización en las áreas corticales del cerebro y mejora el desarrollo neurológico en lactantes prematuros (FEN, 2014, párr. 12)

2.2.4.4 Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga: Ácido

Docosahexaenoico (DHA) y Ácido Araquidónico (ARA)

- El ácido docosahexaenoico (DHA) de la serie omega-3 y el ácido araquidónico (ARA) de la serie omega-6 son componentes de los fosfolípidos en las membranas celulares.
- “El DHA como un nutriente condicionalmente esencial para el lactante, y coincidiendo con las recomendaciones de diversas sociedades y grupos de expertos, establece la obligatoriedad de su inclusión en las fórmulas infantiles en una cantidad mínima de 20 mg/100 kcal, con un máximo de 50 mg/100 kcal” (FEN, 2014, 15)
- Micronutrientes: minerales como el hierro, yodo, zinc y selenio y vitaminas del grupo B.

Los micronutrientes son necesarios para el desarrollo cognitivo porque forman parte de las enzimas que estructuran las vías metabólicas (Castro et al, 2007)

2.2.5 Las vitaminas

Serafin (2012), en el Manual de la Educación saludable, expresa que las 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.” (p. 6)

Para EDUCAR CHILE (2017), en su artículo web sobre Las vitaminas, considera el siguiente concepto:

“Son sustancias orgánicas, de naturaleza y composición variada, no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos. Las necesidades vitamínicas varían según las especies, con la edad y con la actividad. Actúan como coenzimas, favoreciendo muchos procesos vitales” (párr. 1)

a) Vitaminas liposolubles

- *Vitamina A*

Martínez, (2015), considera las vitaminas que: “Ayuda a mantener en buen estado la vista, el sistema inmunitario y la capacidad de reproducción. También aporta beneficios para el corazón, los pulmones y los riñones, entre otros órganos” (p. 3)

El sitio web Cuídate Plus (2016), considera que la vitamina A contribuye a:

- ✓ Ayudar al desarrollo de los huesos, los dientes, los tejidos blandos, las mucosas y la piel.
- ✓ Está relacionada con el acné, ya que la deficiencia provoca su aparición.
- ✓ Ayuda a la formación de la retina, por lo que se conoce también como retinol.
- ✓ Contribuye a la prevención de enfermedades infecciosas, especialmente del aparato respiratorio, u otras patologías como el sarampión. (párr. 3)

Para Cabrera (2013), las principales fuentes de vitamina A, son las siguientes:

- ✓ Hortalizas (de hoja verde), frutas (sobre todo las verdes, naranjas o amarillas, como el melón o el mango) y verduras (brócoli, zanahoria, calabacín).
- ✓ Productos lácteos.
- ✓ Carnes vacunas y de ave: el hígado de vaca o de pollo tienen una cantidad elevada, por ejemplo.
- ✓ Algunos tipos de pescado, como el salmón o el bacalao.
- ✓ Cereales fortificados (p.23)

- *Vitamina D*

Tupac (2012), en su publicación sobre alimentos nutritivos, la vitamina D es:

Conocida como vitamina antirraquítica ya que su deficiencia provoca raquitismo. Es una provitamina soluble en grasas y se puede obtener de dos maneras:

- 1) Mediante la ingestión de alimentos que contengan esta vitamina, por ejemplo: la leche y el huevo.
- 2) Por la transformación del colesterol o del ergosterol (propio de los hongos) debido a la exposición a los rayos solares UV. (p. 68)

El sitio web Cuídate Plus (2017), afirma que las principales fuentes para obtener vitamina D, son: mediante la exposición de los rayos solares (UV) y por el consumo de alimentos ricos en esta vitamina, como por ejemplo, la leche y el huevo. (párr. 1)

Ministerio de Desarrollo Social (2011), expone que las principales funciones de la vitamina D son las siguientes:

- Ayuda a absorber el calcio, en la infancia se utiliza para producir y mantener el sistema óseo.
- Es indispensable en el mantenimiento de los órganos; regulación de los niveles de calcio y fósforo en sangre.
- Promueve la absorción intestinal de fósforo y de calcio a partir de los alimentos y la reabsorción de calcio a nivel renal. (párr. 4)

- *Vitamina E*

La vitamina E considerada como la “Vitamina de la Juventud” dadas sus propiedades y beneficios para reducir los síntomas del deterioro del pasar del tiempo y su labor es actuar como poderoso antioxidante. (MSP, 2011)

Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP, 2012), considera que: “Consumir esta vitamina no es dañino, excepto cuando se toman dosis altas de suplementos que podrían incrementar el riesgo de sangrado y hemorragia en el cerebro.” (párr. 1)

- *Vitamina K*

“La vitamina K, también denominada fitomenadiona, pertenece al grupo de las vitaminas que se disuelven en grasas, es decir, al grupo de las vitaminas liposolubles.” (MSP, 2012)

Existe una subdivisión natural en K1 o filoquinona, ingresa al organismo por medio del consumo de vegetales verdes, hígado y aceites vegetales; y en K2 o menaquinona que es producida en el organismo mediante las bacterias alojadas en el intestino. (Serafín, 2012)

Las principales fuentes de Vitamina K en alimentos como verduras de hojas verdes como coles, espinaca, acelga, perejil, lechuga; verduras como el brócoli, la coliflor y el repollo; pescado, hígado, carne roja, huevos, cereales y frutas como el kiwi y el plátano. (Alimentación CC., 2015)

La carencia de la vitamina K, provoca sangrado de nariz, encías, menstruación muy abundante, sangre en orina, en heces y aparición de moretones por producto de pequeños roces.

b) Vitaminas hidrosolubles

- *Vitamina C*

El concepto de Vitamina C, es definida por el sitio web Cuídate Plus (2017):

“La vitamina C, también conocida como vitamina antiescorbútica o ácido ascórbico, es una vitamina hidrosoluble imprescindible para el desarrollo y crecimiento. También ayuda

a la reparación de tejidos de cualquier parte del cuerpo, formando colágeno (el tejido cicatricial) en el caso de las heridas o subsanando el deterioro en huesos o dientes. La vitamina C también podría ayudar a curar resfriados comunes” (párr. 1)

Es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en algunos alimentos, actúa en el cuerpo como antioxidante, ayuda a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.

Según (Licata, 2017) las verduras y las frutas son la principal fuente de vitamina C, por lo mismo hay que consumir comida variada:

- Frutas cítricas: limón, naranja, mandarina, toronja. Otras frutas kiwi, fresas, melón, papaya y guayaba son los que tienen más alto contenido en vitamina C.
 - Verduras: pimientos rojos y verdes, brócoli, acelga, nabo, papas horneadas y tomate.
- (párr. 7)

Tabla 2

Cantidades esenciales de vitamina C para consumo humano

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	40 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	50 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	15 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	25 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	45 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	75 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	65 mg
Adultos (hombres)	90 mg
Adultos (mujeres)	75 mg
Adolescentes embarazadas	80 mg
Mujeres embarazadas	85 mg
Adolescentes en período de lactancia	115 mg
Mujeres en período de lactancia	120 mg

Fuentes: NIH - National Institutes of Health <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-DatosEnEspañol/>

- *Vitamina B₁*

Licata (2017) en su artículo web sobre el tema lo siguiente:

“Conocida también como Tiamina, esta vitamina participa en el metabolismo de los hidratos de carbono para la generación de energía, cumple un rol indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso, además de contribuir con el crecimiento y el mantenimiento de la piel.” (párr. 2)

Según (NIH, 2016) en su publicación web Vitaminas las principales fuentes para adquirir la vitamina B₁ son: carnes especialmente en hígado, yema de huevo, cereales integrales, lácteos, legumbres, verduras, levaduras y algunos frutos secos (párr. 14)

Educar Chile (2017) sobre esta vitamina expone las siguientes funciones:

- ✓ Participa fundamentalmente en el metabolismo de los hidratos de carbono y aminoácidos.
- ✓ Funciona como coenzima vital para la respiración tisular.
- ✓ Es esencial para el crecimiento y desarrollo normal.
- ✓ Su deficiencia es rara y ocasiona la enfermedad Beri Beri (párr. 6)

- *Vitamina B₂*

Es una vitamina hidrosoluble conocida como riboflavina, interviene en los procesos enzimáticos relacionados con la respiración celular en oxidaciones tisulares y en la síntesis de ácidos grasos. Es necesaria para la integridad de la piel, las mucosas y por su actividad oxigenadora de la córnea para la buena visión (Zonadiet, 2017)

Serafín (2012) considera que su deficiencia genera trastornos oculares, bucales y cutáneos, cicatrización lenta y fatiga. También cabe destacar que la carencia de esta vitamina puede ser causada por dietas no balanceadas, alcoholismo crónico, diabetes, hipertiroidismo, exceso de actividad física, estados febriles prolongados, lactancia artificial, estrés, calor intenso y el uso de algunas drogas.

Según Licata (2017) la función de esta vitamina es:

- “-Ayuda a conservar una buena salud visual.
- Conserva el buen estado de las células del sistema nervioso.
- Interviene en la regeneración de los tejidos de nuestro organismo (piel, cabellos, uñas)
- Produce glóbulos rojos junto a otras vitaminas del complejo B, y en conjunto con la niacina y piridoxina mantiene al sistema inmune en perfecto estado.
- Complementa la actividad antioxidante de la vitamina E” (Zonadiet, 2017, párr. 23)

- *Vitamina B₁₂*

Zonadiet (2017) “la vitamina cobalamina es un producto propio del metabolismo del organismo y no es consumible desde vegetales dado que no está presente en ninguno de ellos. Si puede encontrarse en fuentes animales, dado que ya ha sido sintetizada.” (párr. 2)

La carencia de esta vitamina puede causar la enfermedad de Crohn, el cáncer gástrico, la gastrectomía total, intestinos cortos y como se ha dicho la alimentación vegana (GuiaInfantil.com, 2015)

La vitamina B12, se considera los siguientes:

La vitamina B12 la podemos encontrar en alimentos de origen animal, donde ya ha sido metabolizada con anterioridad en el mismo hígado del animal; las vísceras como el hígado, riñones, y en general en todos los productos animales, ya sean huevos, lácteos, cortes de carne de vaca y pollo, y en los pescados como el atún y las sardinas (Vitaminas.com, 2017, párr. 4)

2.2.6 Importancia de la nutrición infantil

- *A nivel cognitivo*

La publicación web del Confidencial (2011) considera que la alimentación saludable mejora el considerablemente el rendimiento escolar, según la investigación realizada en Canadá por Paul Veugelers de la Universidad de Alberta, en Edmonton, el cual consistió en lo siguiente:

Analizaron a 4.589 alumnos de quinto grado que participaban en el Estudio Infantil sobre Estilos de Vida y Rendimiento Escolar. De ellos, 875 (el 19,1%) no habían aprobado un test de conocimientos del nivel básico. El equipo observó que a mayor calidad y variedad de los hábitos alimentarios de un alumno, menor probabilidad de haber fallado en la prueba, aun tras controlar los efectos del ingreso económico y la educación de los padres, la escuela y el género (párr. 2)

En el cual los investigadores concluyeron los siguientes resultados: Confidencial (2011)

"Este estudio amplía el conocimiento de este tema al demostrar la importancia independiente de la calidad de la dieta en el rendimiento académico" (párr. 3)

“La repetición de esta relación en varios indicadores de calidad alimentaria, la importancia de la nutrición infantil durante el desayuno y el resto del día." (Confidencial, 2011, párr. 4)

- *En la salud*

Para Berrocal (2015), argumenta que en la niñez es donde se debe cimentar y establecer hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar, con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida; para contribuir a la construcción y modelado de su cuerpo y así mejorar de su salud, rendimiento físico e intelectual (párr. 4)

En la Universidad de Florida, por su parte exponen que una alimentación correcta durante la niñez, es fundamental, porque el organismo del niño o niña se encuentra en crecimiento y formación, por lo cual es más vulnerable ante cualquier problema nutricional y de salud (Ford, A. & Dah, W., 2012)

Por consiguiente, una alimentación nutritiva es fundamental para el estado de salud de los niños para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades; determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento,

capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor.

2.2.7 La pirámide de la alimentación para niños

La publicación de Alimentación infantil de Educa peques (2014) considera lo siguiente:

La pirámide alimentaria infantil, considera que la dieta ideal de un niño o niña debe incluir más alimentos de la base de la pirámide y menos de los alimentos ubicados en los niveles superiores. Cabe señalar que no hay alimentos ni buenos ni malos para los infantes, ellos pueden comer todo tipo de platillos, siempre y cuando las cantidades y porciones sean respetadas (párr. 13)

Los niveles de alimentación considerados en la nutrición para niños en Sudamérica son los siguientes:

- ❖ **Nivel 1 – Dulces y grasas:** Las grasas y los dulces, los cuales deben consumirse en pequeñas cantidades, este está cargado de calorías y tiene pocos nutrientes útiles para la salud de los niños (Educapeques, 2017)
- ❖ **Nivel 2 – Carnes, huevos y pescado:** Se considera las carnes de pescados, aves, bovinos y huevos, se debe consumir entre 2 a 3 raciones al día; estas aportan proteínas, vitaminas del grupo B, minerales como el hierro, el fósforo, el magnesio, el zinc, entre otros que son vitales para el crecimiento de los niños (Educa peques, 2017)
- ❖ **Nivel 3 – Lácteos y frutos secos:** Los niños deben consumir entre 2 y 4 raciones al día, estos aportan proteínas, vitaminas del grupo B, minerales como el Calcio, el hierro, el fósforo, el magnesio y el cinc lo cuales son esenciales para el buen desarrollo óseo. (Nube, 2017)

- ❖ **Nivel 4 – Frutas y verduras:** Los niños y niñas deben consumir entre 5 a 8 raciones al día; estos son ricos en fibra, vitaminas A, E y C, minerales como el potasio y fibra solubles e insolubles, son indispensables en la alimentación infantil (Nube, 2017)

- ❖ **Nivel 5 – Hidratos de carbono:** en este grupo se encuentran las harinas, los cereales, las papas, la yuca, zanahoria blanca y el arroz; los pequeños deben consumir abundantes porciones diarias de alimentos (3-5 porciones) que se encuentran en este nivel, es decir, entre 6 a 9 raciones al día, porque estos alimentos son hidratos de carbono complejos, ricos en vitaminas del grupo B y E, fibra, minerales y proteínas, son azúcares de asimilación lenta, recomendables para el desayuno de los niños. (Nube, 2017)

2.2.8 Alimentos que contribuyen al aprendizaje

Los 10 alimentos que potencian la capacidad cerebral aumentando la capacidad mental y de memoria son los siguientes: brócoli, nueces, cúrcuma, salmón silvestre, tomates, té verde, chocolate amargo, arándanos, calabazas y espinaca. (Bevilacqua, 2014)

Los alimentos que mejoran la memoria y función cerebral son: vegetales de hojas verdes, granos enteros, aguacates, huevos, almendras, semillas de girasol, las batatas, frijoles, manzanas, uvas, zanahorias, soja, fresas, semillas de calabaza y berenjena. (Nieto, 2013)

Los alimentos que se pueden cultivar en las comunidades de Angochagua son el brócoli que tiene altas cantidades de colina que ayuda a estimular el crecimiento de nuevas células y conexiones cerebrales. El tomate riñón, poderoso antioxidante que

permite actuar contra el daño cerebral que causa demencia. Arándanos, contienen flavonoides que potencian la memoria y mejora las funciones cognitivas. Zambos, niveles altos de ácido fólico y vitamina B12. Previene el daño nervioso y cerebral, ayuda a aumentar la transmisión de la información de las neuronas y mejora la memoria. La espinaca, rica en potasio mantiene conductividad eléctrica del cerebro, mejora el pensamiento y memoria. Las fresas, antioxidantes, previenen enfermedades de la edad, mejora la capacidad de producir células cerebrales. La zanahoria, fuente de vitamina C y B, beta caroteno se la asocia con aumento de capacidad funcional cerebral y memoria. (Nieto, 2013)

2.2.9 Alimentos perjudiciales para el cerebro

❖ Azúcar común o de mesa, la sacarosa y siropes de glucosa – fructuosa

Las llamadas golosinas en general: chupetes, caramelos, paletas, entre otros, propician inquietud y nerviosismo ya que tienen un elevado índice glucémico que provoca hiperglucemia, el cual tiene un efecto negativo en el cerebro ya que afecta al funcionamiento de las células del encéfalo el cual se encarga de almacenar energía para procesar el aprendizaje y pensamientos (Corbin, 2017)

❖ Alimentos salados

Alimentos con demasiada sal, especialmente las papas fritas y carnes, provocan hipertensión arterial responsable de retención de líquidos. Afecta a la inteligencia porque afecta a la capacidad de pensar, provoca deterioro cognitivo acelerado. (Corbin, 2017)

❖ **Las frituras**

Son preparados con aceite hidrogenado, provoca colesterol, daña las arterias, destruyen las neuronas deteriorando la capacidad de aprender y memorizar. (Petitjean, 2014)

❖ **Refrescos, sodas y energizantes**

Contienen un alto contenido en azúcar, su consumo prolongado y excesivo puede ser fatal para el cerebro, contiene ácido aspártico y femilamina, las causantes para que exista daños cerebrales, tumores cerebrales y elevan la acidez de la orina. Los peores productos son las gaseosa light ya que contiene aspartame el cual afecta directamente a la hiperactividad y problemas de aprendizaje (Corbin, 2017)

❖ **El café y té (a base de cafeína)**

Su consumo excesivo puede provocar dolores de cabeza, hiperactividad, elevar la ansiedad y producir trastornos y dificultades en el sueño. Su elevado consumo puede inclusive causar problemas de concentración (Soto, 2017)

❖ **Atún**

El atún aunque es un alimento rico en proteína y su consumo es aconsejable, el pez ojo grande o blanco son ricos en mercurio, para los niños es aconsejable una vez por semana, su excesivo consumo acelera el deterioro cognitivo. (Corbin, 2017)

❖ Alimentos curados y/o embutidos

Son ricos en sal y grasa, provoca que el cuerpo retenga más líquido y necesita gran cantidad de agua provocando deshidratación la cual disminuye la función cognitiva además es altamente cancerígena. (Corbin, 2017)

2.3 Desarrollo Cognitivo

El sitio web Bravo (2013), propone la siguiente definición:

El desarrollo cognitivo llamado también desarrollo cognoscitivo, estudia los procedimientos intelectuales y en las conductas que se producen dentro de estos. Este desarrollo es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad, al estar vinculado a la capacidad natural que tienen los seres humanos para adaptarse e integrarse a su ambiente (párr. 1)

Por otro parte, el sitio web recuperado de ECURED (2017) expone que es la base de una de las cinco perspectivas del desarrollo humano aceptadas por la mayoría de los investigadores.

Este artículo cita a Jean Piaget expresando lo siguiente:

Desarrolló la teoría de la psicogénesis (psicología genética), que a partir de la herencia genética el individuo construye su propia evolución inteligible en la interacción con el medio donde va desarrollando sus capacidades básicas para la subsistencia: la adaptación y la organización (párr. 3)

Otra autora que cita a Piaget, es Murrales (2013) en su publicación el Desarrollo cognoscitivo Piaget y Vygotsky en el que afirma que: “Según Piaget el desarrollo cognoscitivo no solo consiste en cambios cualitativos en actitudes y habilidades, sino en transformaciones de cómo se organiza el conocimiento que depende mucho de ello la alimentación” (p. 4)

También esta autora afirma que la Teoría de Piaget colabora a los educadores a entender cómo el niño interpreta el mundo, tienen los niños lógica y forma de conocer. Vygotsky ayuda a

comprender los procesos sociales que influyen en la adquisición de las habilidades intelectuales.
(Belando, 2014)

En conclusión, tiene que existir una base biológica sana para que las potencialidades se desplieguen así como un ambiente favorecedor y estimulante; por ende la alimentación nutritiva es uno de los factores para que tenga un desarrollo físico.

2.3.1 Teorías del desarrollo cognitivo

La publicación Teorías del desarrollo cognitivo, Mejías (2012) considera dos corrientes: la de Piaget y Vigotsky. Propone lo siguiente:

2.3.1.1 Teoría Piagetiana

Jean Piaget divide en etapas, a las que llamó: estadios; La Teoría de Piaget supone la división de estas etapas durante el desarrollo cognitivo de un niño o niña, en diferentes edades.
(Berrocal, 2015)

La publicación Teorías del desarrollo cognitivo; Belando (2014) considera que: “la teoría más citada y conocida sobre desarrollo cognitivo en infantes es la de Jean Piaget, ya que mantiene que los infantes consideran etapas específicas conforme su intelecto y capacidad para percibir las relaciones maduran” (p.16)

Importancia.org (2017) considera que es una teoría completa sobre la naturaleza y el desarrollo de la inteligencia humana. A sí mismo, se expone que “Piaget creía que la infancia del individuo juega un papel vital y activo con el crecimiento de la inteligencia, y que el niño aprende a través de hacer y explorar activamente” (párr. 2)

En conclusión, se considera que esta teoría basa el modelo biológico de adaptación en donde todos los organismos mantienen relaciones con el medio pretendiendo adaptarse y después mantener un estado de equilibrio; la inteligencia comprende los estados de adaptación y acomodación, los cuales son procesos simultáneos y complementarios para la toma de decisiones en la resolución de problemas.

2.3.1.2 Teoría de Lev Vygotsky (Cognitiva y sociocultural)

Berrocal (2015) cita a Vygotsky quien señala la gran importancia en las relaciones interpersonales del individuo para la sociedad con el desarrollo cognoscitivo. Así mismo, consideraba que el conocimiento se construye entre las personas a medida que interactúan entre sí. (párr. 3)

Por otra parte, ECURED (2017) coincide que:

Esta teoría describe los cambios evolutivos en el pensamiento del niño en función de las herramientas culturales con que el niño interpreta su mundo. También manifiesta el autor que la sociedad moldea el pensamiento del niño dotando de las herramientas necesarias para que funcionen en ella (párr. 13)

Consecuentemente, esta teoría trata sobre el desarrollo cognoscitivo en los seres humanos, desde una perspectiva sociocultural, en donde se establece que los niños aprenden según el medio que les rodea y los materiales que les den para descubrir el mundo.

2.3.2 El aprendizaje cognitivo

“Es el proceso en el que la información ingresa al sistema cognitivo, es decir del razonamiento, es procesada y causa una determinada reacción en dicha persona.” (Bravo, 2013, p.1)

La publicación de aprendizaje cognitivo Bravo (2013) afirma que:

En niños menores a 5 años el juego es el mejor aliado para estimular el desarrollo cognitivo, desarrolla sus funciones psíquicas, como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, el razonamiento lógico, la imaginación, el lenguaje en general. El juego es un estímulo para la atención y la memoria (párr. 2)

Para Mejías (2012) en su publicación Teoría cognoscitiva de Piaget considera que:

El aprendizaje cognitivo es todo lo que ocurre dentro de la mente, acomoda un nuevo conocimiento con los otros ya adquiridos. El aprendizaje se construye conformando una estructura en un proceso dinámico, los estímulos no son determinantes directamente en la conducta, sino los procesos internos por los cuales el sujeto procesa esos estímulos (p. 34)

2.3.3 La inteligencia

a) Esquema

Según Piaget, citado por Bravo (2013) considera que “al principio los esquemas son comportamientos reflejos, pero posteriormente incluyen movimientos voluntarios, para tiempo después transformarse en operaciones mentales.” (párr. 3)

b) Estructura

Es la teoría de la fabricación de la inteligencia se construye en la cabeza de la persona, mediante una actividad de las estructuras que se alimentan de los esquemas de acción, aquí se originan las regulaciones y coordinaciones de las actividades del niño. (Importancia.org, 2017)

Para Boltvinik (2017) en su libro Capítulo 3. Maslow: teoría de las necesidades básicas y de la esencia, considera que:

Son el conjunto de respuestas que tienen lugar luego de que el sujeto de conocimiento ha adquirido ciertos elementos del exterior. La estructura no es más que una integración equilibrada de esquemas. Así, para que el niño pase de un estado a otro de mayor nivel en

el desarrollo, tiene que emplear los esquemas que ya posee, pero en el plano de las estructuras (p. 23)

c) Organización

Boltvinik (2017), considera: “El pensamiento actúa como una totalidad organizada. Este aspecto de organización se coordina con el anterior. Adaptándose a las cosas, el pensamiento se organiza, y organizándose, estructura las cosas” (p. 44)

d) Adaptación

Es una característica de la inteligencia adquirida por la asimilación (una nueva información) y la acomodación (ajuste a esa nueva información), la función de la es permitir a la persona lograr un ajuste dinámico con el medio que lo rodea. (Gutiérrez, 2015)

Según Piaget, citado por Murrales (2013) “la inteligencia existe antes del lenguaje, lo que se conoce en los primeros estadios como la inteligencia sensorio motora, caracterizada por movimientos espontáneos y reflejos, que progresivamente, mediante la asimilación da visos más claros de inteligencia” (párr. 4)

e) Equilibrio

Según Trigilia (2017) nos indica que "en general, el equilibrio de las estructuras cognoscitivas debe entenderse como una compensación de las perturbaciones exteriores mediante actividades del sujeto [tales] que constituyan respuestas a dichas perturbaciones". (párr. 45)

Por otro lado, Caminero (2013) el sitio web Memoria de niños en 0 a 2 años; considera que el equilibrio es:

El proceso de equilibración es, en realidad, una propiedad intrínseca y constitutiva de la vida orgánica y mental: todos los organismos vivos mantienen un cierto estado de equilibrio en los intercambios con el medio, con el fin de conservar su organización interna dentro de unos límites que marcan la frontera entre la vida y la muerte (párr. 5)

En conclusión, el equilibrio es un mecanismo regulador que actúa a través de adversidades, es un factor del desarrollo que coordina y hace posible la influencia de los otros tres aspectos: la maduración, la experiencia con los objetos y la experiencia con las personas.

2.3.4 Incidencia de la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo

Según el Diario el tiempo el autor de la publicación El comer está en el aprendizaje, escrito por Sandoval (2013) expresa que “La mala o poca alimentación y la desnutrición en la infancia afectan el comportamiento y el rendimiento escolar durante toda su etapa de crecimiento” (párr. 1)

Sandoval (2013) argumenta que según estudios hechos en Estados Unidos en la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts determinaron que “los niños y niñas mal alimentados son propensos a tener dificultad de aprendizaje y problemas de actitud, que se ven reflejados en irritabilidad, agresividad, dificultad de comprensión y falta de interés” (párr. 2)

Así mismo, el sitio web Crecer sano y salud (2011), extraído de: Crecer sano y salud (2017) publica que los factores que ocasiona la mala alimentación afectan a la capacidad de aprendizaje perturbando directamente sobre la percepción sensorial, la cognición, la capacidad de conectarse con el entorno, la atención y el grado de compromiso en el rendimiento escolar.

Alimentación CC. (2015) establece que “la principal causa para que un niño tenga bajo rendimiento escolar es que no desayunan y los estudiantes que lo hacen lo realizan de mala

manera y para agravar la problemática en el periodo de receso ingieren alimentos poco nutritivos o comida chatarra.” (párr. 3)

Sandoval, C (2011), cita a Zulema Jiménez, coordinadora de nutrición y lactancia de la Secretaría de Salud de Bogotá en la que considera que:

Niños mal nutridos son más dispersos y agresivos ante sus compañeritos de clase porque en esa fase de desarrollo las neuronas requieren un gran volumen de proteínas y nutrientes que están en los alimentos, los cuales ayudan a construir todas las sustancias neurotransmisoras que permiten la interconexión entre las células nerviosas del cerebro (p. 33)

Por lo tanto, se establece que el éxito de una buena nutrición desemboca en un buen desarrollo mental y en la mayoría de casos, una relación directamente proporcional con el desempeño académico del niño en su etapa escolar.

