



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**TEMA:**

“LA ALIMENTACIÓN SANA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “LEÓN RUALES” DE LA CIUDAD DE MIRA, CANTÓN MIRA, PROVINCIA DEL CARCHI, DURANTE EL AÑO 2014 – 2015”.

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

**AUTORA:**

Armas Pabón Tania Nataly

**DIRECTORA:**

Msc. Carrillo Marieta

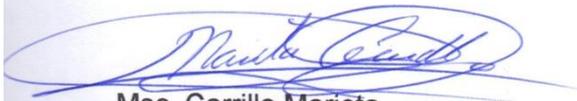
Ibarra, 2016

## ACEPTACION DE LA DIRECTORA

Luego de haber sido designada por el honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como directora del Trabajo de Grado tema: "LA ALIMENTACIÓN SANA INCIDE EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "LEÓN RUALES" DE LA CIUDAD DE MIRA, CANTÓN MIRA, PROVINCIA DEL CARCHI, DURANTE EL AÑO 2014 – 2015". Estudio realizado por la estudiante: Armas Pabón Tania Nataly, previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad Docencia Parvularia.

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

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



Msc. Carrillo Marieta

**DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo principalmente a mis padres, por ser el pilar más importante y por brindarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mi esposo Jorge, por acompañarme durante todo este arduo camino y compartir conmigo alegría y fracasos.

A mis hijos Keinny y Joseph quienes son el motivo para salir adelante y a mis amigas porque sin el equipo y la amistad que formamos, no hubiéramos logrado esta meta.

Nataly

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

Al haber culminado este trabajo de investigación me permito hacer llegar el más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte que conjuntamente con todos sus docentes forman día a día profesionales comprometidos con el servicio a la sociedad.

A la tutora de investigación Msc. Carrillo Marieta quien por su gran capacidad profesional y personal guío la realización de este trabajo.

A todo el personal que labora en el Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaes” de la ciudad de Mira, pues gracias a su valiosa colaboración se realizó la investigación.

A la Coordinadora de la Carrera de Parvularias Magister Marieta Carrillo que con su aporte de conocimientos permitió nuestro desarrollo personal y profesional incentivando en nosotras valores como la honestidad y la ética, e hizo posible culminar con éxito este trabajo.

Nataly

## ÍNDICE GENERAL

Aceptacion De La Directora .....	II
Dedicatoria .....	III
Agradecimiento.....	IV
Índice General .....	V
Índice De Cuadros .....	x
Índice De Gráficos .....	Xi
Resumen .....	Xii
Abstract .....	xiii
Introducción .....	xiv
<b>Capítulo I .....</b>	<b>1</b>
1. El Problema De Investigación.....	1
1.1 Antecedentes .....	1
1.2. Planteamiento Del Problema.....	3
1.3. Formulación Del Problema.....	4
1.4. Delimitación .....	4
1.4.1. Unidades De Observación .....	4
1.4.2. Delimitación Espacial.....	4
1.4.3. Delimitación Temporal .....	4
1.5. Objetivos.....	4
1.5.1. Objetivo General.....	4
1.5.2. Objetivos Específicos.....	4
1.6. Justificación .....	5
1.7. Factibilidad.....	6
<b>Capítulo II .....</b>	<b>7</b>
2 Marcoteórico.....	7
2.1. Fundamentación Teórica.....	7
2.1.1. Fundamentación Filosófica .....	7
2.1.2. Fundamentación Psicológica .....	9
2.1.3. Fundamentación Pedagógica.....	12

2.1.4.	Fundamentación Sociológica .....	13
2.1.5.	Fundamentación Epistemológica .....	15
2.1.6.	Fundamentación Legal.....	15
<b>2.1.7.</b>	<b>La Alimentación .....</b>	<b>17</b>
2.1.7.1.	Importancia De Una Alimentación Saludable .....	17
2.1.7.2.	Consumo De Nutrientes Básicos Alimentación .....	18
2.1.7.3.	Hábitos Alimenticios.....	19
2.1.7.4.	¿Cuándo Empiezan Los Hábitos Alimenticios? .....	19
2.1.7.5.	Aspectos Importantes De Los Hábitos .....	20
2.1.7.6.	Hábitos Alimenticios Correctos Para El Niño.....	22
2.1.7.7.	Factores De Los Hábitos Alimenticios .....	23
2.1.7.8.	Educación De Los Hábitos Alimenticios .....	26
2.1.7.9.	Otras Maneras De Alimentación Y Las Dietas.....	27
2.1.7.10.	Evolución Del Comportamiento Alimentario .....	28
2.1.7.11.	Los Principales Errores Alimenticios .....	29
2.1.7.12.	Malos Hábitos Alimenticios Perjudican.....	30
2.1.7.13