2.4 Posicionamiento teórico personal

La educación de la alimentación nutritiva debe proponer y planificar estrategias activas y didácticas que se adapten a las necesidades y limitaciones de cada educando y las de sus familias; el contexto de los productos que se producen en la zona es vital para la enseñanza, en las comunidades es importante exaltar los productos ancestrales ya que su cultivo está desapareciendo y su valor nutritivo es rico. También es educación integral rescatar y concienciar costumbres y tradiciones.

Con respecto a la pedagogía planteada en la propuesta, se basan a fundamentos constructivistas que tienen relación a dos autores que son Jean Piaget y Jerome Bruner, quienes proponen lo siguiente: Jean Piaget quien argumenta que los infantes tratan de entender su mundo al actuar de forma activa con objetos y personas, mediante actividades que producen curiosidad,

interés, resolución de problemas, y su correlación con el entorno que los rodea. Así mismo, Jerome Bruner considera que la mejor forma de educar es la que promueve que el educando adquiera conocimientos por sí mismo, aprender a través de un descubrimiento guiado que tiene lugar durante una exploración motivada por la curiosidad, no dar el contenido del objetivo final sino inducir a que le investiguen.

La propuesta considera que la educación actual no consiste en instruir, exponer o adiestrar al contrario el objetivo de educar es dar una formación humana que trascienda sobre toda su vida, por lo cual nace la importancia de la educación de la alimentación nutritiva porque conciernen elementos importantes para la vida y salud destacando el desarrollo intelectual y físico.

Otra faceta que considera la presente investigación es lo propuesto por Díaz, P. el cual hace una referencia especial al principio de educar, que promueve el aprendizaje cooperativo entre los educandos, padres de familia y educadores, que promueve la ideología que la educación es una tarea compartida entre todos los actores que se involucran.

La importancia de comer bien considerado por Boltvinik (2017) expone que la buena alimentación y el ejercicio físico son importantes sobre el funcionamiento del cerebro y que es uno de los principales factores para garantizar el éxito académico de los educandos.

En conclusión, la propuesta considerará lo expuesto por los autores anteriormente citados, la cual trabaja en una guía de alimentación nutritiva que trasciende la forma de educar aplicando estrategias y métodos que buscan la enseñanza constructivista en el cual el educando es capaz de descubrir, analizar y sintetizar lo aprendido para aplicar a la resolución de problemas en su vida mediante actividades motrices, sensoriales y físicas.

Así mismo, la propuesta alternativa busca implantar y sensibilizar a las familias en la forma en que alimentan a los miembros de su hogar, augurar nuevas oportunidades de vida a las generaciones venideras, a través de buenos hábitos alimenticios, la preservación de que lo nuestro es mejor y cuidar siempre la naturaleza, mediante la aplicación de actividades activas e interesantes para todos los miembros de la familia.

2.5 Glosario de Términos

Aprendizaje: El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos resultados del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en animales (humanos y no humanos) y sistemas artificiales.

Desnutrición: Es la alteración del estado de nutrición por carencia o déficit de uno o más nutrientes. Se manifiesta principalmente por la detención del crecimiento y la disminución de las defensas orgánicas.

Desarrollo: Implica la adquisición de nuevas habilidades.

Déficit: Es la carencia o escasez de algo que se juzga necesario.

Hábitos: Son ante todo un medio para que el niño desarrolle capacidades y adquiera madurez. Les ayuda a adaptarse al medio, a los tiempos y al espacio. Los hábitos juegan un papel fundamental en el desarrollo de la autonomía.

Intelectual: Es el que se dedica al estudio y la reflexión crítica sobre la realidad, y comunica sus ideas con la pretensión de influir en ella, alcanzando cierto estatus de autoridad ante la opinión pública proveniente del mundo de la cultura, como creador o mediador.

Nutrición: La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

Alimentación: La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. También, la alimentación es conceptualizada como la ingestión de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

Proteínas: Las proteínas son moléculas complejas imprescindibles para la estructura y función de las células. Su nombre proviene del griego proteos que significa fundamental, lo cual se relaciona con la importante función que cumplen para la vida.

Vitaminas: Las vitaminas son un grupo de sustancias que son esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas esenciales, lo cual significa que son necesarias para que el cuerpo funcione.

2.6 Preguntas Directrices

1. ¿Cuál es la incidencia que la alimentación nutritiva tiene sobre el desarrollo cognitivo?

2. ¿Qué conocimiento tienen las familias de la Unidad de atención CNH La Magdalena, sobre Alimentación Nutritiva?
3. ¿Cuáles son los principales problemas cognitivos que tienen los niños y niñas de 2 a 4 años en la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”?
4. ¿Cómo enseñar eficazmente sobre Alimentación Nutritiva a niños y niñas menores de 4 años y a sus respectivas familias?

2.7. Matriz Categorial

Tabla 3

Contenido de temas de la investigación

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.	Alimentación Nutritiva	La alimentación	-Clasificación de los alimentos -Grupos alimenticios según su composición *Hidratos de carbono *Proteínas *Fibras *Las grasas - Grasas saturadas - Grasas insaturadas - Grasas Trans
		La Nutrición	-Características de una buena nutrición *Completa * Equilibrada * Natural *Suficiente *Variada *Adecuada -Los nutrientes *Principales nutrientes *Funciones -Las vitaminas * Vitaminas liposolubles * Vitaminas hidrosolubles
		Importancia, beneficios y deficiencias	- A nivel cognitivo - A nivel de salud - Pirámide alimenticia para niños

Es el que se dedica al estudio y la reflexión crítica sobre la realidad, y comunica sus ideas con la pretensión de influir en ella, alcanzando cierto estatus de autoridad ante la opinión pública

Desarrollo cognitivo

Teorías cognitivas

- Jean Piaget
- Lev Vigostky

Aprendizaje cognitivo

- La memoria
- La atención
- Aprendizaje
- La percepción
- El pensamiento

La inteligencia

- Esquema
- Estructura
- Adaptación
- * Equilibrio: Asimilación y acomodación
- Organización
- * Función reguladora

Estados del desarrollo cognitivo

- Sensorio motor
- Pre operacional
- Operaciones concretas
- Operaciones formales

Incidencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo

- Funcionamiento del cerebro
- Problemas neurológicos
- Rendimiento escolar
- Comportamiento

Elaborado por: Elena Ipaz

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

Considerando la naturaleza del problema y los objetivos planteados en el estudio, se considera que es una investigación de tipo descriptiva y de forma mixta cualitativa - cuantitativa, porque se realizó con el propósito de conocer la incidencia que tiene la alimentación nutritiva en el desarrollo intelectual de los niños y niñas, en los cuales se utilizaron diferentes métodos de investigación que permitieron obtener información relevante y verídica de las variables de la investigación para su respectivo análisis.

3.1.1 Investigación de campo

El trabajo utilizó la investigación de campo, ya que se aplicaron las encuestas, entrevistas y las fichas de observación, las cuales permitieron obtener la información precisa para determinar las causas y efectos del problema observado, en los niños y niñas de 2 a 4 años y sus respectivas familias en la Unidad de Atención CNH La Magdalena, provincia de Imbabura, ciudad de Ibarra, parroquia Angochagua.

3.1.2 Investigación bibliográfica

La investigación se fundamentó en la obtención y análisis de los datos de la información científicamente probados con respecto a las variables que considera la alimentación nutritiva y el desarrollo cognitivo; las fuentes principales de consulta fueron libros, folletos, sitios web, revistas electrónicas lo que permitió profundizar y reflexionar sobre el objeto de estudio; proporcionando el conocimiento de las investigaciones ya existentes como teorías, hipótesis, tesis, experimentos e instrumentos.

3.1.3. Investigación descriptiva

La investigación sirvió para describir el estado situacional sobre la alimentación infantil en la Comunidad, el grado de desarrollo cognitivo de los niños, y la incidencia de la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo en infantes de 2 a 4 años para determinar los antecedentes y justificación del tema a través del estudio de los factores que afectan directamente al problema de investigación como es la economía, las costumbres, las tradiciones y actitudes predominantes de la población de estudio.

3.1.4. Investigación explicativa

La investigación explicativa permitió conocer sobre las causas que afecta a la problemática sobre el desconocimiento de las familias de la combinación de alimentos, el poco interés de las familias por alimentar nutritivamente a los niños y niñas, el consumo de alimentos con pocos nutrientes por parte de las familias.

Además, el trabajo investigativo permitió reconocer los alimentos que se consumen en la zona y determinar cuáles son los alimentos que tienen mayor nutrientes que favorezcan al desarrollo cognitivo de los niños y niñas.

Así mismo, se analizó sobre el nivel de desarrollo cognitivo actual que presentaron los infantes en correlación con la alimentación, luego se desarrolló una guía educativa de alimentación nutritiva dirigida a los infantes y a sus respectivas familias para inculcar la importancia del consumo de alimentos nutritivos para contribuir al desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas.

3.2 Métodos de Investigación

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

3.2.1 Método Analítico

Consistió en la disgregación de las variables de investigación sobre alimentación nutritiva y desarrollo cognitivo para determinar elementos y partes para analizar con precisión y profundidad las causas y consecuencias que provocan tener una alimentación deficiente, especialmente en el desarrollo infantil.

3.2.2 Método Sintético

Permitió establecer un proceso de razonamiento lógico con respecto al problema y al planteamiento de la solución del mismo, desarrollar una propuesta a través de los elementos encontrados en el método analítico para poder realizar la exposición de afirmaciones correctas y eficaces para abordar la educación nutritiva.

3.2.3 Método Inductivo

Este método permitió a través de la observación de los hechos registrar información relevante para el tema de investigación para después clasificar y analizar los resultados para establecer el diseño para la propuesta de solución. Se empleó para realizar el respectivo análisis que parte de lo particular a lo general sobre las posibles causas de la mala nutrición en los niños y niñas de 2 a 4 años y se identificó los efectos en el desarrollo cognitivo de los infantes.

3.2.4 Método Deductivo

El método deductivo permitió llegar a una deducción a partir de un razonamiento de forma lógica partiendo desde lo general a lo particular, analizando las teorías que corresponden o se involucran al tema para dar posibles soluciones con respecto a la mala nutrición de los niños y niñas de 2 a 4 años y así contribuir a mejorar el desarrollo cognitivo

de los mismos. Así mismo permitió establecer las conclusiones y recomendaciones con respecto al estudio del problema.

3.2.5 Método de Medición

El método de medición fue aplicado de forma directa, permitió establecer porcentajes para determinar sucesos y comportamientos importantes para el análisis del problema. Estos resultados fueron analizados y plasmados de forma cualitativa y cuantitativa basados en los resultados de las entrevistas, fichas de observación y encuestas que se aplicaron a los actores del problema para estimar y correlacionar los resultados a las conclusiones de la investigación.

3.3 Técnicas

3.3.1 Observación

Consistió en observar las variables de estudio la alimentación nutritiva y el desarrollo cognitivo de los niños de la Unidad de Atención CNH La Magdalena, mediante la aplicación a los niños y niñas de una ficha de observación en la cual se registraron datos relevantes para determinar causas, consecuencias y falencias en la alimentación de las familias de la Comunidad La Magdalena.

3.3.2 Encuesta

La encuesta es una herramienta de inmenso apoyo consistió en obtener información de los padres de familia mediante preguntas diseñadas para obtener información con respecto a la alimentación y al desarrollo cognitivo de sus hijos, recolección de datos reales y opiniones que facilitaron el enfoque de la investigación y el desarrollo de la propuesta.

3.4. Instrumentos

3.4.1 Ficha de Observación

La ficha de observación se aplicó a los niños y niñas de 2 a 4 años con el objetivo de registrar las perspectivas relevantes sobre la alimentación nutritiva y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los infantes de igual manera consideró cómo las familias manejan el tema de la alimentación diaria de sus hijos e hijas.

3.4.2. Encuesta

Aplicada a los padres de familia de los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena, diseñada a través de preguntas de selección cerradas para conocer la realidad de la alimentación y el desarrollo cognitivo de sus hijos.

3.5. Población

Tabla 4

Población de la investigación

Población	Niños	Docentes	Padres de familia
Grupal 1	16	1	16
Grupal 2	14		14
TOTAL	30	1	30
		61 personas	

Fuente: Unidad de Atención CNH La Magdalena, año 2016.

3.6. Muestra

Se considera a toda la población por ser un grupo pequeño que no sobrepasa las 100 personas para la investigación. Esta muestra está conformada por 30 niños y niñas de 2 a 4 años, 1 Educadora Familiar y 30 padres de familia de la Unidad de Atención CNH La Magdalena de la provincia Imbabura, ciudad de Ibarra, parroquia Angochagua.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó encuestas a los padres y madres de familia de la Unidad de Atención “CNH La Magdalena” de la parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016, la cual fue llenada por la investigadora porque la mayoría de personas no son alfabetizadas y también se utilizó una ficha de observación a los niños de 2 a 4 años.

Los datos fueron organizados, tabulados y representados en cuadros y figuras estadísticas, los cuales muestran las frecuencias y porcentajes de los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados.

La guía de entrevista y la ficha de observación se diseñó para conocer cómo se maneja la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años conociendo aspectos relevantes para determinar las causas y consecuencias de lo investigado.

Las respuestas de los padres y madres de familia y los aspectos observados en los niños y niñas fueron interpretados para su respectivo análisis.

A continuación se detallan las partes de descripción de la encuesta y la ficha de observación aplicada a los actores directos de la investigación:

- Análisis descriptivo de cada pregunta de la Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad de Atención CNH La Magdalena.
- Análisis descriptivo de cada ítem de la ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CNH La Magdalena.

4.1 Análisis descriptivo de cada pregunta de la Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad de Atención CNH La Magdalena, de la parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016.

Pregunta 1: ¿Cómo considera usted que es la alimentación en su hogar?

Tabla 5

Tipo de alimentación en los hogares

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy buena	4	13,33%
Buena	7	23,33%
Regular	12	40,00%
Mala	7	23,33%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena.

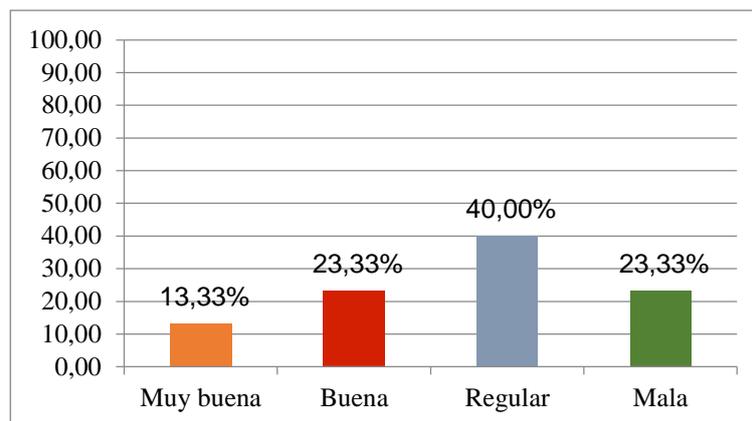


Figura 1 Tipo de alimentación en los hogares

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos nos presentan que más de la mitad de familias no tienen una alimentación adecuada, un alto porcentaje manifiesta que su alimentación es regular, y sólo un pequeño grupo de encuestados manifiesta una buena alimentación. Por lo tanto, se puede inferir que se necesita capacitar a las familias sobre alimentación nutritiva ya que es importante para el desarrollo físico e intelectual de los niños/as.

Pregunta 2: ¿Cuántas comidas brinda a sus hijos pequeños en el día?

Tabla 6

Número de comidas brindadas a los niños

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Dos	0	0,0%
Tres	7	23,33%
Cuatro	12	40,00%
Cinco	6	20,00%
Más de cinco	5	16,67%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena.

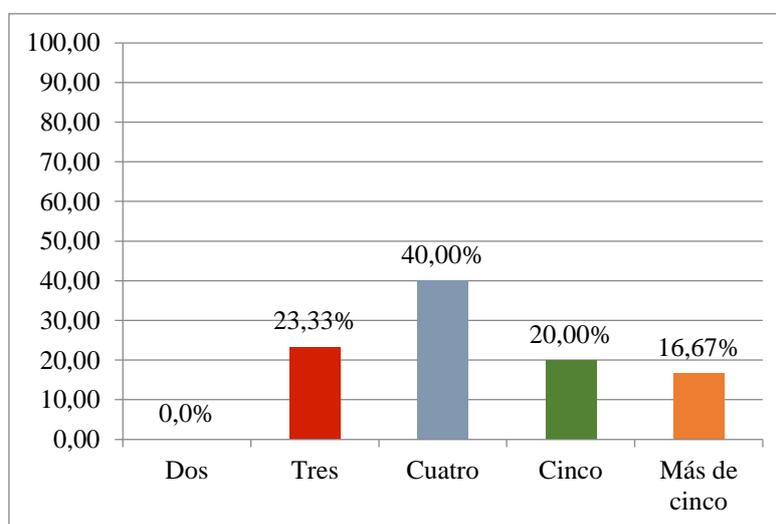


Figura 2 Número de comidas brindadas a los niños

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

La gráfica nos presenta que más de la mitad de padres de familia afirman dar comer entre tres a cuatro veces al día a sus hijos; así mismo se observa que un bajo porcentaje lo hace de manera correcta, es decir cinco comidas.

Por consiguiente, se necesita concientizar a las familias sobre la alimentación infantil. La mayoría de pediatras y nutricionistas aconsejan a los progenitores brindar cinco comidas al día entre lapsos de 3 a 4 horas, las cuales comprenden: desayuno, colación, almuerzo, colación y merienda; los cuales son necesarias para su desarrollo y crecimiento.

Pregunta 3: ¿Conoce usted sobre la Pirámide alimenticia (Proporciones correctas para alimentarse)?

Tabla 7

Conocimiento sobre la pirámide alimenticia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	4	13,33%
Medianamente	6	20,00%
Poco	8	26,67%
Nada	12	40,00%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena.

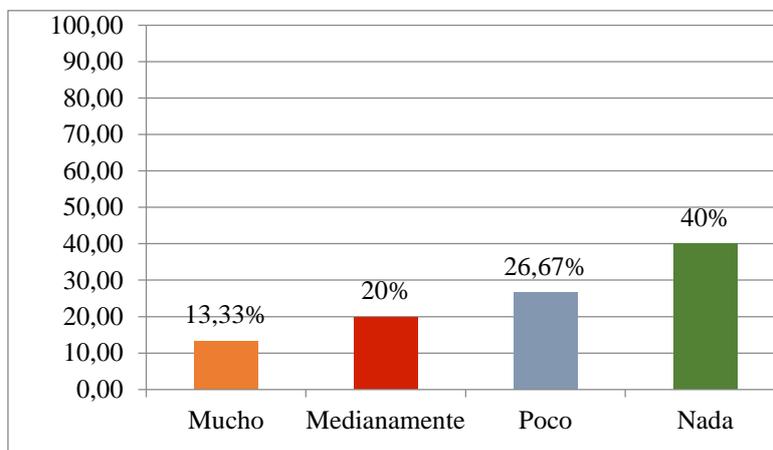


Figura 3 Conocimiento sobre la pirámide alimenticia

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Según los resultados obtenidos se puede apreciar que casi la mitad de padres de familia manifiestan que no saben nada sobre la pirámide alimenticia. Así mismo, se establece que la mayoría de progenitores no tiene conocimientos sólidos sobre las proporciones que debe emplear en las comidas diarias de sus hogares.

Por lo tanto, se evidencia que existe la necesidad de educar sobre la pirámide alimenticia, los nutrientes y vitaminas que posee cada alimento y aprovechar adecuadamente sus productos.

Pregunta 4: ¿Conoce usted sobre dietas nutritivas infantiles?

Tabla 8

Conocimiento de dietas nutritivas infantiles

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	2	6,67
Medianamente	3	10,00
Poco	13	43,33
Nada	12	40,00
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena

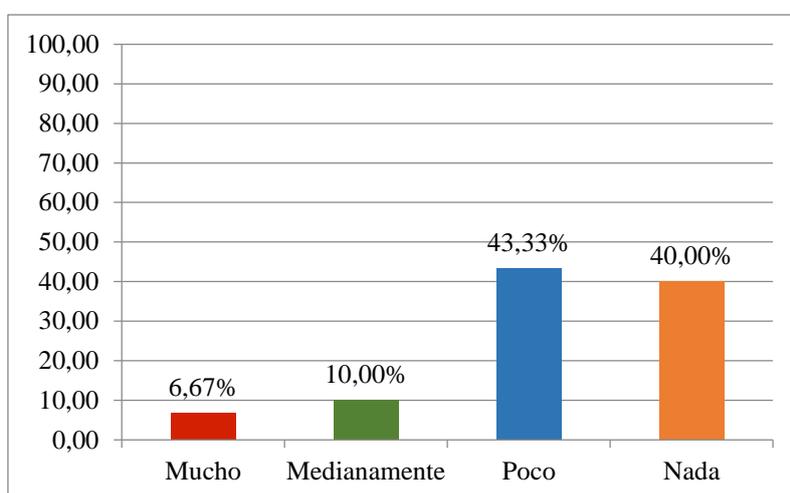


Figura 4 Conocimiento de dietas nutritivas infantiles

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

La gráfica estadística nos presenta que la mayoría de padres de familia no conocen cómo alimentar a sus hijos adecuadamente, por desconocimiento sobre dietas nutritivas para los niños. Apenas un pequeño porcentaje considera que sabe algo del tema.

Es importante conocer cómo se debe alimentar a los niños, ya que el organismo de los adultos e infantes son diferentes, difiere estatura, peso, edad, sus necesidades y requerimientos difiere significativamente. Muchos de los adultos consideran que a los niños hay que darle poco de lo que ellos consumen y en algunos casos lo que sobran los mayores.

Pregunta 5: ¿Los recursos económicos con que cuenta la familia son suficientes para adquirir todos los alimentos necesarios?

Tabla 9

Recursos económicos para adquirir alimentos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	4	13,33%
Medianamente	8	26,67%
Poco	10	33,33%
Nada	8	26,67%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena

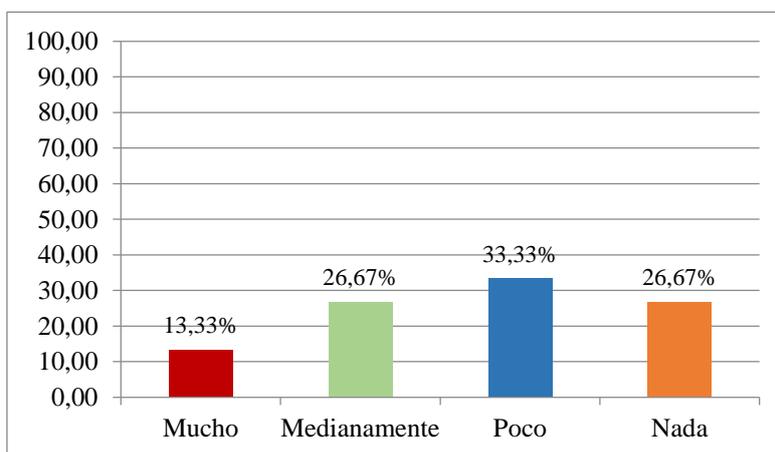


Figura 5 Recursos económicos para adquirir alimentos

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos nos presentan datos dispersos, sin embargo se puede observar que más de la mitad de las familias exponen que tienen dificultades económicas para adquirir alimentos. Un poco más de la tercera parte afirma que tiene recursos para adquirirlos. En las zonas rurales existe la oportunidad de sembrar alimentos, ya que la mayoría de familias dispone de terrenos, especialmente la etnia indígena; sin embargo existe alto índice de desnutrición en estas zonas por no saber aprovechar los recursos y alimentarse de mala manera.

Pregunta 6: ¿Conoce usted sobre el aporte nutritivo que tienen los productos que cosechan en la zona?

Tabla 10

Conocimiento del aporte nutritivo de los productos de la zona

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	2	6,67%
Medianamente	5	16,67%
Poco	10	33,33%
Nada	13	43,33%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena

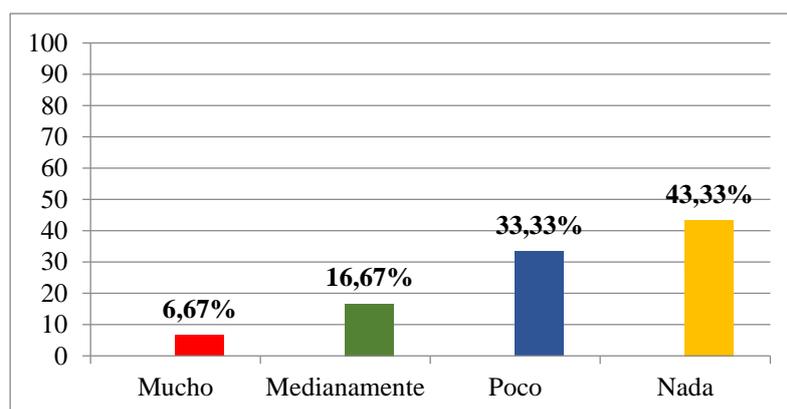


Figura 6 Conocimiento del aporte nutritivo de los productos de la zona

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Según los resultados obtenidos se evidencia que la mayoría de padres de familia desconocen sobre los valores nutritivos de los productos que siembran en la zona; menos de la cuarta parte de padres de familia afirman conocer algo. Por tal motivo, es necesario informar a las familias sobre la importancia de la utilización de sus productos en las diferentes comidas, ya que su aporte nutricional es vital para el organismo, enseñar a preparar nuevas alternativas gastronómicas para que los niños se sientan atraídos y contentos al consumir sus productos.

Pregunta 7: ¿Con qué frecuencia su familia consume los siguientes alimentos?

Tabla 11

Frecuencia de consumo semanal de alimentos

ALIMENTOS	Días a la semana											
	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	+5	%
Carbohidratos (arroz, trigo, cebada, avena, papas, harinas, pan)	0	0	0	0	5	17	8	27	4	13,33	13	43
Frutas	4	13,33	8	27	7	23	4	13	2	6,67	5	17
Verduras y vegetales	0	0	5	17	10	33	6	20	4	13,33	5	17
Proteínas (fréjol, lenteja, arveja, habas, chochos, carnes)	0	0	8	27	12	40	5	17	3	10,00	2	6,7
Grasas: (mantequilla, manteca, aceite)	1	3,33	2	6,7	2	6,7	5	17	8	26,67	12	40
Lácteos: (leche, queso, yogurt)	5	16,67	9	30	11	37	2	6,7	2	6,67	1	3,3
Comida chatarra (caramelos, colas, galletas, etc.)	1	3,33	2	6,7	5	17	5	17	9	30,00	8	27

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena

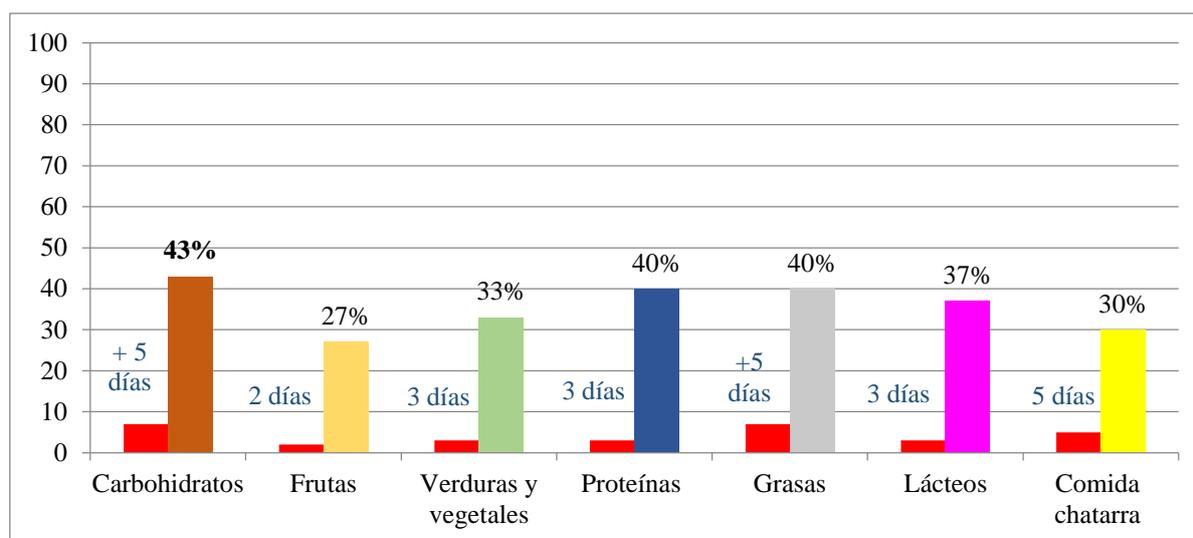


Figura 7 Frecuencia de consumo semanal de alimentos Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

La gráfica nos presenta que la mayoría de familias no tiene una dieta adecuada; las frutas son consumidas entre 2 a 3 días en su mayoría, el porcentaje de las grasas es muy elevado y el consumo de comida chatarra es alto, consecuentemente es necesario instruir a las madres sobre una dieta equilibrada mediante la educación de alimentación nutritiva.

Pregunta 8: ¿Le gustaría conocer nuevas recetas y/o forma de preparación con los productos que se cosechan en la zona?

Tabla 12

Conocimiento de nuevas recetas y forma de preparación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	18	60,00%
Medianamente	7	23,33%
Poco	3	10,00%
Nada	2	6,67%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena

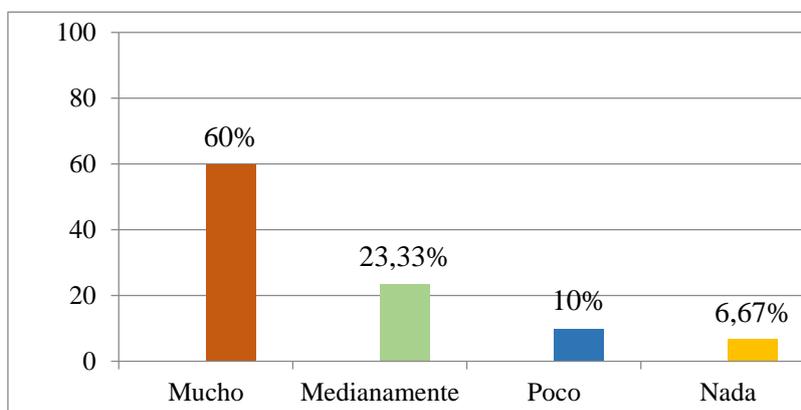


Figura 8 Conocimiento de nuevas recetas y forma de preparación

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos nos presenta que a la mayoría de padres de familia les gustaría conocer sobre nuevas recetas que utilicen los productos de la zona; cabe señalar que a un pequeño grupo no le agradaría.

Por lo tanto, se evidencia que existe la necesidad de enseñar a preparar nuevas recetas que empleen los productos que se cosechan en la Comunidad de Angochagua y sus alrededores, las mismas que deben enseñar y practicar utilizando la creatividad e innovación, sean las preparaciones nutritivas, exquisitas y atractivas para los niños y niñas.

Pregunta 9: ¿Los niños entienden lo que se les dice, diferencian situaciones y hace caso a lo que se pide realizar?

Tabla 13

Percepción, asimilación y atención de los niños/as

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	5	16,67%
Medianamente	7	23,33%
Poco	10	33,33%
Nada	8	26,67%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena

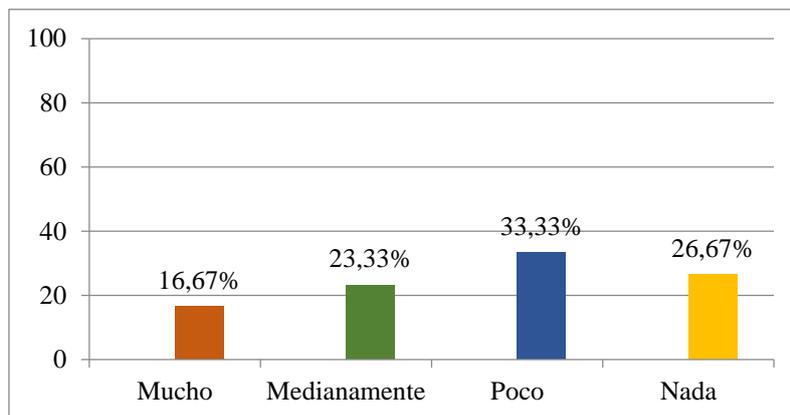


Figura 9 Percepción, asimilación y atención de los niños/as

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Los resultados encontrados nos presentan que más de la mitad de padres de familia consideran que sus hijos poco o nada entienden lo que se le dice, diferencian situaciones y hacen caso a lo que se pide. Solo un pequeño porcentaje afirma que sí lo realizan de buena manera. En consecuencia, se observa que existen problemas a nivel cognitivo ya que niños de 2 a 4 años de edad deben realizar bien estas tareas, por lo tanto, se debe determinar las causas de las falencias y fortalecer el tema de alimentación ya que es un factor importante para el desarrollo intelectual de los infantes.

Pregunta 10: ¿Considera usted que su hijo tiene algún tipo de retraso de desarrollo infantil con respecto a los otros de su edad (estatura, habla, memoria, percepción y diferenciación)?

Tabla 14

Retraso en el desarrollo infantil

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	8	26,67%
Medianamente	12	40,00%
Poco	6	20,00%
Nada	4	13,33%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena

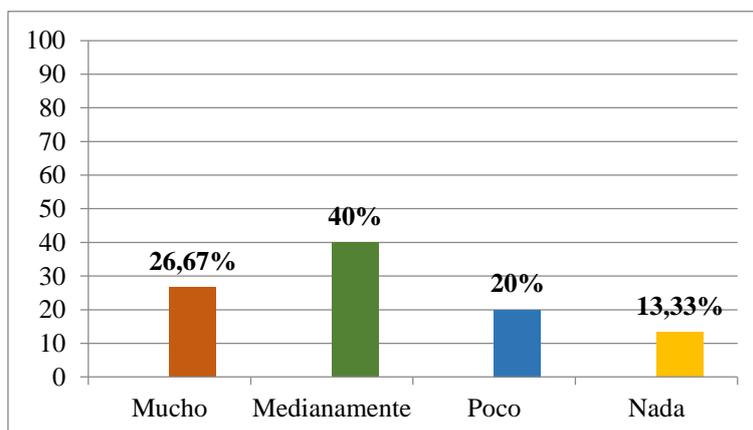


Figura 10 Retraso en el desarrollo infantil Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos nos presentan que más de la mitad de los padres de familia considera que sus hijos tienen algún tipo de retraso en el desarrollo infantil con respecto a los otros de su edad en cuanto a estatura, habla, memoria, percepción y diferenciación. Sin embargo, más de la tercera parte de progenitores considera que casi no tienen problemas. En conclusión, las educadoras deben considerar estos resultados para detectar las falencias y superar los problemas, emplear transversalmente el tema de la alimentación nutritiva ya que ésta contribuye significativamente al desarrollo cognitivo.

Pregunta 11: ¿Considera usted que sus hijos pequeños tienen problemas de conducta, baja estatura, poco peso, son agresivos, irritables, muy pasivos y distraídos?

Tabla 15

Síntomas de una mala nutrición

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	10	33.33%
Medianamente	9	30.00%
Poco	7	23.33%
Nada	4	13.33%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a Padres de familia - Unidad de Atención CNH La Magdalena

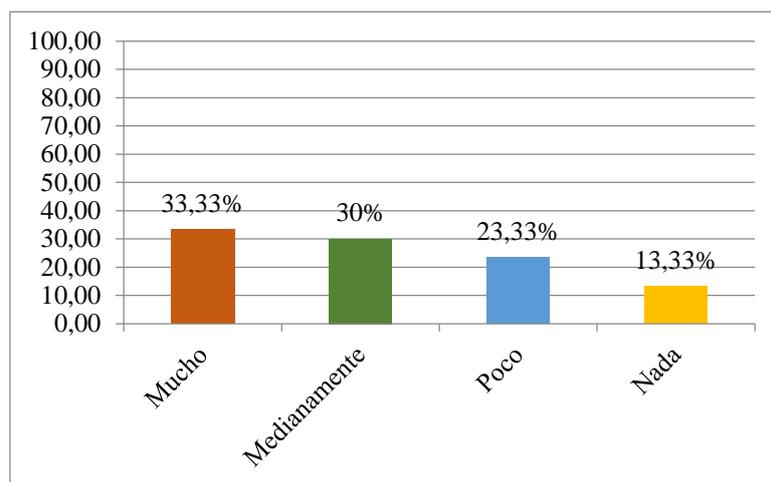


Figura 11 Síntomas de una mala nutrición. Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Según la gráfica estadística se puede apreciar que más de la mitad de los padres de familia considera que sus hijos/as pequeños tienen problemas de conducta, baja estatura, poco peso, son agresivos, irritables, muy pasivos y/o distraídos; así mismo se observa que un reducido grupo de encuestados afirma que no tienen nada de estos problemas. Por lo tanto, se puede inferir que existe una alta probabilidad de problemas en el desarrollo cognitivo, más aún si un niño o niña padece todos los síntomas, razones que contribuyen a mejorar la alimentación.

Pregunta 12: ¿Le gustaría educarse sobre Alimentación Nutritiva en compañía de sus hijos e hijas?

Tabla 16

Educación sobre Alimentación Nutritiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	16	53,33%
Medianamente	8	26,67%
Poco	4	13,33%
Nada	2	6,67%
Total	30	100%

Fuente: Padres de familia - Unidad d Atención CNH La Magdalena

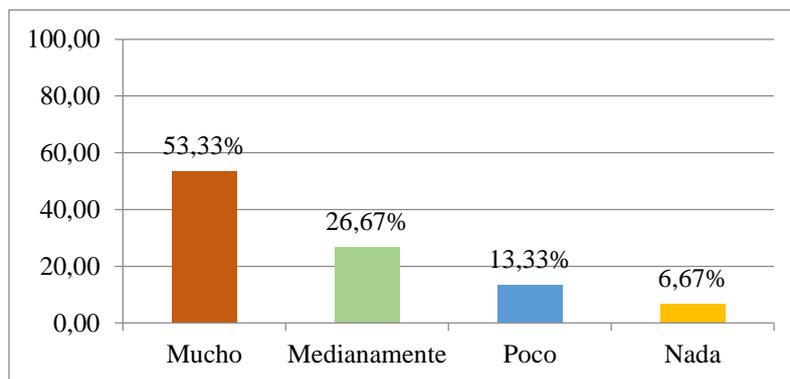


Figura 12 Número de comidas brindadas a los niños

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos manifiesta que la mayoría de padres de familia están interesados en educarse sobre alimentación nutritiva; más de la mitad quieren mucho realizarlo y apenas un pequeñísimo porcentaje no está dispuesto en hacerlo. Por lo tanto, la viabilidad de la presente propuesta es factible porque existe toda la predisposición de los padres de familia por capacitarse y mejorar la alimentación a través de una alimentación nutritiva que trascienda a mejorar la calidad y oportunidades de vida para los miembros del hogar a través del consumo de sus propios productos.

4.2 Análisis descriptivo de cada ítems de la ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CNH La Magdalena, parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016.

Ítem 1: Control de peso y estatura

Tabla 17

Control de peso y estatura de los niños

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	9	30,00%
Bueno	10	33,33%
Regular	6	20,00%
Deficiente	5	16,67%
Total	30	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena

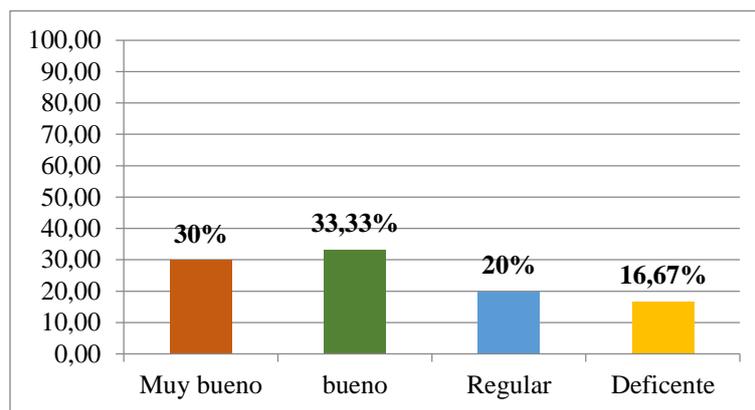


Figura13 Control de peso y talla de los niños

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

La gráfica nos presenta, que más de la mitad de niños y niñas presentan un peso y estatura adecuada; sin embargo, se evidencia que más de la tercera parte de los infantes presentan problemas en cuanto al análisis de crecimiento del niño/a en las curvas respectivas del carnet de salud con respecto a medición realizada por la educadora. Por lo cual, se hace necesario con los niños y niñas que estuvieron en la escala de regular y deficiente visitar al médico, ya que el bajo peso y baja estatura son indicadores de desnutrición.

Ítem 2: El niño es pasivo e indiferente, no interactúa normalmente con los niños y niñas.

Tabla 18

Síntomas de deficiencias en el desarrollo cognitivo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	5	16,67%
Medianamente	11	36,67%
Poco	8	26,67%
Nada	6	20,00%
Total	30	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena

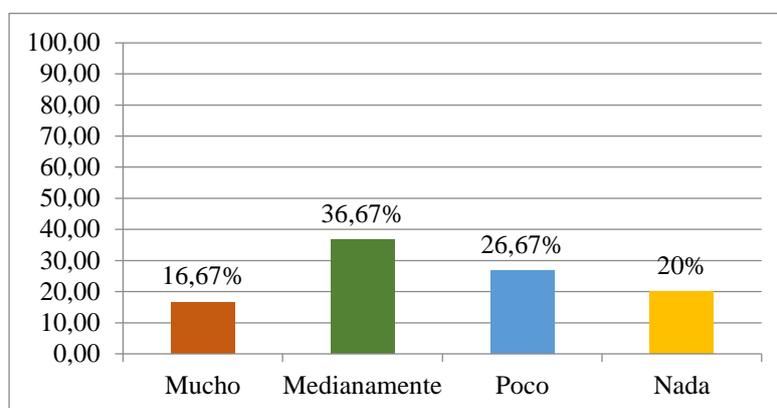


Figura 14 Síntomas de deficiencias en el desarrollo cognitivo

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos fueron dispersos sin embargo, cabe señalar que la mitad de infantes son pasivos e indiferentes en las actividades planteadas, también les cuesta relacionarse con niños. La otra mitad de los infantes son activos, atienden y realizan sin problemas las actividades instruidas.

Por lo cual, la educadora debe estar alerta a encontrar estos síntomas en los niños, ya que son indicios de alerta para que exista problemas intelectuales o socio afectivos cuando un niño es pasivo, tímido y no le interesa relacionarse con los demás demostrando demasiado temor para jugar con otros niños y niñas.

Ítem 3: Prefiere los alimentos nutritivos sobre la comida chatarra.

Tabla 19

Preferencia de la alimentación nutritiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	3	10,00%
Medianamente	5	16,67%
Poco	10	33,33%
Nada	12	40,00%
Total	30	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena.

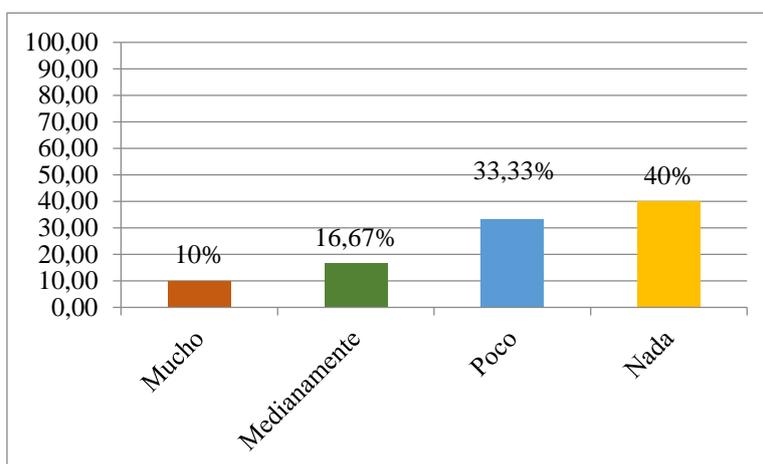


Figura 15 Preferencia de la alimentación nutritiva

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Según los resultados obtenidos, se observa que a la mayoría de los niños y niñas no les gustan los alimentos nutritivos, así mismo se evidencia que un altísimo porcentaje no les agrada para nada estos alimentos; cabe destacar que apenas una cuarta parte de los infantes demuestran agrado por consumirlos. Consecuentemente, se evidencia que es necesario concientizar a los niños y padres de familia acerca de la importancia de estos alimentos nutritivos, prepararlos de la mejor manera para que sean de agrado para los pequeños, buscar estrategias para que sean consumidos.

Ítem 4: Realiza oraciones simples con sentido.

Tabla 20

Realiza oraciones simples con sentido

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	5	16,67%
Medianamente	7	23,33%
Poco	8	26,67%
Nada	10	33,33%
Total	30	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena

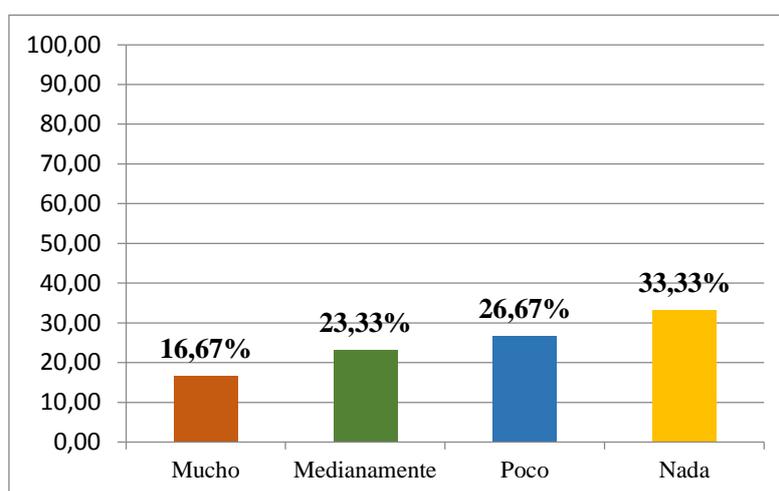


Figura 16 Realiza oraciones simples con sentido

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Según los resultados obtenidos, se observa que más de la mitad de infantes se les dificulta expresar oraciones que tengan sentido común, se percibe que la tercera parte de los niños no realizan operaciones que tengan sentido certificando que tienen problemas en la comunicación. La educadora debe considerar estos problemas, trabajar de manera efectiva la comunicación y la percepción de los niños. El fortalecimiento del desarrollo cognitivo se lo logra en tempranas edades mediante la alimentación completa y saludable y prácticas de juegos orientados a estimular la motricidad y la inteligencia.

Ítem 5: Determina características, similitudes y diferencias entre varios objetos.

Tabla 21

Determina características de diferentes objetos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	7	16,67%
Medianamente	6	23,33%
Poco	8	26,67%
Nada	9	33,33%
Total	30	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena

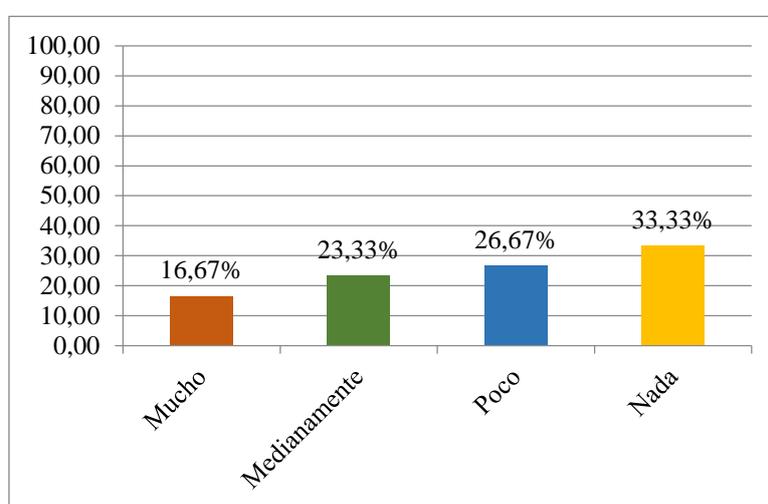


Figura 17 Determina características de diferentes objetos.

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

La gráfica nos presenta que más de la mitad de niños y niñas no diversificaron similitudes y diferencias entre objetos, la mayoría por problemas de comunicación y percepción. Sin embargo, cabe señalar que un porcentaje alto sí lo pudieron realizar de la mejor manera.

El desarrollo cognitivo en los infantes es muy complejo ya que cada niño aprende y se desenvuelve a su ritmo; es necesario realizar diversas actividades de estimulación para fortalecer su desarrollo, ya que los infantes necesitan explorar, investigar y descubrir para construir su conocimiento.

Ítem 6: Realiza trazos sin y/o con dirección determinada.

Tabla 22

Realiza trazos sin y/o con dirección determinada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	9	30,00%
Medianamente	10	33,33%
Poco	7	23,33%
Nada	4	13,33%
Total	30	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena

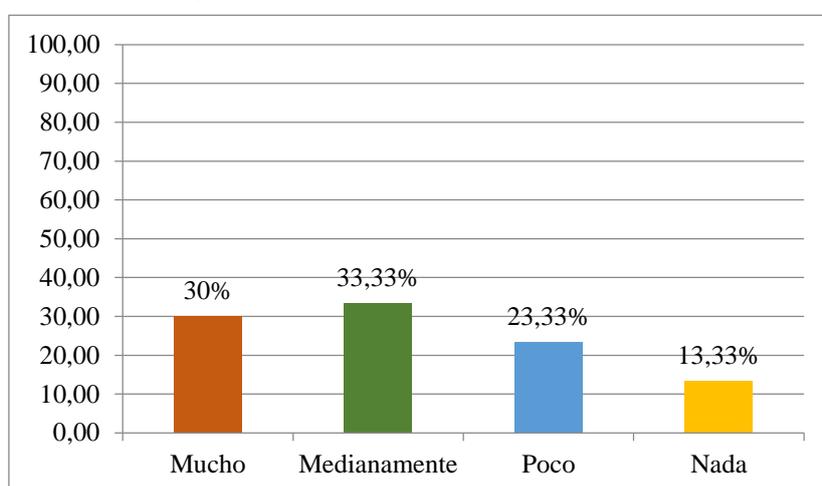


Figura 18 Realiza trazos sin y/o con dirección determinada.

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos nos presentan que más de la mitad de niños y niñas realizaron los trazos medianamente, la tercera parte lo hicieron de la manera más adecuada. Sin embargo, una cuarta parte lo realizaron poco y un pequeño porcentaje no hizo nada.

El desarrollo cognitivo depende de las habilidades motoras y su falencia incide directamente a tener problemas en el nivel escolar, ya que la motricidad fina define la escritura de los niños la falta de coordinación óculo-mano provoca que los niños sean lentos en percibir situaciones.

Ítem 7: ¿Realiza construcciones sencillas y libres y/o parte de un modelo determinado?

Tabla 23

Realiza construcciones simples y/o compuestas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	6	20,00%
Medianamente	8	26,67%
Poco	10	33,33%
Nada	6	20,00%
Total		100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena

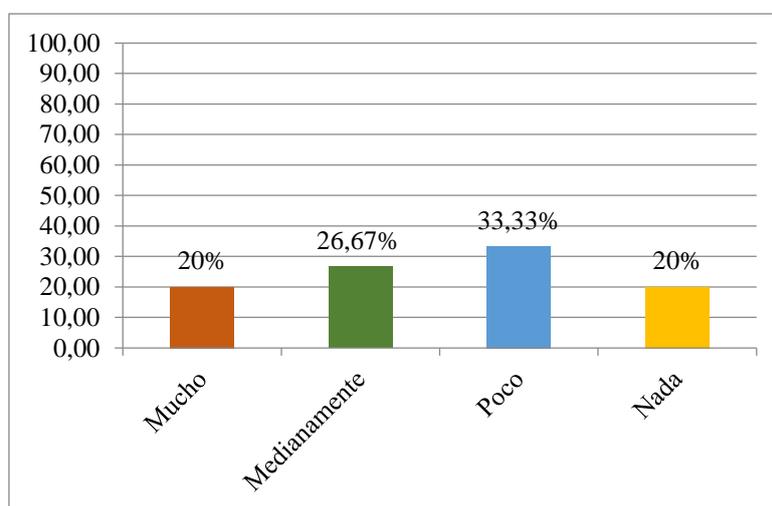


Figura 19 Realiza construcciones simples y/o compuestas

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

La gráfica nos presenta datos homogéneos. Una cuarta parte aproximadamente de los infantes pudo realizar construcciones con objetos de la mejor manera, la tercera parte jugó muy poco a realizar construcciones y la otra cuarta parte restante no hizo nada. Para desarrollar el aspecto cognitivo e intelectual de los niños menores a 5 años es fundamental utilizar el juego. Las construcciones o actividades de completar ayuda a que los niños creen nuevas secuencias de memoria y analicen alternativas de probabilidades de juego.

Ítem 8: ¿Identifica y/o nombra objetos de su entorno?

Tabla 24

Realiza construcciones simples y/o compuestas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	9	30,00%
Medianamente	6	20,00%
Poco	8	26,67%
Nada	7	23,33%
Total	30	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena

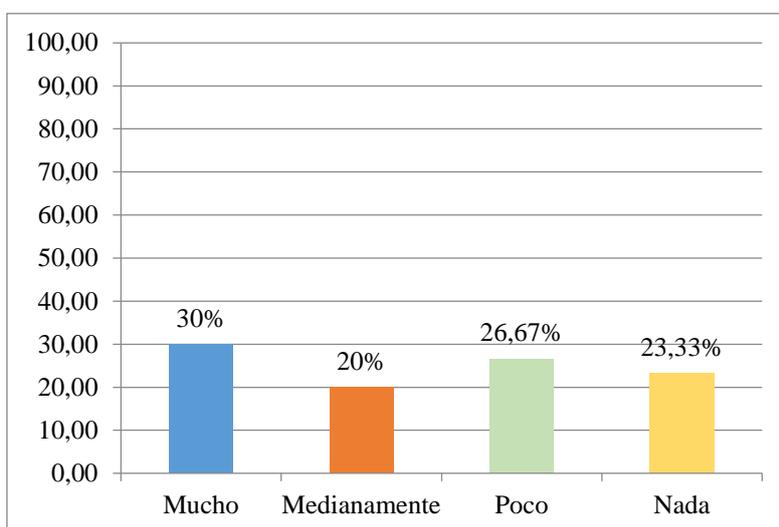


Figura 20 Identifica y/o nombra objetos de su entorno.

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

La gráfica nos muestra resultados dispersos. La mitad de los niños pudieron identificar los objetos del entorno, un poco más de la cuarta parte lo hizo poco y la otra cuarta parte no identificó ningún objeto. A los dos años los niños ya identifican objetos y personas que los rodea, la mayoría ya pronuncia su nombre conoce su función, es decir para qué sirve. Si el infante no reconoce los objetos de su entorno estamos evidenciando un retraso cognitivo teniendo problemas de comunicación y percepción de las cosas.

Ítem 9: Memoriza imágenes, colores, frases cortas, etc.

Tabla 25

Memoriza imágenes, colores, frases cortas, etc.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	9	30,00%
Medianamente	6	20,00%
Poco	8	26,67%
Nada	7	23,33%
Total	30	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena

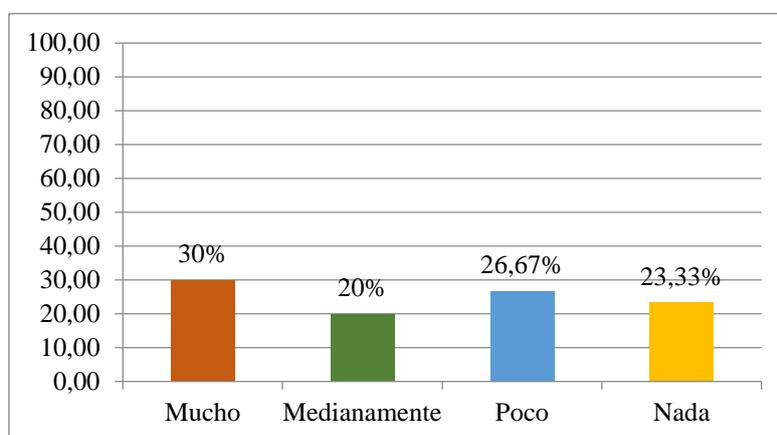


Figura 21 Memoriza imágenes, colores, frases cortas, etc.

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

La tercera parte de los niños y niñas memorizaron de la mejor manera las peticiones, la mitad de los infantes lograron memorizar lo requerido; sin embargo, un poco más de la cuarta parte lo hizo poco y la otra cuarta parte no memorizó nada.

Se pidió a los alumnos memorizar colores de las frutas, de objetos significativos como sol, nubes. A los niños entre edades de 3 a 4 años se les pidió memorizar una canción corta y algunas frases cortas. La memorización en el desarrollo cognitivo es fundamental para la toma de decisiones.

Ítem 10: Realiza movimientos laterales, frontales y dorsales.

Tabla 26

Dinámica general – Movimiento de todo el cuerpo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	5	16,67%
Medianamente	6	20,00%
Poco	8	26,67%
Nada	11	36,67%
Total	30	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad de Atención CNH La Magdalena

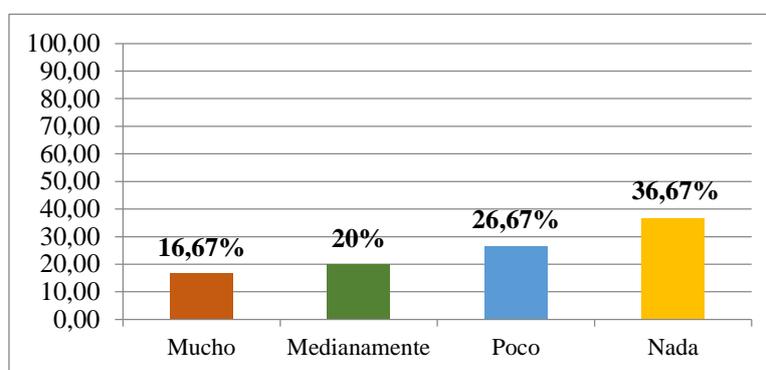


Figura 22 Dinámica general – Movimiento de todo el cuerpo

Elaborado por: Elena Ipaz

Análisis e interpretación

Según la información obtenida, la mayoría de las niñas y niños no pudieron realizar las actividades establecidas, que consistió en correr en zigzag de forma lateral, ejercicios frontales con las manos - pies y, finalmente movimientos con la columna dorsal. Sólo la tercera parte de los niños y niñas completó los ejercicios satisfactoriamente. Es necesario implementar juegos de ejercicio, especialmente los que ayudan a mantener la posición del cuerpo, ya sea en movimiento o estático para contribuir a la coordinación compleja, equilibrio y fuerza. Estos juegos ayudan a mejorar el desarrollo cognitivo ya que contribuye a estimular los hemisferios del cerebro.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de la organización y representación estadística de los resultados de las encuestas y fichas de observación aplicados, se llegó a las siguientes conclusiones y recomendaciones:

5.1 Conclusiones

- ✓ La alimentación de las familias de Angochagua es deficiente y poco saludable, ya que la mayoría admite que es regular y mala; también se evidenció que un considerable porcentaje de niños y niñas tienen bajo peso y talla, factores que inciden directamente para la existencia de la desnutrición.
- ✓ Las madres y padres de familia alimentan de forma incorrecta a sus hijos, ya que afirmaron brindar entre tres a cuatro comidas al día. La mayoría asegura desconocer sobre la pirámide alimenticia, existe desconocimiento en las proporciones que hay que consumir los diferentes tipos de alimentos y el número de comidas que tiene que comer un niño o niña al día.
- ✓ Una de las causas para que a las familias se les dificulte adquirir todos los alimentos necesarios es la falta de recursos económicos y la poca valoración de sus productos para el consumo diario. Muchos de ellos prefieren alimentos poco nutritivos como fideos, pan, tallarines, bebidas gaseosas con muchos preservantes.
- ✓ Se evidencia que las dietas alimenticias de los hogares son bajas en nutrientes, ya que la mayoría basa su consumo alimenticio en carbohidratos, grasas y comida chatarra. Los alimentos nutritivos como frutas, vegetales y proteínas son consumidos en muy pocas cantidades. Además, desconocen sobre el aporte nutritivo que tienen sus productos, sus beneficios y nuevas alternativas para prepararlos.

- ✓ Se evidencia que los niños tienen deficiencias en el desarrollo cognitivo, ya que en los ejercicios realizados mostraron pocas habilidades motoras, poca capacidad de retención de la memoria, carencias en la recepción de mensajes y descoordinación compleja. Así mismo, demostró un grupo considerable demostró problemas en el aprendizaje, son muy conflictivos, egocentristas, cambian de actitud inesperadamente, factores y síntomas que son consecuentes en la aparición de problemas de tipo cognitivo.

5.2 Recomendaciones

- A las autoridades, provinciales y parroquiales: gestionar y contribuir con proyectos enfocados a la educación de la alimentación nutritiva, especialmente con niños menores a 5 años, ya que es primordial brindar una correcta alimentación en edades tempranas para fortalecer el desarrollo físico e cognitivo, sobre todo, para evitar la desnutrición ya que sus efectos son daños irreversibles.
- A los padres de familia, interesarse más por la forma de alimentar a sus hijos e hijas, conocer cómo, cuánto y qué deben comer, aprovechar los alimentos de la zona, evitar comercializar la totalidad sus productos, diversificar la siembra de alimentos especialmente a producir frutas y vegetales para el consumo interno.
- A los educadores, trabajar en propuestas que aborden la educación de la alimentación nutritiva de forma efectiva para la familia, a través de la aplicación de estrategias y técnicas creativas e innovadoras mediante la intervención de actividades prácticas didácticas y gastronómicas.
- A los padres de familia, alimentar correctamente a sus hijos a través de una educación de la alimentación nutritiva para enseñar a sus niños desde tempranas edades a consumir alimentos nutritivos, especialmente los producidos en sus tierras, rescatar la

gastronomía de su cultura y buscar nuevas alternativas de preparación con los mismos.

- A los educadores, promover estrategias efectivas en la educación de la alimentación nutritiva que conlleve a la participación de los niños/as y padres de familia para proporcionar y sensibilizar a las familias sobre una adecuada alimentación para los niños para evitar desnutrición y problemas en el desarrollo cognitivo.

5.3. Respuesta a las preguntas directrices

Pregunta 1

¿Cuál es la incidencia de la alimentación nutritiva sobre el desarrollo cognitivo?

Los principales aspectos a considerar son los siguientes:

- ✓ Contribuye directamente en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.
- ✓ Ayuda al normal crecimiento y desarrollo del niño.
- ✓ Determina una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, analizar, socializar y relacionarse; niños con un correcto desarrollo psicomotor y coordinación.
- ✓ Ayuda a prevenir factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades como anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental.
- ✓ Su carencia incide a impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva.
- ✓ Ayuda a prevenir de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Pregunta 2

¿Qué conocimiento tienen las familias de la Unidad de Atención “La Magdalena” sobre los alimentos nutritivos que deben consumir para que los niños y niñas tengan un desarrollo cognitivo?

Las madres y padres no tienen hábitos de consumo de productos que contengan vitaminas y proteínas, alimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo cognitivo de los niños y niñas. No conocen la importancia del consumo de alimentos nutritivos para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas ni el valor nutritivo que aportan sus productos.

Pregunta 3

¿Qué nivel de desarrollo cognitivo tienen los niños y niñas de 2 a 4 años en la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”?

Observados los niños y niñas de 2 a 4 años se puede afirmar que tienen dificultad en el desarrollo cognitivo, debido a que no pueden interactuar con los demás niños y niñas de su edad, tienen dificultad en el lenguaje y comunicación, no consiguen identificar objetos de su entorno, tienen problemas de motricidad y coordinación, no logran realizar construcciones libres o por imitación, tienen problemas en la concentración y memoria y demuestran muchos problemas conductuales.

Pregunta 4

¿Será necesario elaborar una guía de preparación de alimentos que ayude al desarrollo cognitivo de los niños y las niñas?

Las madres y padres no disponen de información que les oriente sobre la combinación y preparación adecuada para tener una alimentación nutritiva, por lo que es indispensable que las madres y padres accedan a una guía que les oriente sobre la preparación y combinación

de los alimentos nutritivos que permitan el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

EDUCACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA PARA LAS FAMILIAS DE LA UNIDAD DE ATENCIÓN CNH LA MAGDALENA; UNA OPORTUNIDAD PARA VALORAR NUESTROS PRODUCTOS.

6.1. Importancia

Con el propósito de contribuir a promover una alimentación nutritiva, se hace necesario que las madres y padres de familia tengan conocimientos sobre la importancia de consumir alimentos que ayuden a potenciar la memoria, la atención, lograr el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.

En la actualidad, las familias tienen una alimentación deficiente en nutrientes, lo que provoca dificultad en el aprendizaje de los niños y problemas de salud, a pesar de existir en la zona alimentos que pueden contribuir a mejorar el desarrollo cognitivo.

Una buena nutrición en los primeros años de vida garantiza tener una buena salud y un potencial en el desarrollo cognitivo, además un eficiente desarrollo del proceso de aprendizaje.

La presente propuesta alternativa ha sido diseñada para orientar a niños, madres y padres de familia con el fin de facilitar todo el conocimiento sobre los alimentos nutritivos existentes en la zona que pueden lograr un cambio tanto en su salud física como cognitiva, no sólo en los niños sino en todos los miembros de la familia a través de estrategias innovadoras que contemplen actividades lúdicas que motiven al aprendizaje y desarrolle capacidades cognitivas transversalmente.

Existen maneras sencillas e innovadoras que permiten superar estos problemas principalmente en la niñez, el desconocimiento de los beneficios que brindan los alimentos y su adecuada combinación. Sin embargo, saber que los alimentos que existen en la zona contienen muchos beneficios para la salud y son de fácil acceso para todas las familias favorece practicar una alimentación nutritiva adecuada.

Además se facilitará a las madres y padres un recetario con la elaboración de platos con productos de la zona, para que adquieran un conocimiento más profundo sobre los alimentos que aportan al desarrollo cognitivo de los niños. Además ayudará fundamentalmente a iniciar nuevos hábitos alimenticios que cumplan con la nutrición de los niños de acuerdo a la pirámide alimenticia.

6.2 La alimentación nutritiva en la educación

¿Qué debe hacer el educador/a en las clases?

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2011), en El Manual de Consejería Nutricional para el crecimiento y alimentación de niños y niñas considera los siguientes aspectos para ejecutar charlas sobre alimentación:

- ✓ Establecer un diálogo armonioso, respetuoso y conducido.
- ✓ Hablar pausadamente, fuerte empleando lenguaje simple.
- ✓ Realizar preguntas abiertas: ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿por qué?
- ✓ Utilizar material concreto, ya que se aprende observando.
- ✓ Atender y demostrar gestos que demuestren interés: mover la cabeza decir varias afirmaciones o negativas, mostrar que se escucha a todos poniendo

atención a todos, hacer énfasis en demostrar que aquello que dicen los niños/as y padres de familia es interesante.

- ✓ Demostrar empatía, ponerse en el lugar de los otros.
- ✓ Evitar utilizar diminutivos.
- ✓ Mantener un buen clima social en el aula a través de orden y autoridad; realizar las sugerencias de manera consensuada.
- ✓ Aceptar todas las opiniones; ser democráticos al momento de elegir alternativas.
- ✓ Ofrecer ayuda práctica.
- ✓ Ejecutar actividades lúdicas en clase ya que es la mejor forma de atraer la atención de niños y adultos, puesto que desarrollan el pensamiento.

6.2.1 La influencia de la alimentación nutritiva en el aprendizaje

Una alimentación nutritiva es la que aporta con todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria que cada individuo requiere para mantenerse sano; una alimentación saludable mejora la calidad de vida.

Por lo tanto, la familia es el elemento principal en la educación de alimentación nutritiva, ya que ella implanta costumbres en los niños de temprana edad. Los adultos son los indicados a introducir en las comidas alimentos nutritivos, rescatar preparaciones y recetas tradicionales, establecer hábitos saludables que garanticen el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas.

6.2.2 Malnutrición

“La malnutrición es el estado que aparece como resultado de una mala alimentación y de una dieta desequilibrada en la cual hay nutrientes que faltan o que se encuentran en exceso” (MSP & MINEDUC, 2011, p. 6)

OMS (2016) expone que el término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones: la desnutrición y la obesidad; la malnutrición se caracteriza por una alimentación que no reúne nutrientes de calidad en cantidades suficientes.

a) Desnutrición

Es la falta general de nutrientes y el consumo de tejido muscular a falta de energías externas. En la mayoría de los casos también se presenta un déficit de vitaminas y minerales.

Tabla 27

Datos estadísticos de desnutrición de la Zona de La Magdalena, Rinconada y Angochagua

DESCRIPCIÓN	N° NIÑOS - NIÑAS	PORCENTAJE%
DESNUTRICIÓN CRÓNICA BT	11	34,375
ANEMIA MODERADA	2	6,25
DESNUTRICIÓN GLOBAL DESNUTRICIÓN CRÓNICA	4	12,5
DESNUTRICIÓN CRÓNICA + OBESIDAD	1	3,125
RIESGO DE DESNUTRICIÓN	1	3,125
TALLA - PESO NORMAL	13	40,625
TOTAL	32	100%

Fuente: Centro de salud de Angochagua (2017). Basado en datos del Anexo Nro. 7

Tupac (2015), en su publicación Elementos nutritivos expone que los principales síntomas de alerta de desnutrición son:

- ✓ Talla: El niño presenta una estatura menor de la que debería para su edad.
- ✓ Peso: Adelgazamiento extremo o hinchazón
- ✓ Sistema inmunológico: Debilitado

- ✓ Sentidos: Vista, gusto, olfato no funcionan correctamente.
- ✓ Caída del cabello y cambio en el grosor.
- ✓ Erupciones cutáneas, cambios en la pigmentación de la piel, resequedad.
- ✓ Encías que sangran.
- ✓ Fragilidad ósea: fragilidad o debilidad en los huesos, las personas que no se alimentan bien sufren más de raquitismo; un trastorno causado por la carencia de vitamina D, fósforo y calcio que causa debilidad ósea.
- ✓ Dolor articular.
- ✓ Lengua que se hincha o cuartea.
- ✓ Ceguera nocturna, sensibilidad a la luz y la claridad.
- ✓ Súbitos cambios de humor.
- ✓ Ansiedad.

b) Sobrepeso

Para la OMS (2016), es cuando el organismo no está recibiendo los nutrientes necesarios y óptimos para poder realizar sus actividades de forma adecuada o, por el contrario, se recibe una cantidad excesiva de ellos, como consecuencia a no tener una dieta balanceada.

c) Síntomas de desnutrición en niños y niñas

A partir de lo afirmado por Guillen, O (2016) en su publicación sobre la alimentación nutritiva, se basa la siguiente síntesis con respecto a los síntomas de desnutrición en infantes:

- ✓ Retraso en el crecimiento y desarrollo físico e intelectual, se observa notoriamente el retraso de crecimiento con respecto a los demás, puede padecer enanismo si es la desnutrición crónica.
- ✓ Bajo notorio de peso al obtenido anteriormente.
- ✓ Consecutivamente padeced de mareos, diarreas y deshidratación.
- ✓ Irritabilidad, lentitud y llanto excesivo junto con cambios de comportamiento como ansiedad, déficit de atención.
- ✓ La piel se vuelve seca y escamosa, cabello seco, opaco, friz, mala apariencia; en caso extremo se puede observar caída de cabello.
- ✓ Falta de fuerza en los músculos, fatiga, debilidad y desgaste muscular.
- ✓ Hinchazón del abdomen y las piernas, el abdomen se inflama debido a la falta de fuerza de los músculos del abdomen. Las piernas están hinchadas debido a edema.
- ✓ Color de la piel apática roja, gris y rubia de pelo, el rostro aparece redondo. La piel se presenta seca y oscura con divisiones o estrías.

6.2.3 Grupos de Alimentos producidos en la zona de Angochagua

A continuación se presenta un análisis del sitio web Mejor Salud (2017) quien presenta el valor nutritivo de los alimentos con sus respectivos beneficios de la parroquia Angochagua.

Tabla 28

Características de los productos tradicionales de la parroquia Angochagua

ALIMENTO VALOR NUTRITIVO		BENEFICIOS
GRUPO 1: VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS		
<p>ZANAHORIA: tiene potasio, sodio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, yodo y selenio. En cuanto a vitaminas cuenta con vitamina C, E, niacina o B3, piridoxina o B6, tiamina o B1, riboflavina o B2, carotenos, retinol y ácido fólico o B9.</p>		<p>Tiene la capacidad de mejorar el apetito, es digestiva y diurética, regula ciclo menstrual, ayuda a la vista, estreñimiento, entre muchas otras. Especialmente mejora la vista.</p>
<p>COL: rico en nutrientes: hierro, proteínas, calcio, fibra, potasio, yodo, zinc, carbohidratos, magnesio y sodio.</p> <p>Vitaminas: A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D, E, K,</p> <p>Minerales: rico fósforo.</p>	 <p>cuerpo.</p>	<p>Aliado del organismo contra el cáncer, cura las úlceras estomacales, útil para fortalecer el sistema digestivo y el tracto intestinal, reduce el colesterol del</p>
<p>SAMBO: fuente de vitaminas A, del complejo B (B1, B5, B6 y B12) y además ofrece calcio, zinc, fósforo, potasio y abundante fibra y agua. Un aminoácido esencial presente en este vegetal es la histidina.</p>		<p>Evitan el aumento de los males de próstata, ayuda a eliminar parásitos y resulta saludable para quienes sufren de hipertensión, ácido fólico</p>
<p>LECHUGA: tiene vitaminas A, del grupo B (B1, B2, B3, B9), C y E.</p>		<p>Tiene propiedades calmantes y sedantes. Especial para dietas de adelgazamiento,</p>
<p>ACELGA</p> <p>Fibra, vitaminas (folatos, vitamina C, vitamina A, niacina), y minerales (yodo, hierro y magnesio).</p>		<p>Prevenir la osteoporosis y controla el colesterol a la vez que fortalecen el sistema inmunológico, evitar la pérdida de la visión, mantener los huesos saludables, previene el cáncer de colon y fortalece el sistema cardiovascular.</p>
<p>ESPINACA: el calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso y fósforo. En cuanto al contenido de vitaminas, la espinaca es rica en vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K, como así también vitaminas del grupo B (B6, B2, B1) y ácido fólico (vitamina B9).</p>		<p>Beneficios neurológicos, protege el cerebro, reduce enfermedades oculares, combate algunos cánceres vejiga, pulmón y próstata, disminuye la inflamación y fortifica los huesos.</p>
<p>ZUQUINI: fuente de proteína. Vitamina A, Tiamina, Niacina, Fósforo y Cobre, y una muy buena fuente de Fibra Dietética, Vitamina C, Vitamina K, Riboflavina, Vitamina B6, Folato, Magnesio, Potasio y Manganeso.</p>		<p>Es un gran antioxidante, combate las inflamaciones, controla los problemas de asma y beneficia la visión. Ayuda a proteger el cuerpo contra el cáncer de colon.</p>
<p>UVILLAS: Vitaminas en grandes cantidades A y C, rica en hierro mineral, carbohidratos, fibra, proteína, ácido ascórbico, calcio, caroteno, fosforo, niacina y riboflavina</p>		<p>Diurético, prostático, premenstrual, antigripal, reconstruye y fortifica el nervio óptico. Aconsejable para los niños, ya que ayuda a la eliminación de parásitos intestinales (amebas)</p>
<p>MORTIÑO: rico en fibras, calcio, hierro, yodo y ácido hipúrico.</p> <p>Vitamina A, C, D, E, B12 y folano.</p>		<p>Sirve para la formación y la fijación de calcio de los huesos. Disminuye el desarrollo de enfermedades crónicas como el síndrome metabólico, la obesidad y la diabetes. Disminución en la probabilidad de sufrir afecciones cardíacas.</p>

MORA SILVESTRE: contiene grandes cantidades de vitamina C, vitamina E y fibra, soluble e insoluble. Además, contienen buenas dosis de potasio, hierro y calcio



Previene el cáncer de la piel, poseen acciones antiinflamatorias, antibacterianas y contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunológico.

MELLOCO: Agua, proteínas, almidón, carbohidratos, un poco de grasa, fibra cruda y azúcar. Alto contenido de hierro y vitaminas A, C, B1, B2, Niacina, calcio, fósforo y hierro.



Previene y mejora las úlceras gástricas, tiene propiedades cicatrizantes internas y externas. El uso constante puede mejorar las lesiones en la piel ocasionadas por el acné. También para problemas estomacales como la úlcera

y la próstata.

GRANOS

FRÉJOL: es una leguminosa, constituye una rica fuente de proteínas e hidratos de carbono, abundante en vitaminas del complejo B, como niacina, riboflavina, alto en ácido fólico y tiamina; también proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio, y presenta un alto contenido de fibra.



Tienen un bajo contenido de grasa y, por ser un alimento de origen vegetal, no contienen colesterol. Ayudan a prevenir aumentos abruptos en los niveles sanguíneos de azúcar. Primordial para la formación y maduración de las células. Reduce los niveles de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedades crónicas.

MAÍZ: rico en vitaminas del grupo B (B1 y B3 principalmente), fósforo y magnesio, fibra, grasa y proteína.



Combatir la diabetes e hipertensión, disminuye riesgo de un infarto al corazón, un ataque cerebral, previene la enfermedad Alzhéimer y combate el estrés.

Minerales: Fósforo, magnesio, hierro, zinc y manganeso.

PAPA: rico en potasio y fosforo, fibra, potasio, sodio, magnesio y calcio.



Mejora la función cerebral y evita la formación de cálculos de calcio en los riñones, combate la presión arterial alta, favorece al sueño apacible y ayuda a calmar los espasmos y calambres.

Vitaminas: C, A, B6, Niacina y ácido fólico. Gran cantidad de carbohidratos

CEREALES

QUINUA: Energía, proteína, hidratos carbono, fibra, grasa, agua, potasio, fosforo, calcio, magnesio, zinc, sodio, hierro.



Actúa como un limpiador interno, facilitando el progreso de los alimentos a través del tracto digestivo, ayudar a mantenerlo libre de estreñimiento y distensión abdominal. Aumenta la función cerebral, favorece la síntesis de neurotransmisores, la regulación de la temperatura corporal.

Vitaminas: A, B1, B2, Niacina, B6, E, Piridoxina, folatos.

CEBADA: Gran fuente de fibra dietética, proveedor de carbohidratos y energía, aporta de proteínas y en pequeñas cantidades de grasa. Además contiene potasio, fosforo y Vitamina B3 mayoritariamente. Otras vitaminas: A, B2, B5, C, E, B1, B12, H Y D.



Tiene la función de hidratar, combate problemas estomacales, baja la fiebre, ideal para cuidar la piel, beneficia el sistema nervioso tiene un efecto rejuvenecedor.

AVENA: tiene abundantes proteínas, hidratos de carbono, grasas saludables, vitaminas y minerales y oligoelementos. Rico en vitamina B6, B1; rico en magnesio y zinc.



Facilita la asimilación y el almacenamiento de la insulina. Beneficioso para el sistema inmunitario y la cicatrización de heridas y ayuda a metabolizar las proteínas. Combate el cansancio.

Fuente: Mejor Salud (2017). Alimentos nutritivos. Recuperado de: <https://mejorconsalud.com/propiedades-beneficios-la-zanahoria/>

6.2.4 Recomendaciones nutritivas

- ✓ Consumir diariamente arroz y granos.
- ✓ Incluir el consumo diario de frutas y vegetales verdes variados.
- ✓ Consumir diariamente lácteos (yogurt, quesos o leche).
- ✓ Consumir al menos tres veces por semana carnes (pollo, res, pescado) o huevo.
- ✓ Moderar el consumo de alimentos altos en grasa, azúcares y sal.
- ✓ Cocinar con aceite vegetal.
- ✓ Promover el consumo de agua (6 a 8 vasos diarios).
- ✓ Ofrecer alimentos en diferentes preparaciones, colores y formas.
- ✓ Refuerzo continuo a las buenas prácticas de higiene personal y de los alimentos.

6.2.5 La alimentación, cómo influye en la memoria del niño.

La memoria es el conjunto de procesos que hacen posible el almacenamiento y la recuperación de la información, clasificar y adaptar la información, el proceso de codificación y la recuperación de memoria.

Caminero, A. (2017), considera que el desarrollo de la memoria en los niños se adquiere desde el momento que nace, se desarrollará a lo largo de su vida; los padres son los llamados a contribuir a que esta capacidad se potencie al máximo y madure adecuadamente en tempranas edades.

A los tres años, el niño comienza a comunicarse fluidamente por medio del habla, así mismo en estas edades los infantes comienzan a desarrollar la atención y la capacidad de observación, factores que determinan la capacidad de memorizar objetos, personas,

características y acciones. Por lo cual la vista y el oído, cobran gran importancia entre los 6 y 3 años porque son los sentidos que promueven la entrada de información para ser almacenada.

Los ejercicios y actividades para fortalecer la memoria en tempranas edades (2 a 6 años), se focalizan en que los niños y niñas deben adquirir conciencia sobre lo que ven y escuchan. El desarrollo de la memoria contribuye a desarrollar virtudes de orden y disciplina, referirse a los niños con frases que se refieran a sentido corporal:

¡Qué guapo cuando te peinas!, ¡qué frío hace en la mañanas!, ¡es hora de ir a dormir para descansar! también es recomendable enseñar al niño un nuevo aprendizaje en varias sesiones que una sola, utilizar material didáctico para que el niño observe y memorice prontamente, repetir las cosas de forma diferente y creativa para que el niño capte. (Caminero, 2017)

6.2.6 La concentración

La concentración es una de las capacidades cognitivas que más beneficios trae a nuestra vida diaria, en muy diversos ámbitos, pero al mismo tiempo no es muy fácil conseguirla, ejercitarla. Como uno de esos hábitos virtuosos de la antigüedad, obtenerla requiere disciplina, voluntad, perseverancia incluso.

Una de las maneras de entender la concentración es que se trata de un punto de encuentro entre la mente y el cuerpo, una zona compartida y creada por la cooperación de ambos que, además, rinde beneficio también para los dos.

6.2.7 La atención

Para Martínez, B. (2014), es la capacidad para entender las cosas o un objetivo, que toma en cuenta o en consideración. En psicología, la atención atribuye a una variedad de fenómenos.

Es también el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos, desde el aprendizaje por condicionamiento hasta el razonamiento más complejo.

6.2.8 El aprendizaje

El aprendizaje es un proceso por el que los organismos modifican su conducta para adaptarse a las condiciones cambiantes e impredecibles del medio que los rodea. Junto a las fuerzas selectivas de la evolución, el aprendizaje constituye el modo principal de adaptación de los seres vivos.

Lo que se aprende es retenido o almacenado en el cerebro y constituye la denominada memoria. La memoria es siempre inferida del comportamiento. Por definición, no hay aprendizaje sin memoria, ni memoria sin aprendizaje, aunque éste último sea de naturaleza elemental. Aprendizaje y memoria están presentes en muchos otros procesos cerebrales, como la percepción sensorial, las emociones o lenguaje.

6.2.9. El pensamiento

Es un proceso complejo, es propio de las personas; el estímulo no siempre se halla presente y de alguna manera genera y controla la conducta. Se conoce como la capacidad mental para ordenar, dar sentido, interpretar la información disponible en el cerebro.

Bravo, F (2013) considera que se caracteriza porque opera mediante conceptos, siempre responde a una motivación, que pueda estar originada en el ambiente natural, social o

cultural, es una resolución de problemas. El proceso del pensar lógico siempre sigue una determinada dirección. En busca de una conclusión o de la solución de un problema se presenta coherente y organizada, en lo que respecta a sus diversos aspectos, elementos y etapas.

Por lo tanto, es aquello que se trae a la realidad por medio de la actividad intelectual. Por eso, puede decirse que los pensamientos son productos elaborados por la mente, que pueden aparecer por procesos racionales del intelecto o bien por abstracciones de la imaginación.

6.3. Objetivos de la propuesta

6.3.1. Objetivo general

Educar a través de una guía didáctica a las familias de la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”, mediante la enseñanza y aprendizaje de la Alimentación Nutritiva para potencializar el desarrollo cognitivo de los niños de 2 a 4 años de la parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura.

6.3.2 Objetivos específicos

- ✓ Promover a los padres de familia e hijos la importancia de la alimentación nutritiva y el aprovechamiento de sus productos en sus dietas nutricionales.
- ✓ Establecer nuevas prácticas y hábitos alimenticios favorables para el desarrollo físico y cognitivo a través de actividades creativas que creen conocimiento significativo.
- ✓ Otorgar a los educadores y padres de familia instrumentos de apoyo para mejorar la calidad de alimentación de los niños y niñas a través de estrategias activas y participativas.

6.4. Ubicación sectorial y física

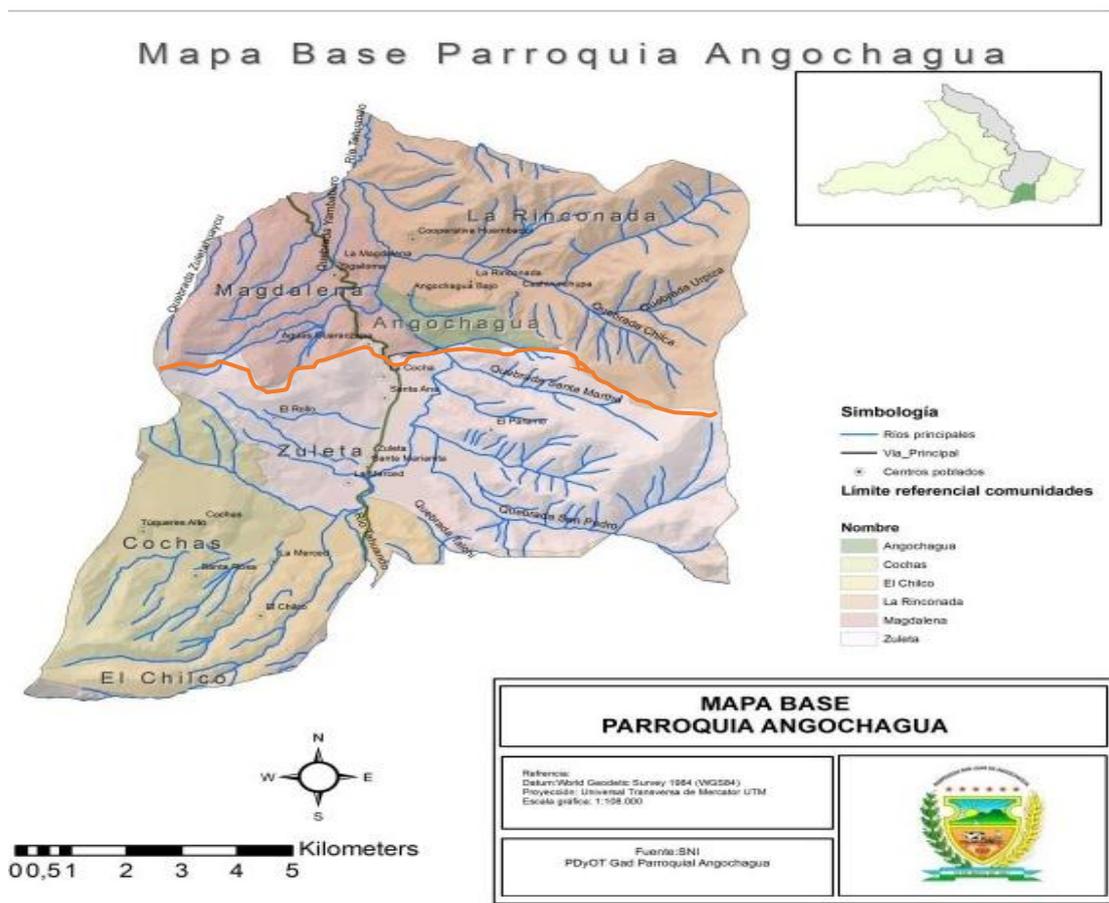
País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Ibarra

Parroquia: Angochagua

Beneficiarios: Los beneficiarios directos serán las madres y padres de familia y los infantes de las comunidades de La Magdalena, La Rinconada, Angochagua.



Elaboración: Equipo Técnico PDyOT

Figura 23 Mapa Base de la parroquia de Angochagua- Gobierno parroquial rural de Angochagua. Fuente:

<http://www.angochagua.gob.ec/index.php?forma=noticia.php&fun=29>

6.5 Desarrollo de la propuesta



**EDUCACIÓN SOBRE LA
ALIMENTACIÓN NUTRITIVA
PARA LAS FAMILIAS DE LA
UNIDAD DE ATENCIÓN CNH
LA MAGDALENA; UNA
OPORTUNIDAD PARA
VALORAR NUESTROS
PRODUCTOS.**

10 TALLERES DIDÁCTICOS

PROYECTO TRASVERSAL

30 RECETAS

Realizado por: Elena Ipaz

Fuente: Portada de la propuesta alternativa. Recuperado de: <https://es.dreamstime.com/imágenes-de-archivo-libres-de-regalías-fondo-con-las-plantas>

INTRODUCCIÓN

El 26% de los niños y niñas ecuatorianos menores de cinco años sufre de baja talla para la edad, de este total, alrededor del 7% padece de delgadez severa. De estas cifras, los niños y niñas indígenas representan el 20% de desnutrición crónica, el 60% de desnutridos crónicos y 71% de los niños y niñas con desnutrición crónica severa viven en áreas rurales. (Banco Mundial, 2007).

Una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de niños y niñas, ya que les permite realizar y cumplir sus funciones acorde a su edad. Por lo tanto, los adultos, sobre todos los padres y madres de familia, deben proveer a sus hijos de una alimentación saludable y enseñar a sus hijos a tener buenos hábitos para tener una buena salud.

Por consiguiente, se evidencia la necesidad de que los padres de familia conozcan oportunamente información sobre los alimentos nutritivos, cómo combinarlos, prepararlos, mantenerlos y conocer cómo alimentar saludablemente a sus hijos estableciendo proporciones y raciones adecuadas.

Los educadores son los llamados a detectar problemas de desarrollo en los niños y niñas; en relación al crecimiento cabe destacar que los niños anualmente deben crecer entre 6 a 7 centímetros y el incremento proporcional de peso es fundamental, para alertar cualquier problema de crecimiento. La presente propuesta, enseña de forma entretenida y divertida a los hijos y progenitores sobre la Alimentación nutritiva, enseñando a aprovechar los alimentos de la zona, ya que son muy ricos en nutrientes, trabajar con talleres que motivan a los infantes a aprender sobre los alimentos, proporcionar a las madres y padres de familia nuevas alternativas para preparar los alimentos, cambiar malos hábitos alimenticios, comer y compartir a través de la alimentación saludable.

EDUCACIÓN SOBRE
LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA



Talleres
de
Trabajo

Realizado por: Elena Ipaz

Fuente: Portada de los talleres didácticos. Recuperado de: <https://es.dreamstime.com/foto-de-archivo-verduras-fondo-de-la-fruta-alimento-biol%C3%B3gico-crudo-sano-nutritio-image66529270>

TALLER N° 1



Aprendiendo los grupos de alimentos

Objetivo: Dar a conocer a la familia sobre los cinco grupos de alimentos, enseñar la importancia de sus beneficios y las falencias que ocurren en la salud.

Edades: 2 a 4 años **Tiempo:** 60 minutos
Tipo actividad Grupal

Materiales:

✓ Títeres de frutas	✓ Grabadora
✓ Escenario	
✓ Pista baile de las frutas	

Desarrollo

1. Presentación

- Presentación del tema, objetivo, la importancia para la vida.

2. Motivación

- Espejo humano

3. Actividades

- **Función de títeres:** se explica la clasificación de los alimentos, se interpreta la importancia de comer alimentos nutritivos.



Fuente: Función de títeres realizada en la Comunidad CNH La Rinconada sobre los alimentos.



▪ **Juego 1: Adivina dónde voy**

En una canasta existirán diferentes alimentos, los niños tienen que tomarlos y clasificarlos según el grupo alimenticio; las madres alentarán a sus hijos a ubicar los productos.

▪ **Juego 2: Llenar los tubos con los colores de los granos.**



Fuente: Niño Byron Ponce - 3 años, perteneciente al grupo CNH Comunidad de la Magdalena.

4. Evaluación

Al finalizar se realiza preguntas sobre la clasificación de los alimentos, para qué sirven y por qué se deben consumir.

Padres y madres de familia:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce cuáles son alimentos nutritivos.				
Menciona comida chatarra.				
Argumenta importancia de la alimentación nutritiva.				

Niños y niñas:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Menciona alimentos nutritivos.				
Menciona comida chatarra.				
Conoce por qué es importante comer comida nutritiva.				

TALLER N° 2

La Pirámide Alimenticia



Objetivo: Enseñar a las familias del CNH de “La Magdalena” a consumir cantidades adecuadas de alimentos para niños y adultos según el grupo alimenticio.

Edades: 2 a 4 años **Tiempo:** 60 minutos
Tipo actividad Grupal

Materiales:

✓ Papelotes	✓ Productos (empaques)
✓ Recortes de alimentos	✓ Harina de trigo, sal, huevo y mantequilla
✓ Envolturas de dulces y comida chatarra	

Desarrollo

1. Presentación:

Presentación del tema y objetivo de la clase.

2. Motivación: Cuando yo fui de paseo a la montaña.

3. Actividades

- **Exposición del tema:** explicar qué es la pirámide alimenticia mediante papelotes, para qué sirve, cantidades requeridas al día y a la semana.
- **Construcción de la pirámide alimenticia:** La educadora arma el esqueleto de la pirámide alimenticia, luego los niños y/o niñas deben ir ubicando los productos de alimentos de acuerdo al grupo.



Fuente: Taller de nutrición en el Centro infantil Senderitos de luz. Recuperado de: <http://blog.educastur.es/elrincondemiclase/2014/11/21/piramide-alimenticia/>



- **Ruleta Alimenticia:** Invitar a los niños que clasifiquen los alimentos según el color: peligrosos=rojo, semi saludables=amarillo y saludables=verde, según la pirámide alimenticia.



Fuente: La ruleta alimenticia realizada con el grupo CNH de la Comunidad de La Magdalena.

- **Compartir:** Se realizan grupos de personas, la educadora pide que desarrollen las siguientes preguntas en el papelote para después realizar el respectivo análisis con los padres de familia.
 - ¿Cuántas veces a la semana hay que consumir los diferentes tipos de carnes?
 - ¿Cuándo hay que comer frutas?
 - ¿Cuánto hay que comer verduras?
 - ¿Cuánto hay que comer carbohidratos?
 Entre otras.



Fuente: Realización de papelotes por padres de familia realizado con el grupo CNH de la Comunidad de la Magdalena.

- ✓ **Masa bicolor:** Realizar con los niños y niñas figuras con plastilina y masa de trigo sobre los alimentos.



Fuente: Plato alimentario realizado por los niños de CNH de la Comunidad de Angochagua. (Hogar)



Fuente: Taller realizado para moldear figuras y alimentos para después ser consumidos. Grupo de trabajo CHN La Rinconada. (Grupal)

- ✓ Freír los alimentos de masa para ser servidos con agüita de remedio por parte de los padres de familia.

4. Evaluación

Al finalizar del taller se realizan preguntas sobre los alimentos que interfieren en la pirámide alimenticia, la importancia, cuánto se consume al día y a la semana.

Padres y madres de familia:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Clasifica el tipo de alimentos en la pirámide.				
Conoce la importancia de comer de forma variada.				
Conoce de consumo de raciones al día.				
Conoce de consumo de raciones a la semana.				

Niños y niñas:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Clasifica el tipo de alimentos en la pirámide.				
Conoce cuáles alimentos son los que debe comer a diario.				
Determina qué alimentos son perjudiciales para la salud.				

TALLER N° 3

Higiene, manipulación y conservación de los alimentos



Objetivo: Determinar la forma adecuada de manipular los productos y su respectiva conservación para que los alimentos no se contaminen y aporten su mayor potencial de nutrientes.

Edades: 2 a 4 años

Tiempo: 120 minutos

Tipo actividad: Hogar

Materiales:

✓ Alimentos	✓ Agua
✓ Fundas plásticas	
✓ Lavacara	✓ Grabadora y pista de baile
✓ Dos cartones de diferente tipo	✓ Goma y objetos para decorar

Desarrollo

1. Presentación: Presentación del tema, objetivo, la importancia de la conservación de alimentos básicos y de los productos de la zona.

2. Motivación: Canción y mímica de pin pon es un muñeco.

3. Actividades:

Exposición del tema: Presentación de diapositivas.

- **Higiene:** normas de aseo personal y en la cocina, cómo lavar los alimentos, cómo protegerlos de las bacterias.
- **Conservación:** la educadora enseña de forma práctica cómo almacenar los alimentos en la refrigeradora, congelarlos, deshidratarlos, curar las carnes y ahumarlos.
- **Almacenar:** Se presenta trucos para almacenar para que duren prolongadamente los alimentos. Precauciones cuando van a preparar los alimentos, precauciones en la cocina.

Confección de una refrigeradora de juguete: Las madres y padres de familia conjuntamente con la educadora elaborarán un instrumento de juego como es una cocina y una refrigeradora para que desarrollen los niños su creatividad jugando con los alimentos.



Fuente: Instrumentos de juego, elaborados por padres de familia grupo CNH La Magdalena.

Juego: Proveer a los niños y niñas de juguetes, objetos y/o alimentos para que jueguen libremente con la refrigeradora y cocina.

Práctica de padres de familia: Educadoras y padres de familia efectúan los diferentes procesos de la conservación de los alimentos, con ayuda de fundas plásticas, rollo de plástico, recipientes y aluminio.

4. Evaluación

Al finalizar las actividades se realiza una evaluación mediante la observación a los niños, niñas y padres de familia.

Padres y madres de familia:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
¿Conoce sobre las formas de conservar alimentos?				
Ordena los alimentos al almacenarlo				
Demuestra higiene				
Manipula adecuadamente los alimentos				

Niños y niñas:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Aplica normas de higiene al momento de manipular los productos.				
Aplica normas de aseo al momento de servirse algún producto.				

TALLER N° 4



Valorando los alimentos de la zona

Objetivo: Dar a conocer el valor nutritivo de los productos de la zona y los nutrientes que aportan.

Edades: 2 a 4 años

Tiempo: 60 minutos

Tipo actividad Grupal

Materiales:

- ✓ Proyector
- ✓ Diapositivas
- ✓ Rompecabezas de productos de la zona
- ✓ Alimentos para preparación de bocaditos (palillos)
- ✓ Papas y medias de nailon

Desarrollo

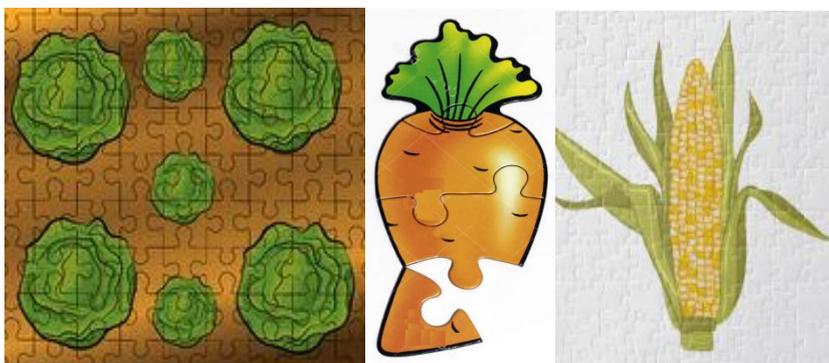
1. Presentación:

- Presentación del tema, objetivo, la importancia de conocer y consumir sus productos.

2. Motivación: El baile de las verduras.

3. Actividades

- **Exploración:** la educadora pregunta a los infantes y padres de familia que productos siembran en la zona.
- **Exposición:** Se comienza a enumerar cada producto de la zona, después se proyecta diapositivas con la imagen del producto y valor nutritivo. Cabe mencionar que muchos padres de familia no leen ni escriben, por lo tanto, la educadora debe argumentar para qué es bueno cada producto.
- **Recreación:** Se pide a los niños armar los rompecabezas con la figura del producto nutritivo, estimular a que el niño diga el nombre y para que si sirve.



Fuente: Rompecabezas. <https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-ejemplo-del-modelo-del-rompecabezas-de-la-col-image42103044>



- **Murales de arte:** Pintar con los diferentes productos de la zona zanahoria, moras, fresas, espinaca resaltando el color que produce cada uno de ellos.



Fuente: Taller realizado con alimentos como pintura de alimentos. Grupo CNH de La Magdalena

- Preparación de los diferentes bocaditos con granos cocinados.

4. Evaluación

Al finalizar se realiza preguntas sobre el aporte nutritivo y para qué sirve cada producto de la zona.

Padres y madres de familia:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce el valor nutritivo de los alimentos de la zona.				
Determina para qué sirve el producto en la salud.				

Niños y niñas:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce nombres de productos de la zona.				
Determina su importancia.				

TALLER N° 5

Dietas Infantiles



Objetivo: Construir y diseñar comidas diarias de forma divertida y creativa a base de alimentos de la zona las cuales respeten las normativas nutricionales.

Edades: 2 a 4 años

Tiempo: 120 minutos

Tipo actividad Grupal

Materiales:

✓ Proyector	✓ Utensilios de cocina
✓ Diapositivas	✓ Cocina
✓ Platos, víveres, alimentos	✓ Vasos plásticos
✓ Alimentos para preparación de bocaditos	✓ Mora y mortiño

Desarrollo

1. Presentación:

- Presentación del tema, objetivo, la importancia de conocer y consumir sus productos.

2. Motivación: La pulguita picarona.

3. Actividades

- **Exploración:** la educadora pregunta a los padres de familia qué comen los niños, cuál es la base nutricional. Aquí se hace énfasis en la eliminación de mitos:
 - Que el niño por ser pequeño debe comer poco.
 - Que al niño hay que darle lo que sobra.
- **Exposición:** mediante la proyección de diapositivas se pone a consideración cantidades y/o proporciones que deben consumir los niños según la edad.

También se expone diferentes alternativas de dietas que puedan realizar con los diferentes alimentos de la zona: Desayuno, almuerzo, meriendas y refrigerios en la mañana y tarde.



DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Batido de mortiño Con pan, huevo cocinado	Tortillas de quinua con remolacha Batido de plátano	Batido de mora y espinacas Tortillas de huevo con espinaca	Galletas de avena aromática de hierba luisa	Hamburguesas con quinua y verdura Jugo de mortiño	Jugo de quinua con tomate de árbol Tortilla de trigo	Zanahorias caramelizadas con naranja Agua de aromática de menta
ENTRE COMIDA	Rosquillas de remolacha	Ceviche de habas tiernas	Huevo cocinado con tostado	Jugo de tomate riñón con tortillas de trigo	Espumilla de mortiño	Pan con mermel ada de mora con alfalfa	Torta de huevo con tostado
ALMUERZO	Torta de fréjol y huevos Sopa de acelga	Ensalada de verduras Fréjol en tomatado	Sopa de hojas de zambo Vegetales salteados	Ensalada de brócoli, zanahoria y Zuquini	Tallarines de acelga Zambo de dulce con leche y chodo	Trucha con hortaliza	Chaulafan de quinua con pollo y verdura Sopa de habas con acelga
ENTRE COMIDA	Ensalada de frutas	Leche con tortilla de trigo	Chochos con tostado	Puré de quinua y manzana o pera	Chodo con queso	Papas con canguil	Fresas con crema
MERIENDA	Pollo en salsa de chocho Agua aromática	Uapingachos de chocho Jugo de mora cocinado	Postre de zapallo con chocho Jugo de uvillas	Ensalada con cebada perlada Con papas cocinadas Agua aromática	Tortillas de zanahoria blanca y hortalizas Jugo de uvillas	Berro con pepas de zambo y papas Jugo de tomate de árbol	Sopa de verduras Uvillas al almibar Agua aromática

Realizado por: Elena Ipaz. Menú a base de recetas propuestas en el recetario.

- **Juego 1:** Las madres, padres y niños armarán su plato con los diferentes alimentos que ellos consideran que es base en su familia. Al final se elegirán las mejores propuestas considerando la creatividad.
- **Juego 2:** Insertar tubitos de fideo por una lana, realizarlo con la ayuda de los familiares.



Fuente: Taller realizado en el Grupo CNH de la Magdalena

- **Preparación de colada morada:** la finalidad es que las madres compartan, aprecien las moras silvestres y los mortiños a través de la preparación de la colada.



Fuente: Colada morada realizada por las familias CNH de la Rinconada

4. Evaluación

Al finalizar se realiza preguntas sobre cuánto debe consumir un niño con respecto a los diferentes tipos de alimentos.

Padres, madres, e hijos de familia:



Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Comprenden la importancia de alimentar bien a sus hijos.				
Determina raciones suficientes de consumo de alimentos.				
Diseña dietas equilibradas.				
Diseña dietas nutritivas.				
Conoce cuantas comidas al día debe comer un niño.				

TALLER N° 6



Hoy cocinas tú

Objetivo: Estimular que los niños y niñas se alimenten sanamente a través de la manipulación de alimentos e instrumentos fortaleciendo la motricidad fina.

Edades: 2 a 4 años

Tiempo: 60 minutos

Tipo actividad Grupal

Materiales:

- ✓ Cocina
- ✓ Utensilios de cocina
- ✓ Vegetales, sal, huevos, pechuga de pollo, harina flor, mantequilla

Desarrollo



Fuente: Torta de vegetales. <http://elsiglo.com.pa/curiosidades/prepara-torta-huevo-jamon-queso/23817175>

1. Presentación:

- Presentación del tema, objetivo, la importancia de mantener la higiene y el orden.

2. Motivación: El señor cocinero.

3. Actividades

- **Exploración:** la educadora pregunta si alguna vez han preparado una comida, alerta los peligros que pueden ocurrir y sobre la higiene que hay que tener.
- **Exposición:** Se comienza a enumerar cada producto de la zona, qué utilizarán para preparar la torta de mil colores y demostrar cómo hay que preparar cada alimento.



- **Preparación:** Adecuamos los lugares de preparación, establecer dónde ubicar los platos y el recipiente que contiene los productos.
 - Lavar los alimentos adecuadamente, picar las cebollas, espinacas. Desmenuzar las pechugas de pollo previamente cocido, mezclar, harina, los 3 huevos en un plato y ubicar los ingredientes anteriores, añadir sal y orégano. Freír la torta.
- Compartir la torta mil colores.

4. Evaluación

Mediante la observación y a base de pregunta se determina el conocimiento de los productos nutritivos.

Niños y niñas:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce el valor nutritivo de los alimentos.				
Determina para qué sirve el producto en la salud.				
Conoce normas de higiene.				
Mantiene el orden.				
Se relaciona sin problemas.				

TALLER N° 7



Importancia de los granos

Objetivo: Conocer la importancia y el valor nutritivo de los granos que se producen en la zona a través de actividades didácticas que fortalezcan el desarrollo integral de los niños y niñas.

Edades: 2 a 4 años

Tiempo: 60 minutos

Tipo actividad: Grupal

Materiales:

✓ Granos crudos y cocinados	✓ Peganol
✓ Diapositivas	✓ Cucharas plásticas
✓ Botellas pequeñas y cintas de colores	✓ Palillos
✓ Mazorcas de maíz	✓ Vainas de granos.

Desarrollo

1. Presentación:

- Presentación del tema, objetivo y la importancia de consumirlos.

2. Motivación: Gallinita ciega

3. Actividades

- Exploración:** la educadora realiza preguntas a los infantes y padres de familia acerca de qué granos consumen en casa y cuáles siembran en sus tierras.
- Exposición:** Con la ayuda de los asistentes al taller, se comienza a escribir en un papelote los nombres de los granos que ellos expongan, seguidamente se da a conocer mediante la exposición de diapositivas la función de cada producto, valor nutritivo y para qué sirve.

A continuación se pide la colaboración de los niños para que ubiquen los granos donde corresponde.

- Recreación:** Se va a realizar un circuito de juegos con los diferentes granos de la zona.

Organizar grupos con homogéneas capacidades. Los diferentes juegos se realizarán a nivel competitivo.

- **Juego 1:** en competencia quitar la vaina de 5 granos: alverja, frejol, haba, chocho y choclo.

- **Juego 2:** Desgranar mazorcas de maíz.



- **Juego 3:** Ingresar granos de diferentes tipos en una botella pequeña, después convertirlo en una cometa maraca.
- **Juego 4:** Transportar diferentes granos con la boca y una cuchara.



Fuente: Juegos realizados a los niños del Grupo de CNH La Magdalena

- **Preparación de alimentos:** los niños y niñas con la ayuda de sus progenitores, elaborarán un mini pincho con granos y queso.

4. Evaluación

Al finalizar se realiza preguntas sobre qué aporta y para qué sirve cada producto de la zona.

Padres y madres de familia:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce el valor nutritivo de la mayoría de los granos.				
Determina para qué sirven los granos.				
Exponen la importancia de consumirlos.				

Niños y niñas:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce la importancia de comer granos.				
Exponen su aporte nutritivo.				
Les agrada comer granos.				

TALLER N° 8



El librito alimenticio

Objetivo: Estimular los sentidos a través de la observación y el tacto apreciando las diferentes texturas de los alimentos para incentivar a su conocimiento y paladar.

Edades: 2 a 4 años

Tiempo: 60 minutos

Tipo actividad: Hogar

Materiales:

✓ Hojas de cartulina	✓ Goma
✓ Recorte de frutas	✓ Carpeta
✓ Fomix	✓ Granos secos
✓ Grabadora	✓

Desarrollo

1. Presentación:

- Presentación del tema, objetivo y la importancia de comer alimentos nutritivos.

2. Motivación:

- Lectura del cuento: Adiós a la comida chatarra.

3. Actividades

- **Exploración:** la educadora pregunta a los niños sobre los alimentos que más les agrada y los que no les agrada.
- **Exposición:** Construir un collage con imágenes y texturas de los diferentes alimentos con la ayuda de los infantes y padres de familia.
- **Juego 1:** Jugar con el librito con los niños y niñas, resaltar colores, texturas, hacer hincapié en el nombre de los alimentos.

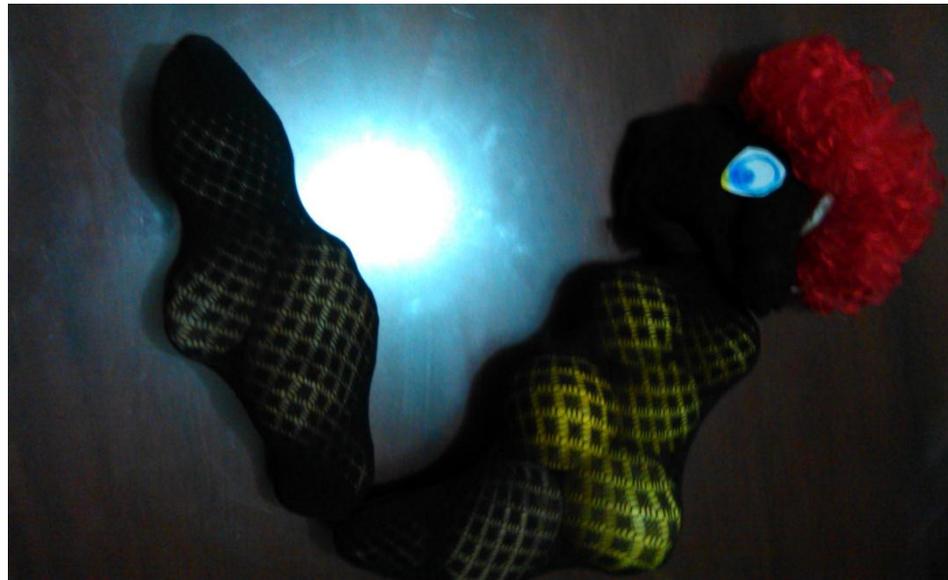


Realizado por: Elena Ipaz y Grupo de niños CNH de la comunidad de Angochagua



- **Baile de los alimentos.**
- **Juego 2: Construir un gusanito con papas**

Llenar en una media de nailon con papas, limones cualquier alimento que se pueda ingresar a la misma, después decorar para diseñar su cabeza.



Fuente: Taller realizado por los niños Grupo CNH La Magdalena

4. Evaluación

Al finalizar se realiza preguntas sobre qué aporta y para qué sirve cada producto de la zona.

Padres y madres de familia:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce la importancia de consumir alimentos nutritivos.				
Exponen la importancia de consumirlos.				

Niños y niñas:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce el nombre de los alimentos.				
Exponen la importancia de consumirlos.				

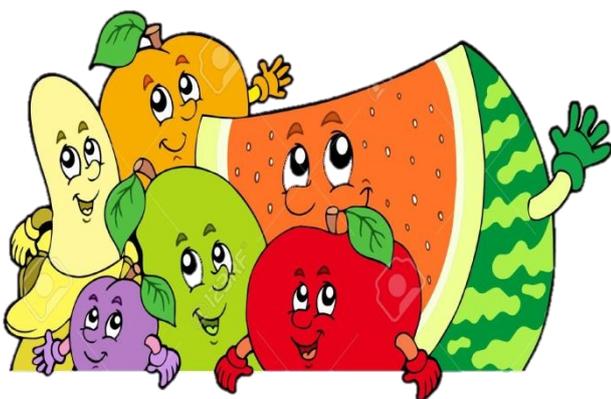
A decorative border surrounds the text, featuring various vegetables and fruits such as eggplants, chili peppers, yellow bell peppers, carrots, tomatoes, green beans, and potatoes.

CUENTO: ADIÓS A LA COMIDA CHATARRA

Había una vez un señor que tenía una tienda de frutas, pero nunca vendía nada porque la comida chatarra atraía mucho más a la gente, preferían toda la comida basura antes que la más sana.

Pasado un tiempo todos en la ciudad estaban enfermos por no cuidar su salud, así que empezaron a darse cuenta que debían de cuidarse más con la alimentación. Todos comían frutas o verdura. Y por empezar a comer mejor se fueron curando del malestar que tenían.

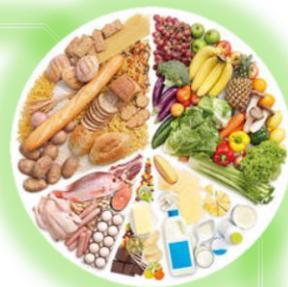
Esto les sirvió de lección para que no abusaran de una comida que no era aconsejable. Las frutas habían sido como mágicas para todos los habitantes del pueblo, todos se recuperaron por completo. Así que el señor que tenía la tienda de frutas estaba muy feliz porque iban a comprar sus productos que cosechaba y los demás estaban tan contentos de estar en forma, sanos; y además hacían mucho deporte.



Fuente: <http://www.cuentosinfantilescortos.net/cuento-infantil-las-frutas-y-la-comida-chatarra/>

TALLER N° 9

Importancia de las frutas



Objetivo: Aprender sobre los nutrientes que aportan las frutas al organismo, como lavarlas y conservarlas.

Edades: 2 a 4 años

Tiempo: 120 minutos

Tipo actividad Hogar

Materiales:

✓ Equipo portátil	✓ Frutas variadas
✓ Video de las frutas	✓ Crema de leche
✓ Recipientes	

Desarrollo

1. Presentación:

- Presentación del tema, objetivo y la importancia de consumir frutas.

2. Motivación:

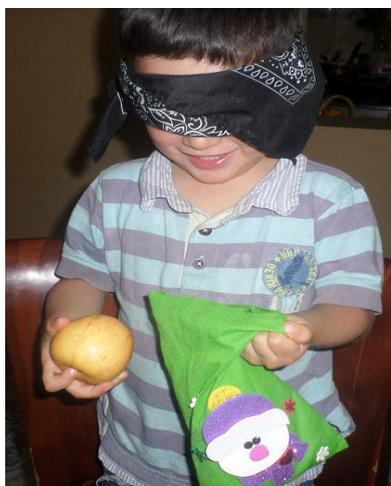
Video: Observación de video multimedia sobre las frutas.

3. Actividades

- **Exploración:** la educadora realiza preguntas a los niños y niñas sobre: ¿qué frutas conocen?, ¿cuáles son las favoritas?, ¿qué productos hay en la zona? y ¿cuáles son sus usos?

Exposición:

- La educadora saca de la bolsa mágica diferentes frutas y va describiendo sus usos y el valor nutritivo que tiene cada una de ellas, haciendo repetir a los infantes sus beneficios.



Juego 1: Vendar los ojos al niño y/o niña, sacar del bolso mágico las frutas, hacer que el pequeño toque cada fruta y que recuerde sus colores.

Fuente: Niño Cristopher Molina, pertenece grupo CNH La Magdalena reconociendo olores y texturas.



- **Preparación de alimentos:** los niños y niñas con la ayuda de sus elaborarán una ensalada de frutas.

4. Evaluación

Al finalizar se realiza preguntas sobre qué aporta y para qué sirve cada producto de la zona.

Padres y madres de familia:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce el valor nutritivo de las frutas más importantes.				
Determina para qué sirven las frutas.				

Niños y niñas:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conocen los nombres de las frutas.				
Exponen su aporte nutritivo.				
Determina su importancia.				

TALLER Nº 10



El día de los vegetales

Objetivo: Valorar y conocer la importancia de los vegetales en la dietas alimenticias de niños, niñas y adultos.

Edades: 2 a 4 años

Tiempo: 60 minutos

Tipo actividad: Hogar

Materiales:

✓ Vasos de plástico	✓ Recipientes
✓ Recorte de alimentos (vegetales)	✓ Brócoli, zanahoria, cebolla y Zuquini
✓ Portátil	✓ Sal y ajo

Desarrollo

1. Presentación:

- Presentación del tema, objetivo y la importancia de comer vegetales.

2. Motivación:

El baile de la verdura y la hortaliza.

3. Actividades

- **Exploración:** la educadora realiza preguntas a los niños y niñas sobre: ¿Qué alimentos verdes conocen y les gusta?
- **Exposición:** Se visualiza un video sobre los vegetales, exponen nombres e importancia.



- La educadora describe el alimento y hace énfasis en su aporte para la salud.

- Armar torres de vasos de plástico con dibujos sobre los vegetales de la zona, hacer repetir a los pequeños el nombre.

- **Preparación de alimentos:** Se realiza una ensalada de verduras, Receta Nº23

Fuente: Video: <https://www.youtube.com/watch?v=7gDEciXo52M>



Fuente: Taller realizado por niños de la Comunidad de la Magdalena.

4. Evaluación

Al finalizar se realiza preguntas sobre qué aporta y para qué sirve cada hortaliza de la zona.

Padres y madres de familia:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conoce el valor nutritivo de las hortalizas que se produce en la zona.				
Determina qué aportan los vegetales al organismo.				

Niños y niñas:

Conocimiento	Alto	Medio	Poco	Nada
Conocen los nombres de las hortalizas.				
Exponen su aporte nutritivo.				

**EDUCACIÓN SOBRE
LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA**



**Proyecto
trasversal de
la Educación
para la
Alimentación
Nutritiva**

Realizado por: Elena Ipaz

Fuente: Portada de los proyectos transversales. Recuperado de: <https://es.dreamstime.com/foto-de-archivo-verduras-fondo-de-la-fruta-alimento-bio%C3%B3gico-crudo-sano-nutritivo-image66529270>

PROYECTO TRASVERSAL EN LA EDUCACIÓN PARA UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA

Actividad Inicio: Huertos de hortalizas en los hogares.



Fuente. Fotografía del huerto de la familia Pupiales Espinosa en la Rinconada. Enero 2017.

Oportunidad: Las familias en la comunidad de La Magdalena, Rinconada y Angochagua poseen terrenos, pero la mayoría de hogares únicamente se dedica a cultivos intensivos (papas, cebolla, chochos, frejol o maíz), no existe diversidad en los cultivos.

La alimentación nutritiva invita a las personas a consumir alimentos nutritivos y frescos. Por lo tanto, las familias deben trabajar en la implementación de huertos de hortalizas, las cuales son la base de las comidas balanceadas.

Objetivo: Promover que las familias construyan un huerto familiar para consumir alimentos variados y frescos.

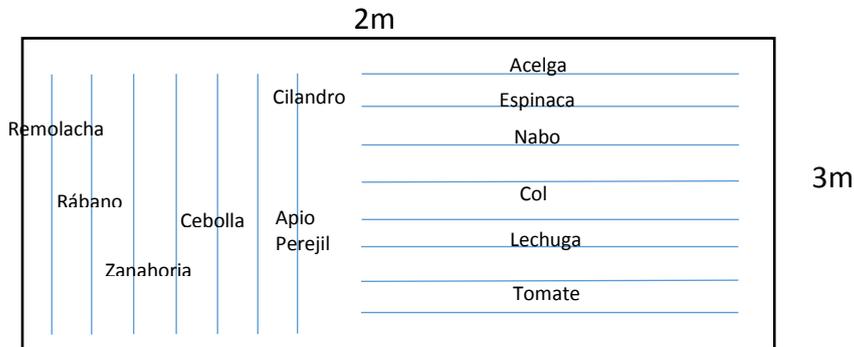
Alcance: Se diseñan parcelitas de 2 m x 3m, por el clima y características de la tierra, se puede cultivar todas las hortalizas especialmente: lechugas, remolachas, acelgas, rábanos, cebolla, nabo, zanahoria, cilantro, perejil, espinacas, entre otras.

Limitaciones: No proporciona todos los alimentos que deben consumir las personas, ya que sólo se puede cultivar un grupo alimenticio y existe la necesidad de consumir los otros grupos.

Por lo cual, se debe trabajar en sustentaciones de origen animal como crianza de porcinos, pollos, ganado y cuyes.

Actividades:

1. Diseñar la zona de siembra.



Realizado por. Elena Ipaz

2. Analizar el tipo de plantas que van a sembrar y preparar las semillas.
3. Realizar el almácigo, deshierbar y aporcar.



Fuente: Fotografía de semillero de hortalizas de la familia Chuquin Cañamar en La Rinconada. Enero 2017.

4. Preparar el terreno para el huerto.



Fuente: Fotografía de surcos para el huerto de la familia Villacis Chuquin – Angochagua. Enero 2017.

5. Realizar el surco para sembrar las plantas.



Fuente: Fotografía de semillero de hortalizas de la familia Noboa Sandoval en La Esperanza, Enero 2017.

6. Plantar las plantas reproducidas en el almacigo.



Fuente: Fotografía de siembra de hortalizas de la familia Cancan Pupiales en la Rinconada. Enero 2017.

7. Riego del terreno

El riego es indispensable para el huerto. Si la propiedad dispone de agua debe considerar el riego por inundación, caso contrario las medidas pertinentes para el mismo. Cabe destacar que el huerto necesita de riego por lo menos dos veces a la semana.

8. Mantenimiento del huerto

Debe realizarse semanalmente tareas como limpieza y riegos, muy importantes para el buen crecimiento de las plantas.



Fuente: Fotografía del huerto de la familia Quito en la Rinconada. Diciembre 2016.

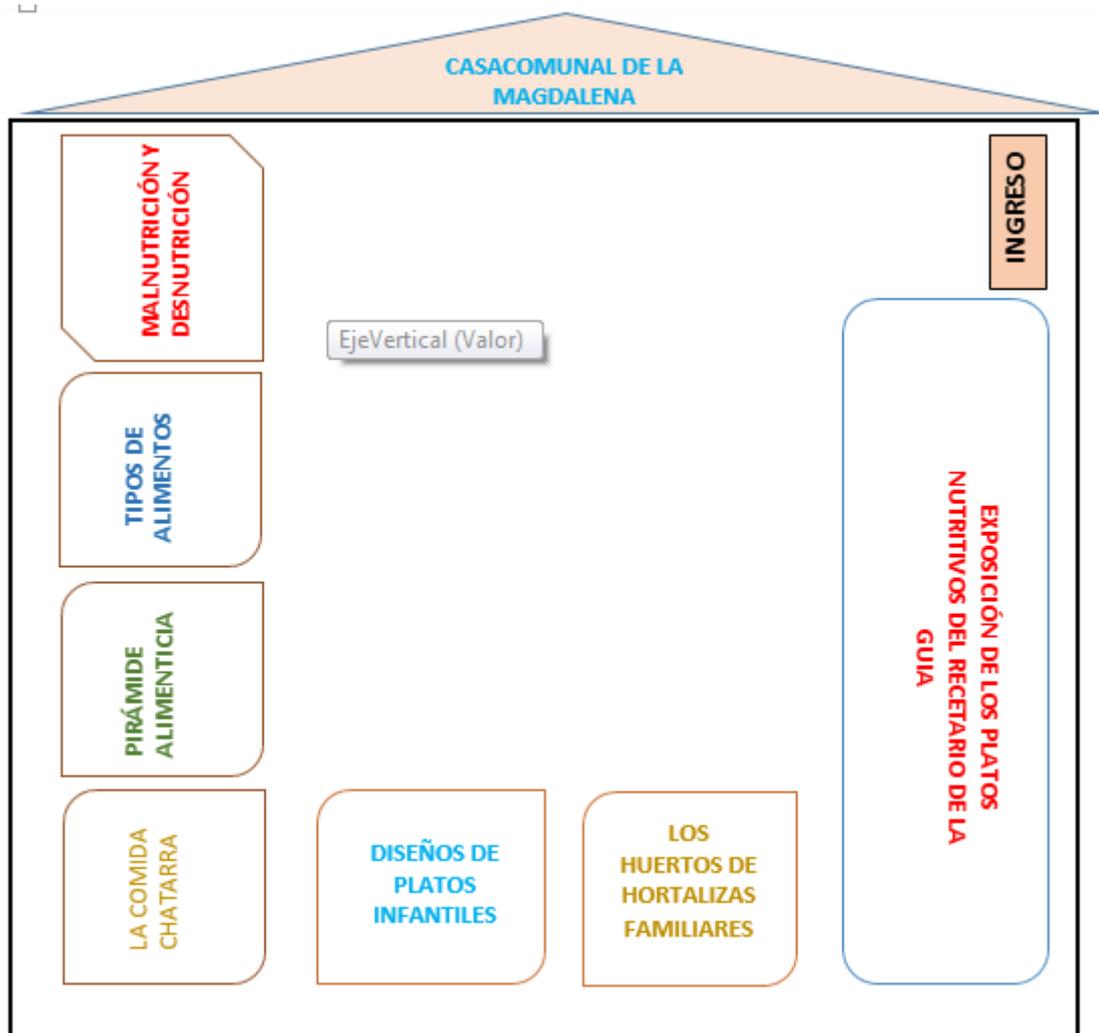
Actividad Final: Feria sobre la Alimentación Nutritiva

Objetivo: Promover la alimentación nutritiva mediante la exposición de los temas abordados en la educación para dar a conocer a las familias de la importancia del mismo.



Fuente: Fotografía de la promoción de la feria Nutritiva en el canal UTV, 2016.

Maqueta sobre los temas que se expondrán en la Feria Nutritiva



Realizado por: Elena Ipaz



Fuente: Portada del Recetario para padres de familia. – Recuperado de: <https://es.wallpaper.mob.org/image/pejzazh-risunki-2715.html>

PRESENTACIÓN

La presente guía tiene como misión ser una ayuda para que las madres y padres de familia adquieran nuevos hábitos alimenticios, generando una cultura alimenticia saludable, nutritiva y adecuada para que se beneficien los niños de dos a cuatro años, ya que al estar bien alimentados mejora el desarrollo cognitivo de ellos.

Se espera que la aplicación de esta propuesta se lleve a cabo de forma práctica en cada una de las casas comunales de las comunidades con la participación activa de las familias y de otros miembros de la comunidad.

Las madres y padres recibirán talleres teóricos y prácticos para ampliar el conocimiento sobre los alimentos, su valor nutricional y las combinaciones que aportan a una buena nutrición y el desarrollo cognitivo y de todas las actividades cognitivas tales como la memoria, concentración, aprendizaje y el desarrollo del pensamiento, siendo los primeros años de vida de los niños los más esenciales en el futuro de la vida de ellos.

La presente propuesta señala los recursos necesarios para la realización de práctica de los talleres, así como también los pasos a seguir, la evaluación de la actividad para que las familias adquieran el conocimiento, logrando que los niños se beneficien en la vida cotidiana.

Los talleres son muy sencillos. Se utilizan alimentos de fácil acceso económico principalmente se da valor a los productos existentes en el lugar logrando con ingenio que los niños consuman alimentos nutritivos y se genere una cultura alimenticia adecuada para fomentar el desarrollo cognitivo principalmente en la primera infancia.



RECETA N° 1

TEMA. Combinación de arándanos (mortiños) y leche para el desarrollo de la memoria y el aprendizaje de los niños



www.elcomercio.com/tendencias/morti

OBJETIVO: Combinar arándanos y leche para desarrollar la memoria mejorando el aprendizaje de los niños.

Contenido Científico	Actividades	Ingredientes
<p>El arándano es una fruta con mayor densidad nutricional contiene: Fibra: 4 gr, Vitamina C, Vitamina K, manganeso. 84 Calorías, con 15 gramos de carbohidratos. La leche contiene sodio, potasio, calcio, fósforo, cloro, y magnesio.</p> <p>BENEFICIOS: potencia la memoria y mejora el aprendizaje además contribuye al funcionamiento de la neuro transmisión.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen los arándanos (mortiños) y la leche y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Preparar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Batido de arándanos con leche</p> <p>Lavar bien los arándanos (mortiños), luego licuar con la leche agregar azúcar o panela al gusto, cernir y servir.</p> <p>Principalmente en las mañanas.</p> <p>Escribir y exponer sus compromisos con los niños y los integrantes de la familia de cómo alimentarlos</p>	<p>1 taza de arándanos o mortíños</p> <p>2 tazas de leche</p> <p>Azúcar o panela al gusto</p>





RECETA N° 2

TEMA. Mezcla de fréjol y huevos desarrollan la memoria de los niños



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Mezclar fréjol y huevos ayudan a desarrollar la memoria de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>El huevo tiene ácido fólico, 100 mcg de colina. Vitamina D, Vitamina B12, cobalamina es importante para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso del niño.</p> <p>Los frejoles contienen hierro, fibra, calcio, magnesio, fósforo, potasio y folato, cantidad diaria recomendada, vitaminas B6, E Y K.</p> <p>BENEFICIOS: aporta a la oxigenación del cerebro así como al desarrollo de la memoria y habilidades cognitivas.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Torta de fréjol con huevo</p> <p>Escoger el fréjol, colocarlo en un recipiente con agua en la noche, al siguiente día cocinar hasta que esté suave, en seguida cernir, colocar en un recipiente limpio para machacarlo, cuando esté listo añadir los huevos, la harina y la pizca de sal al gusto, batir todos los ingredientes hasta observar que tengan una buena consistencia para hacer tortillas inmediatamente freír, al final servir como hamburguesa con pan.</p> <p>Escribir y exponer sus compromisos con los niños y los integrantes de la familia de como alimentarlos.</p>	<p>1 taza de fréjol seco</p> <p>3 huevos</p> <p>4 cucharas harina de trigo</p> <p>Sal</p> 



RECETA N° 3

TEMA. Unión de verduras y proteína animal mejora la capacidad de concentración en el desarrollo cognitivo de los niños



Fuente: www.lacocinadeInma.com

OBJETIVO: Mejorar la capacidad de concentración y el desarrollo psíquico equilibrado de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>El zuquini contiene ácido fólico y al igual que el pollo tiene vitamina B12, La zanahoria tiene vitamina A necesarias para la visión del niño.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>El Zuquini, zanahoria y pollo aumentan la transmisión de la información a través de las neuronas y mejoran la memoria además a mantener la concentración y un pensamiento claro y rápido.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Los ingredientes se deben colocar en diferentes recipientes para lavarlos muy bien, posteriormente pelar y picar el zuquini en trocitos pequeños, de igual forma la zanahoria, en esta ocasión el pollo se debe picar en cuadros pequeños, a diferencia de la cebolla, el apio y cilantro que se deben picar finamente, de ahí pelar las papas y cortarlas en cuatro partes. Mientras tanto se coloca una olla con poca agua al fuego, cuando hierve el agua poner el zuquini, con el resto de ingredientes y sal para dar el sabor por último servir con mucho cariño.</p> <p>Escribir y exponer sus compromisos con los niños y los integrantes de la familia de como alimentarlos.</p>	<p>Sopa de zuquini</p> <p>1 zuquini</p> <p>1 zanahoria</p> <p>½ libra de pollo</p> <p>1 rama de cebolla, apio y cilantro.</p> <p>1 libra de papas</p> <p>Sal.</p> 



RECETA N^o 4

TEMA. Alimentación nutritiva mezclando frutas y hortalizas para desarrollar el pensamiento y la memoria de los niños



OBJETIVO: Promover una adecuada alimentación con hortalizas para desarrollar el pensamiento y la memoria de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La espinaca es rica en potasio, magnesio, folato, vitamina E y K. La mora tiene vitamina C.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Ayudan a mantener la conductividad eléctrica del cerebro en buen estado, mejorar el pensamiento y la memoria además contribuye a aumentar la concentración.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las frutas y hortalizas y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Lavar muy bien las hojas de espinaca y la mora, inmediatamente licuar, al final poner azúcar morena al gusto, cernir y servir en las mañanas.</p> <p>Escribir y exponer sus compromisos con los niños y los integrantes de la familia de cómo alimentarlos.</p>	<p>Jugo de mora con espinaca</p> <p>5 Hojas de espinaca</p> <p>1 taza mora</p> <p>azúcar morena o panela</p> <p>agua</p> 



RECETA N° 5

TEMA: Alimentación con vitaminas y cereales mejoran la actividad intelectual de los niños



OBJETIVO: Alimentar con vitaminas y cereales para mejorar la actividad intelectual de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La avena contiene vitamina B1, y avenina alcaloide relajante, la naranja contiene vitamina C, Beta caroteno, porvitamina A que da el color al fruto, vitamina B1, B2, B9 (ácido fólico).</p> <p>BENEFICIOS</p> <p>La combinación de la avena y la naranja son excelente para combatir la fatiga mental, y son relajante para el cerebro. Además aumentan la visión.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen los cereales y las vitaminas y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Colocar en un recipiente limpio todos los ingredientes y mezclar en una batidora, si está espeso poner un poco más de leche para que esté en su punto, de ahí la masa hacer tortitas, colocar en la sartén que está en el fuego con un poco de aceite y freír o se las puede hacer en el tiesto de barro.</p> <p>Escribir y exponer sus compromisos con los niños y los integrantes de la familia de como alimentarlos.</p>	<p>Tortitas de avena con ralladura de naranja.</p> <p>4 vasos de avena</p> <p>4 vasos pequeños de leche,</p> <p>canela y miel al gusto</p> <p>1 naranja</p> <p>1 huevo</p> 



RECETA N° 6

TEMA. Combinación de quinua y tomate de árbol para fortalecer el cerebro y la memoria



OBJETIVO: Combinar quinua y tomate de árbol para fortalecer el cerebro y la memoria.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La quinua contiene 8gr de proteína, magnesio, fósforo, folato, cobre, hierro, zinc, potasio, más de 10% de vitaminas B1,B2, B6, B3, calcio en pequeñas cantidades y vitamina E. El tomate de árbol tiene un alto valor nutricional, tiene fibra, vitaminas A, B, C, K y es rico en minerales como el calcio, hierro y fósforo.</p> <p>BENEFICIOS: ayudan a aumentar la memoria y fortalecer al cerebro y potencian el sistema inmunitario y neurotransmisor.</p> 	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las proteínas y vitaminas los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Escoger y lavar bien la quinua.</p> <p>Hervir el agua con la canela y clavo de olor durante 10 minutos, de ahí incorporar la quinua, cocinar hasta que esté suave, una vez listo colar y dejar enfriar, posteriormente el agua de la quinua y los tomates licuarlos y cernir. Este jugo cernido vamos a mezclar con la quinua cocinada y licuar, agregar azúcar o panela al gusto.</p> <p>Escribir y exponer sus compromisos con los niños y los integrantes de la familia de cómo alimentarlos.</p>	<p>Jugo de quinua con tomate de árbol</p> <p>1 taza pequeña de quinua</p> <p>2 tazas de agua de quinua</p> <p>2 tomates de árbol</p> <p>1 taza de agua</p> <p>3 cucharas de azúcar ,</p> <p>canela, clavo de olor.</p>



RECETA N^a 7

TEMA. Consumo de trucha con verduras y hortalizas para el desarrollo de la atención y memoria



Fuente <http://cocinacasera.net/ensaladas-y-verduras/sopa-de-zucchini-y-zanahorias>

OBJETIVO: Consumir trucha con verduras y hortalizas para desarrollar la atención y la memoria.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La trucha contiene omega 3 y ácidos grasos, las verduras y hortalizas como la zanahoria y el zuquini contienen ácido fólico, vitamina B12, A.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Ayuda a aumentar la transmisión de la información a través de las neuronas y mejorar la atención y la memoria. La zanahoria tiene vitamina A necesarias para la visión del niño.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y las truchas y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Exponer sus compromisos.</p> <p>Elaborar receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Lavar bien todos los ingredientes después a la zanahoria cortar en trozos grandes, de la misma manera los tallos de acelga, la cebolla, zuquini, en seguida poner un sartén a fuego lento, agregar una taza de agua, las truchas bien lavadas y colocar alrededor de ellas las verduras, añadir sal al gusto, aceite, salsa china y pizca de pimienta al instante tapar con las hojas de acelga hasta que esté luego de una media hora servir</p>	<p>Trucha con verduras</p> <p>Truchas</p> <p>Zuquini</p> <p>Tallos de acelga</p> <p>Hojas de acelga</p> <p>Zanahoria</p> <p>Cebolla perla</p> <p>Pimienta</p> <p>Sal</p> <p>Salsa china</p>





RECETA N° 8

TEMA: Combinación de verduras para estimular la memoria.



Fuente <http://cocinacasa.net/ensaladas-y-verduras/sopa-de-zucchini-y-zanahorias>

OBJETIVO: Potenciar el funcionamiento cognitivo para mejorar la memoria

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>El brócoli tiene alta cantidad de colina y vitamina K, limón contiene vitamina C y la zanahoria es rica en vitamina A, zuquini contiene vitamina B.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Consumir brócoli, zanahoria y zuquini mejora la capacidad cerebral, estimula el crecimiento de nuevas células cerebrales y conexiones cerebrales las que son esenciales para el desarrollo de la memoria.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Ensalada de brócoli, zanahoria y zuquini</p> <p>Lavar muy bien todas las verduras y colocarles en un recipiente, pronto rallar la zanahoria, el brócoli. En otro recipiente picar el zuquini pelado en trozos finos y largos, luego mezclar todos los ingredientes añadiendo media cucharadita de aceite, sal y un limón.</p>	<p>1 brócoli</p> <p>1 limón</p> <p>½ cucharadita de aceite</p> <p>Sal al gusto</p> <p>1 zanahoria</p> <p>1 trozo de zuquini</p>





RECETA N° 9

TEMA. Mezcla de verdura y proteína animal mejora la memoria



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Mezclar verduras y proteína animal para aumentar la memoria y concentración.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La calabaza contiene vitamina B12 y ácido fólico, la leche contiene vitamina D y calcio.</p> <p>BENEFICIOS: ayuda a aumentar la transmisión de información, aumenta la memoria, la capacidad de pensamiento y aprendizaje.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y la proteína animal los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Lavar bien el zambo y picar en pedacitos pequeños.</p> <p>Pelar los choclos, limpiarlos y colocar en una olla grande, luego añadir el agua y sobre los choclos agregar los pedazos de zambo. No olvidar que el agua debe cubrir los dos alimentos.</p> <p>Cocinar durante 2 horas para después poner la leche, dulce, canela y anís, esperar que hierva 15 minutos y luego apagar y servir caliente o frío.</p>	<p>Zambo de dulce con leche y choclo</p> <p>1 zambo</p> <p>3 litros leche</p> <p>10 choclos</p> <p>2 panelas</p> <p>4 fundas de canela y anís.</p>





RECETA N° 10

TEMA. Combinación de minerales y proteína animal mejora el desarrollo cognitivo de los niños



Fuente: <http://lavlita.com/recetas/>

OBJETIVO: Combinar minerales y proteína animal para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>Las hojas de zambo contienen hierro, las pepas ácido fólico, La leche contiene sodio, potasio, calcio, fósforo y magnesio</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Aumentar la memoria, intervienen en la comunicación de las neuronas y previenen la anemia, las pepas de zambo desparasitan.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Lavar bien las hojas y picar finamente</p> <p>Tostar la pepa y moler o licuar</p> <p>Colocar una olla a fuego, poner el agua y papas peladas, cuando hierva añadir la pepa molida, las hojas de zambo picadas, luego de 20 minutos agregar la cebolla, cilantro, apio, sal, leche dejar hervir por 10 minutos, servir con aguacate cuando esté listo.</p>	<p>Sopa de hojas de zambo</p> <p>Hojas tiernas de zambo</p> <p>½ taza pepas de zambo</p> <p>½ litro leche</p> <p>1 libra papas</p> <p>Cebolla, cilantro, apio, sal, aceite.</p> 



RECETA N° 11

TEMA. Consumo de zapallo y leche para desarrollar la atención y el pensamiento



Fuente: Chochos en Su Punto; INIAP; 2003; pp. 29. Título original de la receta:

OBJETIVO: Consumir zapallo y leche para desarrollar la atención y pensamiento de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>El zapallo contiene vitamina B12 y ácido fólico, la leche contiene. vitamina D, fósforo, calcio</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Ayuda a aumentar la memoria, la capacidad de pensamiento y concentración.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y los granos secos, los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Cocinar el zapallo hasta que esté suave y licuar junto con el chocho añadiendo la leche, la panela y las pasas. Hervir hasta que todo adquiere una consistencia espesa. Servirlo caliente o frío.</p>	<p>Postre de zapallo con chocho</p> <p>1 taja de zapallo</p> <p>2 tazas de chocho</p> <p>1 litro de leche</p> <p>1 banco de panela</p> <p>½ libra de pasas</p> 



RECETA N° 12

TEMA. Alimentación nutritiva para mejorar el desarrollo del pensamiento



Fuente www.laylita.com

OBJETIVO: Alimentar nutritivamente para mejorar el desarrollo del pensamiento.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>Vitaminas: C, A, E, B1, B2. Minerales: Potasio, Fósforo, Sodio, Calcio. Lecitina. Colina, Hidratos de Carbono. Proteínas, Calorías, Fibra, Vitamina k</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Aumentar el desarrollo cognitivo, la concentración, aumentan la circulación de la sangre y previenen la anemia.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las hortalizas y leguminosas los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Sopa de habas con acelga</p> <p>Pelar y cortar en cuadrados las papas y ponerlas a cocinar. Cuando las papas estén a medio cocer, agregar las habas, la acelga, cebolla, apio, cilantro, el queso y cocinar todo, luego agregar la sal y aceite. Finalmente servir caliente.</p>	<p>1 libra de papa 1 atado de acelga ½ libra de habas peladas ¼ libra de queso fresco 1 cebolla blanca picada Cilantro, apio, sal, aceite.</p> 



RECETA N° 13

TEMA. Unión de vitaminas con proteína vegetal desarrolla la atención y concentración



OBJETIVO: Unir vitaminas y proteína vegetal ayuda a desarrollar la atención y concentración.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La quinua contiene vitamina E, potasio, fosforo, magnesio, manganeso. La remolacha contiene vitaminas, ácido fólico. El huevo contiene fósforo y calcio.</p> <p>BENEFICIOS: mejora la capacidad de tomar decisiones, mente rápida y atenta y la concentración. Mejora el funcionamiento celular.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen los cereales, proteína animal y vegetales, los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Tortillas de quinua con remolacha</p> <p>Escoger y lavar bien la quinua y cocinar hasta que esté suave, luego colar.</p> <p>Las hojas de remolacha lavar y picar finamente</p> <p>En un recipiente agregar la quinua, hojas de remolacha y huevo crudo, mezclar bien y poner sal al gusto, hacer tortillas, enseguida freír y servir caliente.</p>	<p>Quinua cocinada</p> <p>2 huevos</p> <p>Hojas de remolacha</p> <p>Sal, aceite</p> 

RECETA N° 14



TEMA. Mezcla de hidratos de carbono con proteína vegetal y animal aumentan la inteligencia y memoria



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Mezclar hidratos de carbono, proteína animal y vegetal para aumentar la inteligencia y la memoria.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La harina de trigo contiene fósforo, magnesio, potasio, calcio vitamina A, B1, K, E, ácido fólico. La remolacha contiene ácido fólico y vitaminas y el huevo contiene calcio, fosforo.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Ayudan a mejorar la inteligencia, la concentración agiliza las tareas mentales.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Rosquillas de remolacha</p> <p>Lavar las remolachas crudas picar y licuar, cernir la harina de trigo, colocar en un recipiente, agregar polvo de hornear, huevos, mantequilla y jugo de remolacha sin cernir luego mezclar todo y amasar las rosquillas y freír.</p>	<p>1 remolacha</p> <p>2 libras de harina</p> <p>2 huevos</p> <p>¼ de mantequilla</p> <p>1 cucharada de azúcar y polvo de hornear.</p> <p>aceite</p>





RECETAS N° 15

TEMA. Consumo de harina de trigo y acelga aumenta el desarrollo cognitivo de los niños



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Consumir harina de trigo y acelga para aumentar el desarrollo de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La acelga es una fuente valiosa de potasio, vitamina K, vitamina E, C, zinc.</p> <p>La harina de trigo contiene fósforo, magnesio, potasio, calcio vitamina A, B1, K, E, ácido fólico.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Consumir estos alimentos le ayuda a mejorar el desarrollo cognitivo de los niños.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Tallarines de acelga</p> <p>Cernir la harina y colocar en un recipiente limpio y seco.</p> <p>Licuar las acelgas crudas y agregar a la harina</p> <p>Amasar los dos ingredientes durante 5 minutos, enseguida poner en una tabla que debe estar previamente espolvoreada de harina para luego extender con un rodillo la masa añadiendo harina sobre la masa cada vez que pasemos el rodillo, amasar hasta formar una capa delgada, cortar un cuadrado grande de masa, envolverlo de ambos lados para cortar de acuerdo al ancho que se desee el tallarín. Para cocinar el tallarín colocar en agua hirviendo que esté con sal, esperar por 8 a 10 minutos o hasta que esté suave y luego colar y servir.</p>	<p>Receta</p> <p>Harina de trigo</p> <p>Acelga</p> <p>Sal</p> <p>aceite</p> 



RECETA N° 16

TEMA. Preparación y consumo de pollo y chocho desarrolla la memoria y razonamiento



Fuente: <http://drapatricialopeznutricion>

OBJETIVO: Preparar y consumir pollo y chocho para desarrollar la memoria y el razonamiento.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>El pollo y el chocho contienen proteína animal y vegetal, calcio, fósforo, ácido fólico, magnesio.</p> <p>BENEFICIOS: proveen de energías cerebrales, y nerviosas, oxigenan al cerebro y aumentan la memoria, concentración y razonamiento.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen la proteína animal al mezclar con los chochos y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Pollo en salsa de chocho</p> <p>Licuar el chocho con una taza de agua y una taza de leche. En tres cucharadas de mantequilla freír la cebolla paitaña y el perejil, agregar los condimentos. En este refrito poner el chocho licuado y hervir unos cuantos minutos. Sacar del fuego.</p> <p>Aparte preparar una salsa blanca espesa con las tres cucharadas restantes de mantequilla, la harina y el caldo de pollo. Esta salsa unir a la preparación anterior y sazonar con la sal y pimienta necesaria. Agregar el pollo cocido y desmenuzado.</p> <p>Mantener a fuego lento y sin dejar de revolver durante unos minutos, hasta que la salsa tome la consistencia deseada.</p>	<p>½ pollo cocido</p> <p>1 taza de chochos</p> <p>6 cucharadas mantequilla</p> <p>3 cucharadas de harina</p> <p>1 taza de leche</p> <p>2 tazas de caldo de pollo</p> <p>1 cebolla paitaña</p> <p>1 perejil</p> <p>Sal y pimienta al gusto</p> 

RECETA N° 17



TEMA. Consumo de ceviche de habas desarrolla la atención, memoria y pensamiento



OBJETIVO: consumir ceviche de habas ayuda a desarrollar la atención, memoria y pensamiento.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>Las habas contienen vitaminas cuando están tiernas, el tomate riñón contiene vitaminas B, C, A, fósforo, magnesio y calcio.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen los granos tiernos, las frutas y las verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p>	<p>2 libras de habas tiernas</p> <p>½ libra de cebolla paitaña</p> <p>¼ taza de cilantro y perejil</p> <p>½ libra de tomate riñón</p> <p>2 limones</p> <p>Sal y salsa de tomate al gusto</p>
<p>BENEFICIOS:</p> <p>Mejora el pensamiento rápido y la memoria a largo plazo,</p>	<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Ceviche de habas tiernas</p> <p>Cocinar las habas, dejar enfriar, luego pelar y separar los cotiledones, dejar reposar por 10 minutos.</p> <p>En un recipiente poner la cebolla, el tomate, el cilantro y el perejil picado, añadir el jugo de limón y sal al gusto dejar encurtir. Luego agregar las habas y la salsa de tomate al gusto.</p> <p>Mezclar bien, colocar la preparación en la refrigeradora hasta el momento de servir.</p> <p>Se puede añadir trozos pequeños de pechuga de pollo.</p> <p>Servir acompañado de canguil o tostado.</p>	



RECETA N° 18

TEMA. Combinación de cereales y verduras potencia la memoria y la percepción



Fuente: La cebada un cereal nutritivo; INIAP; 1992; pp. 29

OBJETIVO: Combinar cereales y verduras ayuda a potenciar a la memoria y la percepción.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La cebada contiene vitamina B 6, ácido fólico, fibra, fosforo. El tomate riñón contiene vitaminas K, B, C, A, fósforo, magnesio y calcio y los chochos calcio y fosforo.</p> <p>BENEFICIOS: El consumo de estos alimentos ayuda a mejorar la concentración, percepción y memoria. Ayuda al desarrollo psíquico equilibrado.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen los cereales al mezclar con las verduras y granos secos y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Ensalada con cebada perlada</p> <p>Cocinar la cebada perlada hasta que este suave luego colar.</p> <p>Cortar el tomate en rodajas, pimiento en cuadritos pequeños. Pelar los chochos y mezclar todos estos ingredientes con la cebada perlada, aderezar con limón, sal y aceite.</p>	<p>1 ½ taza de cebada perlada</p> <p>1 taza chochos</p> <p>2 tomates riñón</p> <p>2 pimientos (verde y rojo)</p> <p>Limón, aceite y sal al gusto</p> 



RECETA N° 19

TEMA. Consumo de verduras y hortalizas ayuda a la vitalidad del cerebro desarrollando la concentración, y el aprendizaje.



Fuente: Raíces y tubérculos Andinos de ayer para la gente de hoy; INIAP; 2002; pp. 38

OBJETIVO: Consumir verduras y hortalizas para ayudar a desarrollar la concentración y el aprendizaje.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La zanahoria contiene vitamina A, E, K, ácido fólico, fósforo, magnesio, manganeso. Las hortalizas contienen hierro.</p> <p>BENEFICIOS: Ayuda a mejorar la vista, la concentración permitiendo un aprendizaje.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y hortalizas y sus beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Tortillas de zanahoria blanca y hortalizas</p> <p>Lavar la zanahoria blanca, pelar, cortar en trozos medianos y cocinar en agua por aproximadamente quince minutos. Una vez que la zanahoria está suave, aplastarla para obtener un puré. Cuidar que no queden grumos ni partes muy duras en la textura de la masa.</p> <p>Hacer un refrito con la cebolla blanca y la mantequilla. Agregar el refrito a la preparación de las zanahorias blancas y amasar ligeramente. Si la masa está seca agregar un poco del agua en que se cocinaron. Desmenuzar el queso y formar las tortillas. Freírlas en poco aceite por cinco minutos.</p>	<p>4 zanahorias blancas grandes</p> <p>2 cucharadas de mantequillas</p> <p>2 ramas de cebolla blanca finamente picada</p> <p>½ queso</p> <p>Aceite para freír</p> <p>Sal al gusto</p>



RECETA N° 20



TEMA. Mezcla de pollo, quinua y verdura ayuda a desarrollar las actividades cognitivas



Fuente: A cocinar con Quinoa: INIAP; 1990; pp. 38

OBJETIVO: Mezclar pollo, quinua y verdura para ayudar a desarrollar las actividades cognitivas.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>El pollo y el chocho contienen proteína animal y vegetal, calcio, fósforo.</p> <p>La quinua contiene vitamina E, potasio, fósforo, magnesio, manganeso, la remolacha contiene vitaminas, ácido fólico.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Es beneficioso para la actividad cerebral, favorece el flujo de la información (memoria), relajante.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las proteínas animal, y vegetal, cereales, verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Chaulafán de quinua con pollo y verdura</p> <p>Cocinar la quinua hasta que esté suave, luego colar, cocinar la arveja y colocar en un recipiente limpio, mientras se pica finamente el zuquini con toda cáscara, la cebolla, el pimiento rojo y verde y la zanahoria, luego poner un recipiente al fuego, añadir poco de aceite y agregar la cebolla, pimiento, trozos de pollo, zuquini, zanahoria, apio y cilantro, más la pimienta, mecer hasta que esté cocinado, luego mezclar la quinua y arveja, agregar la sal y servir.</p>	<p>¼ taza quinua</p> <p>Pollo trozos</p> <p>Arveja tierna</p> <p>1 pimiento rojo y verde</p> <p>Zuquini tierno</p> <p>Cebolla perla</p> <p>Aceite</p> <p>Sal, aceite</p> <p>Zanahoria, apio, cilantro</p>





RECETA N° 21

TEMA. Consumo de llapingachos de chocho en la dieta alimenticia desarrolla la memoria y las tareas mentales.



<http://laylita.com/recetas/2008/05/06/llapingachos/>

OBJETIVO: Consumir llapingachos de chochos para ayudar a desarrollar la memoria y las tareas mentales.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>El chocho contiene proteína vegetal calcio, fósforo, ácido fólico, magnesio.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Ayudan a los huesos y a la conexión de las neuronas, aumentando la memoria y agilizado tareas mentales.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen los carbohidratos, granos secos y la proteína animal y los beneficios que brindan a los niños cuando se juntan.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Llapingachos de chocho</p> <p>Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, sal y aceite. Moler las papas cocinadas y el chocho. Agregar el refrito, el queso desmenuzado y mezclar hasta formar una masa homogénea formar tortillas y sofreír en aceite. Servir con ensalada.</p>	<p>2 libras de papas.</p> <p>1 ½ tazas de chocho.</p> <p>1 rama de cebolla blanca.</p> <p>4 onzas de queso</p> <p>½ litro de aceite, ajo y sal al gusto</p>



RECETA N° 22



TEMA. Combinación de proteína animal y verdura desarrolla el pensamiento y concentración.



<http://laylita.com/recetas/2008/05/06>

OBJETIVO: Combinar proteína animal y verdura para desarrollar el pensamiento y concentración.

CONTENIDO CIENTÍFICO

La quinua contiene vitamina E, potasio, fósforo, magnesio, manganeso, la remolacha contiene vitaminas, ácido fólico. Además, la carne también contiene hierro. El tomate riñón contiene vitaminas K, B, C, A, fósforo, magnesio y calcio

BENEFICIOS: Mejora la memoria, concentración agilitando las actividades mentales, previene la anemia y oxigenan al cerebro y permiten la neurotransmisión.

ACTIVIDADES

Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las la combinación de cereales, proteína animal y verduras y los beneficios que brindan a los niños.

Compartir sus experiencias.

Elaborar la receta.

PROCEDIMIENTO

Hamburguesas con quinua y verdura

Preparar una masa con la quinua cocinada, cebolla picada, huevo, carne, comino. Luego agregar lentamente la harina y el pan molido, hasta formar una masa suave y seca. Finalmente freír en aceite porciones delgadas de forma redonda. Servir en pan junto con rodajas de tomate riñón y hojas de lechuga.

INGREDIENTES

½ taza de quinua lavada y cocinada.
1 taza de pan molido
¼ taza de harina de trigo
¼ cebolla larga
1 libra de carne molida
1 tomate riñón
Huevo, aceite comino, lechuga.



RECETA N° 23



TEMA. Mezcla de verduras y frutas desarrolla la atención y concentración



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Mezclar verduras y frutas para desarrollar la atención y la concentración.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>Las verduras contienen vitaminas B6, B9, B12, A, El tomate riñón contiene vitaminas K, B, C, A, fósforo, magnesio y calcio.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras, frutas y grasas y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p>	<p>Brócoli</p> <p>Coliflor</p> <p>Cebolla perla</p> <p>Zanahoria</p> <p>Tomate</p> <p>Limón</p> <p>Aceite</p>
<p>BENEFICIOS:</p> <p>El consumo ayuda a limpiar el organismo, agiliza la actividad mental, la memoria, la concentración. Retención.</p>	<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Ensalada de verduras</p> <p>Lavar bien todas las verduras</p> <p>Picar la cebolla en cuadros finos, y luego rallar o picar finamente la zanahoria, coliflor y brócoli, el tomate riñón picar en cuadros, después todo colocar en un solo recipiente y mezclar, agregar limón, aceite y sal al gusto. Y servir como acompañado.</p>	



RECETA N° 24

TEMA. Consumo de fréjol, carne y tomate riñón aumenta la memoria



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Consumir fréjol, carne y tomate riñón para aumentar la memoria de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>Los frejoles contienen hierro fibra, calcio, magnesio, fósforo, potasio y folato cantidad diaria recomendada vitaminas B6, E Y K. La carne de res contiene hierro.</p> <p>El tomate riñón contiene vitaminas K, B, C, A, fósforo, magnesio y calcio.</p> <p>BENEFICIOS: aporta con vitaminas y proteínas para aumentar la memoria, concentración y agilidad mental.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras, carnes y frutas, los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Fréjol entomatado</p> <p>Remojar el fréjol desde la noche anterior. En la mantequilla o aceite freír la carne de res cortada en cuadritos agregar el agua y el fréjol remojado, cocinar hasta que esté suave.</p> <p>Poner en la licuadora media taza de agua que se cocinó con el fréjol, los tomates cortados, la cebolla paiteña, el ajo, el cilantro picado, la sal, el plátano maqueño y la pimienta.</p> <p>Todo esto licuar y poner sobre el fréjol hervir a fuego lento hasta que espese la salsa.</p>	<p>½ libra de fréjol seco</p> <p>1 libra tomate</p> <p>½ maqueño</p> <p>1 cebolla</p> <p>3 dientes de ajo</p> <p>½ libra de carne</p> <p>Aceite</p> <p>Cilantro</p> <p>3 tazas de agua</p> 

RECETA N° 25



TEMA. Consumo de zanahoria aumenta la concentración y aprendizaje



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Consumir zanahoria para aumentar la concentración y aprendizaje de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La zanahoria contiene vitamina A, E, K, ácido fólico, fósforo, magnesio, manganeso. Las hortalizas contienen hierro.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Ayuda a mejorar la vista, la concentración permitiendo un aprendizaje.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y las frutas, los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>Escribir los compromisos adquiridos.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Zanahorias caramelizadas con naranja</p> <p>En un sartén con el aceite a fuego medio sofreír las zanahorias por 2 minutos o hasta que cambien de color. Disolver la sal y el azúcar en el jugo de naranja y agregar a las zanahorias. Cocinar a fuego bajo hasta que las zanahorias estén suaves y el líquido espese un poco.</p>	<p>5 zanahorias amarillas peladas y cortadas en rebanadas</p> <p>1 cuchara de aceite</p> <p>1 taza de jugo de naranja</p> <p>Azúcar sal al gusto.</p>





RECETA N° 26

TEMA. Combinación de diferentes verduras ayuda al desarrollo cognitivo



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Combinar diferentes verduras para ayudar al desarrollo cognitivo.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>El zuquini contiene ácido fólico y al igual que el pollo tiene vitamina B12, La zanahoria tiene vitamina A necesarias para la visión del niño.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p>	<p>2 cucharadas de aceite</p> <p>½ cebolla perla</p> <p>1 ajo</p> <p>1 zanahoria amarilla</p> <p>1 pimiento rojo</p> <p>1 Zuquini</p> <p>1 limón y sal al gusto.</p>
<p>BENEFICIOS:</p> <p>El zuquini, zanahoria y pollo aumentan la transmisión de la información a través de las neuronas y mejoran la memoria, además a mantener la concentración y un pensamiento claro y rápido.</p>	<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Vegetales salteados</p> <p>En un sartén, calentar el aceite y agregar la cebolla, el ajo y la zanahoria en tiras largas.</p> <p>Añadir el pimiento rojo cortado en tiras largas y el zuquini laminado, incorporar el limón y mezclar bien (saltear) y luego servir inmediatamente.</p> <p>Acompañar de pollo, trucha o pescado.</p>	



RECETA N° 27

TEMA. Mezcla de quinua y manzana aumenta el desarrollo de aprendizaje y la memoria



Fuente: www.nutricion.org

OBJETIVO: Mezclar quinua y manzana para aumentar el desarrollo de aprendizaje y la memoria.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>La quinua contiene vitamina E, potasio, fósforo, magnesio, manganeso y la manzana contiene vitamina E.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Aporta para mejorar la memoria, favorece la supervivencia de las neuronas.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las frutas y los cereales y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Puré de quinua y manzana o pera</p> <p>Pelar y cortar la fruta en pedazos pequeños, cocinar con cuatro tazas y media de agua y con la canela, hasta que la fruta esté suave. Agregar la quinua cocinada y la maicena disuelta en media taza de agua fría. Poner el azúcar y la esencia de vainilla, revolver constantemente hasta que este cocinado totalmente.</p>	<p>1 taza de quinua cocinada</p> <p>2 frutas manzana o pera</p> <p>3 cucharas de maicena</p> <p>2 ramas canela</p> <p>½ taza azúcar</p> <p>5 tazas de agua</p>



RECETAS N° 28



TEMA. Mezcla de mora y alfalfa desarrolla la atención y la memoria de los niños



Fuente: www.nutricion.org

OBJETIVO: Mezclar mora y alfalfa para desarrollar la atención y memoria de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>Las moras contienen vitamina C y la alfalfa contiene hierro y fósforo.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>El consumo de la mora y la alfalfa aportan al desarrollo de la atención y aumenta la memoria y previene la anemia.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las frutas y los vegetales y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Mermelada de mora con alfalfa</p> <p>Colocar 1 taza de agua, azúcar y canela en un sartén a fuego lento, luego agregar las moras y después de 10 minutos poner las hojas de alfalfa y cocinar hasta que estén suaves y servir.</p>	<p>2 tazas de agua</p> <p>1 taza de moras</p> <p>2 ramas de alfalfa</p> <p>2 tazas de azúcar</p> 

RECETA N° 29



TEMA. El Consumo de tomate riñón ayuda a aumentar la memoria, pensamiento y concentración de los niños.



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Consumir tomate riñón para ayudar al desarrollo cognitivo de los niños.

CONTENIDO CIENTÍFICO	ACTIVIDADES	INGREDIENTES
<p>El tomate riñón contiene vitaminas K, B, C, A, fósforo, magnesio y calcio, potasio, licopeno.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <p>Aporta al cerebro y previene enfermedades neurodegenerativas. Aumenta la capacidad cerebral la memoria, atención, concentración.</p>	<p>Dialogar sobre la manera de cómo se alimenta en el hogar</p> <p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen las verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>Degustar el jugo de tomate y las tortillas de trigo</p> <p>Escribir y exponer sus compromisos con los niños y los integrantes de la familia de cómo alimentarlos.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Jugo de tomate riñón con tortillas de trigo</p> <p>Lavar bien el tomate y licuar colocar azúcar o panela al gusto.</p> <p>En un recipiente colocar harina de trigo cernida, poner polvo de hornear, dos huevos y mantequilla, luego agua tibia con sal y azúcar, hacer una masa consistente luego formar tortillas y poner en el tiesto a fuego.</p> <p>Servir en el desayuno el jugo y la tortilla.</p>	<p>3 tomates riñón</p> <p>2 libras de harina de trigo</p> <p>2 cucharas de Polvo de hornear</p> <p>½ libra</p> <p>Mantequilla</p> <p>Sal y azúcar al gusto</p> <p>Huevos</p>





RECETA N° 30

TEMA. Valoro la alimentación tradicional que ayuda a desarrollar la memoria y concentración.



Fuente: <http://laylita.com/recetas/>

OBJETIVO: Valorar la alimentación tradicional para ayudar a desarrollar la memoria y concentración.

Contenido Científico	Actividades	Ingredientes
<p>El berro contiene hierro, fosforo, la pepa de zambo tiene ácido fólico, las papas carbohidratos.</p> <p>BENEFICIOS: previenen la anemia y aumentan la concentración y la memoria.</p>	<p>Dar a conocer sobre las propiedades que poseen los vegetales y verduras y los beneficios que brindan a los niños.</p> <p>Compartir sus experiencias.</p> <p>Elaborar la receta.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Berro con pepas de zambo y papas</p> <p>Cocinar las papas con todo cascara y después pelarles.</p> <p>Lavar y picar el berro luego cocinarlo, y escurirlo.</p> <p>En una olla sofreír la cebolla larga colorada que esta picada finamente agregar el berro, las papas y la pepa de zambo tostada y molida, la sal y comino. Luego servir.</p>	<p>2 atados de berro</p> <p>2 libras de papas</p> <p>1 cebolla larga colorada</p> <p>½ taza de pepas de zambo</p> <p>Sal</p> <p>comino</p> 

6.6 Impactos

6.6.1 Impacto Educativo

En el aspecto educativo contribuyó a conocer la importancia de la alimentación especialmente en los primeros años de vida, los aportes nutricionales de los alimentos y una correcta alimentación en los niños y la influencia de los nutrientes en el desarrollo cognitivo y la buena salud.

6.6.2 Impacto Social

En el ámbito social contribuyó a valorar los alimentos propios de la zona y la cultura alimenticia. El impacto que tendrá el presente estudio es primordialmente, orientado y dirigido para las madres y padres de familia, como actores directos y responsables de una buena nutrición y así se realizará un replica para futuras generaciones. Los actores indirectos que se beneficiaran con la argumentación e investigaciones son los niños.

6.6.3 Impacto Cultural

En el aspecto cultural contribuyó a crear hábitos de una alimentación saludable y nutritiva desde los primeros años de los niños. Las familias adquieren una cultura alimenticia saludable fortaleciendo su conocimiento y valorando su experiencia.

6.7 Difusión

La socialización de la propuesta se realizó a las madres y padres de familia mediante talleres en donde de forma motivadora e innovadora, se motivó a cada participante a realizar de forma práctica las recetas y a comprometerse a cada día en su hogar a alimentar nutritivamente a los niños de igual forma se entregó el material.

6.8 Bibliografía

- Aguirre, M. (17 de noviembre de 2016). *La alimentación es clave en el desarrollo cognitivo de un niño*. Obtenido de Educación emocional: <http://educacion-emocional.es/alimentacion-clave-desarrollo-nino/>
- Alimentación CC. (12 de agosto de 2015). *Cómo alimentarnos*. Obtenido de Guía de alimentación.: <http://www.ligadealimentacion.com/brocoli-valor-nutricional-y-culinario/>
- Alimentación., L. d. (31 de agosto de 2015). *Liga de Alimentación*. Obtenido de <http://www.ligadealimentacion.com/brocoli-valor-nutricional-y-culinario/>
- Atlántida. (Julio 03 de 2013). *Los principales nutrientes en el organismo*. . Obtenido de <https://www.atlantida.net/funciones-de-los-principales-nutrientes-en-el-organismo/>
- Belando, M. (2014). *La educación repensada - Dinámicas de continuidad y cambio*. . Ciudad de México: Pirámide.
- Beltrán, C. &. (Agosto 09 de 2013). Tesis de parvularia UTN. *Estrategias metodológicas para desarrollar la inteligencia lingüística en los niños de primer año de Educación Básica Inferior de la Unidad Educativa "Dos de Marzo" de la Ciudad de Atuntaqui en el año Lectivo 2012-2013*. Ibarra, Imbabura, Ecuador.
- Berrocal, L. (21 de agosto de 2015). *La teoría cognitiva y sociocultural de lev vigotsky*. . Obtenido de <https://es.slideshare.net/MaestriaSanMarcos/la-teora-cognitiva-y-sociocultural-de-lev-vigotsky>
- Bevilacqua, R. (14 de noviembre de 2014). *10 alimentos para potenciar la actividad cerebral*. Obtenido de upsocl: <http://www.upsocl.com/verde/10-super-alimentos-que-potencian-tu-capacidad-cerebral/>
- Boltvinik, J. (12 de febrero de 2017). *Capítulo 3. Maslow: teoría de las necesidades básicas y de la esencia*. Obtenido de Tesis: <http://www.julioboltvinik.org/documento/Tesis%20Ampliar%20la%20mirada%20PDF/Vol%20I/Cap%20C3%20ADtulo%203.%20Maslow.pdf>
- Bravo, F. (13 de enero de 2013). *Aprendizaje cognitivo*. Obtenido de : <https://es.slideshare.net/afelipebravom/aprendizaje-cognitivo-16089269>
- Cabrera, A. e. (2013). *Las vitaminas*. Ciudad de México: Lirios.

- Caminero, A. (02 de julio de 2013). *Memoria de niños en 0 a 2 años*. Obtenido de Guía infantil.com: <https://www.guiainfantil.com/articulos/bebes/ desarrollo/la-memoria-en-ninos-de-0-a-2-anos/>
- Cariño, D. (12 de enero de 2012). *La pedagogía del siglo XX, y sus aportaciones para este siglo*. Obtenido de https://prezi.com/-_qtlowo-s00/la-pedagogia-del-siglo-xx-y-sus-aportaciones-para-este-siglo/
- Castro, . et al. (2007). *Efecto neuroprotector de los factores dietéticos pre y perinatales sobre el neurodesarrollo* (Vol. 44 (Suplemento)). adrid, España: Eurol.
- Confidencial. (18 de abril de 2011). *La alimentación saludable mejora el rendimiento escolar*. Obtenido de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2008-04-18/la-alimentacion-saludable-mejora-el-rendimiento-escolar_305614/
- CORBIN, J. (12 de abril de 2017). *15 alimentos que dañan la salud de nuestro cerebro*. Obtenido de Psicologiaymente.net: <https://psicologiaymente.net/neurociencias/alimentos-danan-salud-cerebro>
- Crecer sano y salud. (21 de septiembre de 2011). *La influencia de la nutrición sobre el aprendizaje y la conducta*. Obtenido de <http://www.crecersanoyfeliz.com/la-influencia-de-la-nutricion-sobre-el-aprendizaje-y-la-conducta/>
- Crecer sano y salud. (03 de septiembre de 2017). *Alimmetación nuutrición*. Obtenido de <http://www.crecersanoyfeliz.com/la-influencia-de-la-nutricion-sobre-el-aprendizaje-y-la-conducta/>
- Definicion.DE. (12 de 0julio de 2017). *Alimentación nutritiva*. Obtenido de <http://definicion.de/alimentacion-nutrive>
- Definicion.DE. (16 de abril de 2017). *Fundamentación Axiológica*. Obtenido de <http://definicion.de/capacidades-coordinativas/>
- Díaz, P. (2016). *Hacia a una nueva escuela*. Madrid, España: Círculo rojo.
- Ecuador, C. d. (2008). *Código de la niñez y adolescencia*. Quito: Cirios.
- ECURED. (19 de marzo de 2017). *Desarrollo cognitivo o cognoscitivo*. Obtenido de Conocimiento para todos: https://www.ecured.cu/Desarrollo_cognitivo_o_cognoscitivo

- Educapeques. (03 de septiembre de 2014). *Alimentación infantil*. Obtenido de Portal de educación infantil y primaria: <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/>
- EDUCAPEQUES. (2017). Obtenido de <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/habitos-de-alimentacion-infantil.html>.
- Educapeques. (Abril 12 de 2017). *Habitos de nutrición infantil*. Obtenido de <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/habitos-de-alimentacion-infantil.html>
- EDUCARCHILE. (12 de febrero de 2017). *Vitaminas*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica de Chile: <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?ID=95492>
- FAO. (02 de agosto de 2015). *Alimentación saludable. Ministerio de Salud Chile*. . Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
- FAO. (2 de marzo de 2016). Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. *Nutrición y salud*, 98. Obtenido de Relación entre el conocimiento y la salud: <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>
- FAO. (02 de septiembre de 2016). *Ministerio de Salud*. Obtenido de Alimentación salubre: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
- FEN, Fundación Española de la nutrición. (09 de septiembre de 2014). *ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COGNITIVO*. Obtenido de <http://www.fen.org.es/blog/alimentacion-y-desarrollo-cognitivo/>
- Ford, A. & Dah, W. (15 de abril de 2012). *Alimentos funcionales*. Obtenido de Universidad de Florida - Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana: <http://edis.ifas.ufl.edu/fs213>
- Frenández, P. (29 de mayo de 2012). *Nutrición aplicada a las Instituciones*. Ibarra: Paladus.
- Gauna, L. (19 de junio de 2011). *Teorías del desarrollo cognitivo*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/leti2387/teoras-del-desarrollo-cognitivo>
- Gómez, P. (30 de Agosto de 2012). *Enfoque axiológico en educación*. Obtenido de Slideshare: <https://es.slideshare.net/marshallma50h/enfoque-axiolgico-en-la-educacin>
- GuiaInfantil.com. (25 de mayo del 2015). *Alimentación infantil*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/alimentacion.htm>

- Guillén, E. (16 de junio de 2015). *La alimentación nutritiva y alcalina ayuda a equilibrar la salud en el organismo*. . Obtenido de <http://mejoreshabitos.com/la-alimentacion-nutritiva-y-alcalina-ayuda-a-equilibrar-la-salud-en-el-organismo/>
- Gutiérrez, F. (2010). *Teorías del Desarrollo Cognitivo*. (I. 84-481-9822-0, Ed.) Madrid, España: Mc Graw Hill.
- Hurtado, A. (22 de septiembre de 2013). *La salud*. Obtenido de Alimentación y nutrición. Facultad de magisterio. Universidad de Vlencia:
<https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
- Hyman, H. (2010). *Come grasa y Adelgaza*. Grijalbo: New York Times Bestseller.
- INFA, M. . (2014). *Desarrollo Infantil Integral; Conceptualización. de Formación Tejiendo el Buen Vivir*. . Quito: MIES.
- Jimenez, C. (2012). *Guías Alimentarias para la población*. . Quito: ICBF.
- Jukes M., M. J. (14 de febrero de 2002). *Nutrición y Educación*. (N. Unidas, Ed.) Obtenido de http://www.unscn.org/files/Publications/Briefs_on_Nutrition/Brief2_SP.pdf
- Lázaro, A. y. (2012). *La pirámide del desarrollo humano. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*. (Vol. 32). México: Edirio.
- Licata, M. (2017). *Zonadiet. Vitamina B2 - Riboflavina*. Ciudad de México: Solte.
- Linares, C. (2010). *La alimentacion en la coordinacion general*. Obtenido de <http://carmencitalinares.blogspot.com/2009/01/coordinacion-general.html>
- Martínez, J. (2015). *Alimentación y Nutrición*. Bogota: Magisterio.
- Mejías, J. (11 de diciembre de 2012). *Teoría cognoscitiva de Piaget*. Obtenido de :
<https://es.slideshare.net/drjrmejiasortiz/teoria-cognoscitiva-de-piaget>
- MIES. (2014). *Módulo de Estimulación Temprana Integral e Inclusiva*. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social.
- MIES, M. d. (2013). *Informe de gestión*. Quito: MIES.
- MINEDUC, M. d. (2010). *Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica*. Quito: Mineduc.
- MINEDUC, M. d. (2010). *Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica*. . Quito: Mineduc.

- Ministerio de educación y ciencia. (2016). *Alimentación saludable – Guía para familias*. (I. 97884-369-4375-7, Ed.) México: Fer/Edigráfos.
- MSP & Mineduc, M. d. (2011). *Guía de alimentación y Nutrición para docentes*. Quito: Palodios.
- MSP. (2012). *Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Módulo de Alimentación y Nutrición Básica*. . Quito: MSP.
- MSP, M. d. (2011). *Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Manual de Consejería Nutricional para el crecimiento y alimentación de niños y niñas menores de cinco años y de cinco a nueve años*. . Quito: La Mar.
- MSP, M. d. (24 de enero de 2012). *Ley Orgánica de la Salud*. Obtenido de Registro Oficial Suplemento 423 de 22-dic.-2006: http://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/04/SALUD-LEY_ORGANICA_DE_SALUD.pdf
- Muñoz, A. (05 de agosto de 2017). *Desarrollo Cognitivo*. . Obtenido de Las Etapas De Piaget.: <http://www.cepvi.com/index.php/psicologia-infantil/articulos/desarrollo-cognitivo-las-etapas-de-piaget>
- Murrales, M. (14 de agosto de 2013). *Desarrollo cognoscitivo Piaget y Vygotsky*. Obtenido de Slidshare: <https://es.slideshare.net/michimurales3/desarrollo-cognoscitivo-piaget-y-vy>
- Naciones Unidas, C. (2015). América Latina y el Caribe: una mirada al futuro desde los Objetivos de Desarrollo del Milenio. (N. Unidad, Ed.) *Informe regional de monitoreo de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) en América Latina y el Caribe*, ISBN: 978-92-1-121896-1, 89.
- Nieto, M. (3 de noviembre de 2013). *20 alimentos para mejorar la memoria y la función cerebral*. Obtenido de Esencial natura: <http://www.esencialnatura.com/20-alimentos-para-mejorar-la-memoria-y-la-funcion-cerebral/>
- NIH. (17 de febrero de 2016). *National Institutes of Health. Datos sobre la vitamina B1*. Obtenido de <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminC-DatosEnEspanol.pdf>
- Nube. (03 de mayo de 2017). *Piramide Alimenticia infantil*. Obtenido de Piramide de alimentación para niños: <https://www.escuelaenlanube.com/la-alimentacion-en-los-ninos-la-piramide-nutricional/>

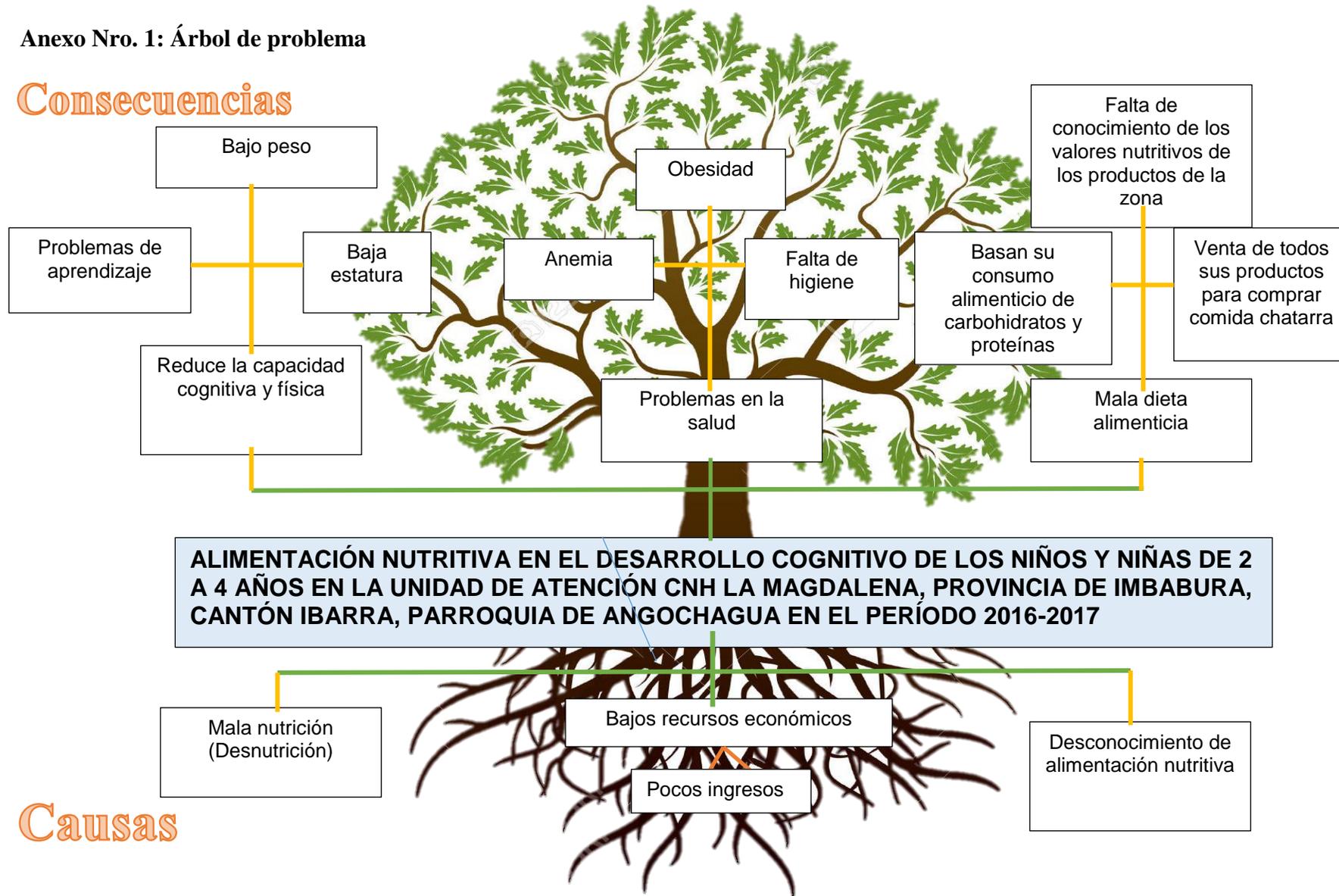
- Petitjean, N. (6 de febrero de 2014). *Alimentos Perjudiciales para el Cerebro*. Obtenido de <http://cerebroniad.blogspot.com/2014/02/alimentos-perjudiciales-para-el-cerebro.html>
- Plus, C. (08 de septiembre de 2016). *Vitamina A*. Obtenido de Diccionario de la alimentación: <http://www.cuidateplus.com/alimentacion/diccionario/vitamina-a.html>
- Primaria, M. (01 de febrero de 2017). *La pirámide alimenticia para niños*. Obtenido de Alimentación infantil.: <https://www.mundoprimaria.com/infografias-imagenes-educativas/piramide-alimenticia-ninos/>
- Rábago, N. (03 de junio de 2016). *Qué es una alimentación saludable y una alimentación nutritiva*. . Obtenido de <http://www.normarabago.com/salud-y-vida/que-es-una-alimentacion-saludable-y-una-alimentacion-nutritiva/>
- RED, E. (3 de noviembre de 2015). *Comunidad de Emprendedores de la vida real El Elemento*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/comunidad>
- Rodríguez, M. (29 de junio de 2013). *ATeoría humanista*. (E. ". Viguri", Editor) Obtenido de braham Maslow: <https://basespsicologicasdelaprendizajee.wordpress.com/2013/06/29/teoria-humanista/>
- Salud, O. P. (14 de junio de 2014). La nueva situación epidemiológica del Ecuador. *Revista informativa OPS/OMS Ecuador*, 98.
- Sandoval, C. (07 de abril de 2013). *EL Tiempo*. Obtenido de El comer está en el aprendizaje: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1012319>,
- Seguridad. (22 de mayo de 2017). *Constitución de la República del Ecuador - Reformado*. Obtenido de <http://www.seguridad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/04/constitucion.pdf>
- SENPLADES. (17 de febrero de 2010). *7 Objetivos Nacionales para el Buen Vivir*. Obtenido de capitulo7-PNBV2009-2013 : <https://issuu.com/publisenplades/docs/capitulo7-pnbv2009-2013/9>
- SENPLADES. (2013). *Plan Nacional para el Buen Vivir* . Quito: ISBN: 978-9978-92-794-6 .
- Serafín, P. (2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*. Buenos Aires: Piados.
- Social, M. C. (23 de agosto de 2011). *Estrategia Nacional Intersectorial para la Primera Infancia*. Quito: MSCD.

- Soto, G. (10 de mayo de 2017). *¿Por qué beber café es malo para los niños?* Obtenido de muyfitness.com: https://muyfitness.com/beber-cafe-malo-info_8937/
- Tiempo, D. e. (08 de septiembre de 2016). *El comer está en el aprendizaje.* Obtenido de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1012319>
- Trigilia, A. (13 de mayo de 2017). *Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget.* Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.net/desarrollo/etapas-desarrollo-cognitivo-jean-piaget>
- Tupac, S. (12 de noviembre de 2012). *Elementos nutritivos.* Obtenido de Sackurt: <http://o-a-r-z.blogspot.com/2012/11/elementos-nutritivos-para-una.html>
- UNICEF. (12 de abril de 2009). *Niñez esmeraldeña.* Obtenido de Retrato de la diversidad: https://www.unicef.org/ecuador/Ninez_esmeraldena_ODNA_OSE.pdf
- UNICEF. (2016). Una oportunidad para cada niño. *Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, ISBN: 978-92-806-4840-9, 172.*
- Vitaminas.com. (03 de junio de 2017). *Las vitaminas.* Obtenido de <http://vitaminas.com/>
- VIU, U. I. (09 de marzo de 2015). *El aprendizaje por descubrimiento de Bruner.* Obtenido de <https://www.universidadviu.es/el-aprendizaje-por-descubrimiento-de-bruner/>
- Zonadiet. (2017). <https://www.zonadiet.com/nutricion/vit-b2.htm>.

ANEXOS

Anexo Nro. 1: Árbol de problema

Consecuencias



Anexo Nro. 2: Ficha de observación diagnóstica

Provincia: Imbabura	Cantón: Ibarra	Comunidad: La Magdalena
Institución: MIES-CNH	Clasificación: Educación Inicial	Informantes: madres y niños y niñas de 2 a 4 años
Tema: Incidencia de la alimentación nutritiva en el desarrollo intelectual de los niños y niñas de 2 a 4 años de la Unidad de atención CNH La Magdalena.	Investigador: Elena Ipaz	Fecha: 23 de abril 2016
Objetivo: Promover una cultura alimenticia nutritiva en las familias para lograr un desarrollo intelectual en los niños y niñas de las comunidades de la Unidad de Atención CNH La Magdalena de la parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura.		
Contenido		
Aspectos a observar	Descripción de lo observado	Interpretación
<ul style="list-style-type: none"> -Desconocimiento de la combinación de alimentos por parte de los padres de familia. -Poco interés de las familias por alimentar nutritivamente a sus niños y niñas. -Falta de higiene y manipulación de los alimentos. -Desconocimiento de los nutrientes de los alimentos por parte de las familias. 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación de los niños deficiente en nutrientes de acuerdo a la edad. -Niños y niñas con problemas de aprendizaje. -Inexistentes hábitos de higiene en los niños y sus familias. -Dificultad en el desarrollo intelectual y físico de los niños y niñas 	<p>Los niños y niñas actualmente consumen alimentos escasos en nutrientes de acuerdo a su edad y agua entubada, las familias no tienen hábitos de higiene, ni una correcta manipulación de los alimentos, lo que ocasiona que los niños y niñas se encuentren ahora problemas de salud y problemas de aprendizaje dificultando el desarrollo intelectual y físico de los niños y niñas de 2 a 4 años.</p>

Anexo Nro. 3: Matriz de coherencia

Formulación del problema	Objetivo general
<p>¿Cómo aporta la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas 2 a 4 años de edad en la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”, durante el año 2016 - 2017?</p>	<p>Determinar cómo aporta la alimentación nutritiva en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años de la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”, de la parroquia Angochagua, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, en el año 2016- 2017</p>
Preguntas directrices	Objetivos específicos
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es la incidencia que la alimentación nutritiva tiene sobre el desarrollo cognitivo? 2. ¿Qué conocimiento tienen las familias de la Unidad de atención CNH La Magdalena, sobre Alimentación Nutritiva? 3. ¿Cuáles son los principales problemas cognitivos que tienen los niños y niñas de 2 a 4 años en la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”? 4. ¿Cómo enseñar eficazmente sobre Alimentación Nutritiva a niños y niñas menores de 4 años y a sus respectivas familias? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentar teóricamente la alimentación nutritiva para el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 2 a 4 años edad. • Identificar los alimentos que se producen y consumen las familias de los niños y niñas de 2 a 4 años de la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”. • Diagnosticar la realidad de la alimentación en los niños y niñas de 2 a 4 años de la Unidad de Atención CNH “La Magdalena”. • Proponer alternativas de solución.

Anexo 4: Encuesta a padres de familia



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA
CARRERA DE LICENCIATURA EN DOCENCIA DE EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

ENCUESTA A LAS MADRES Y PADRES DE FAMILIA DE LA UNIDAD DE ATENCIÓN “CNH LA MAGDALENA”, PARROQUIA ANGOCHAGUA, PROVINCIA DE IMBABURA, CANTÓN IBARRA, PERÍODO 2016-2017.

OBJETIVO:

Recabar información sobre el consumo de alimentos y su relación con el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 2 a 4 años.

INSTRUCTIVO:

Por favor responda a las preguntas con honestidad según corresponda a su realidad, sus respuestas son confidenciales y serán utilizadas únicamente para el estudio.

1: ¿Cómo considera usted que es la alimentación en su hogar?

Muy buena	
Buena	
Regular	
Mala	

2: ¿Cuántas comidas brinda a sus hijos pequeños en el día?

Dos	
Tres	
Cuatro	
Cinco	
Más de cinco	

3: ¿Conoce usted sobre la Pirámide alimenticia (Proporciones correctas para alimentarse)?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

4: ¿Conoce usted sobre dietas nutritivas infantiles?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

5: ¿Los recursos económicos con que cuenta la familia son suficientes para adquirir todos los alimentos necesarios?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

6: ¿Conoce usted sobre el aporte nutritivo que tienen los productos que cosechan en la zona?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

7: ¿Con qué frecuencia su familia consume los siguientes alimentos?

ALIMENTOS	DÍAS A LA SEMANA					
	1	2	3	4	5	+5
Carbohidratos (arroz, trigo, cebada, avena, papas, harinas, pan)						
Frutas						
Verduras y vegetales						
Proteínas (fréjol, lenteja, arveja, habas, chochos, carnes)						
Grasas: (mantequilla, manteca, aceite)						
Lácteos: (leche, queso, yogurt)						
Comida chatarra (caramelos, colas, galletas, etc.)						

8: ¿Le gustaría conocer nuevas recetas y/o forma de preparación con los productos que se cosechan en la zona?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

9: ¿Los niños entienden lo que se les dice, diferencian situaciones y hacen caso a lo que se pide realizar?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

10: ¿Considera usted que su hijo tiene algún tipo de retraso de desarrollo infantil con respecto a los otros de su edad (estatura, habla, memoria, percepción y diferenciación)?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

11: ¿Considera usted que sus hijos pequeños tienen problemas de conducta, baja estatura, poco peso, son agresivos, irritables, muy pasivos y distraídos?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

12: ¿Le gustaría educarse sobre Alimentación Nutritiva en compañía de sus hijos e hijas?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 5: Ficha de observación

Unidad de Atención “CNH La Magdalena”

Aplicación a niños entre 2 a 4 años

ALTERNATIVA	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
Control de peso y estatura.				
El niño es pasivo e indiferente, no interactúa normalmente con los niños y niñas.				
Prefiere los alimentos nutritivos sobre la comida chatarra.				
Realiza oraciones simples con sentido.				
Determina características, similitudes y diferencias entre varios objetos.				
Realiza trazos sin y/o con dirección determinada.				
¿Realiza construcciones sencillas y libres y/o parte de un modelo determinado?				
¿Identifica y/o nombra objetos de su entorno?				
Memoriza imágenes, colores, frases cortas, etc.				
Realiza movimientos laterales, frontales y dorsales.				

Anexo 6: Fotografías

Socialización de la propuesta:



Fuente: Fotografía de reunión de socialización de la propuesta en la Casa Comunal de la parroquia.

Talleres didácticos:



Fuente: Fotografía del taller didáctico de la elaboración del librito alimenticio. Grupo CNH Angochagua.



Taller: Canción las verduras a niños menores a 1 año. Familia Tambi.

Preparación de recetas:



Fuente: Fotografía preparación de una receta con verdura. Grupo CNH de La Magdalena.

Títeres:



Fuente: Fotografía sobre elaboración de títeres para la función sobre los alimentos.

Anexo Nro. 7: Ministerio de Salud Pública Captación, seguimiento de niños menores de 4 años con desnutrición



**MINISTERIO DE INCLUSIÓN
ECONÓMICA Y SOCIAL**



DIRECCIÓN DISTRITAL IBARRA

Ibarra, 6 de Enero del 2017

A petición verbal de la Sra. IPAZ LANDETA ELENA OLIVIA con número de cédula de ciudadanía 1001934684 permito:

CERTIFICAR QUE:

La señora trabaja en calidad de EDUCADORA FAMILIAR CNH desde el 1 de Febrero del 2013 hasta la presente fecha, quien se encuentra realizando la investigación de Plan de Trabajo de Grado en su unidad de Atención CNH: LA MAGDALENA

Es todo cuanto la Dirección Distrital MIES Ibarra puede Certificar en honor a la verdad, la interesada puede hacer uso del presente como creyere conveniente, excepto para trámites judiciales.

Atentamente



Lic. Shannon Cadena
DIRECTORA DISTRITAL IBARRA MIES
Telf.: 062546013



MIES Imbabura
Quito y 13 de Abril (Huertos Familiares de Azaya)
Telf.: (06) 2 546295/ 2 547137/ 2 547186
Ibarra – Ecuador
www.mies.gob.ec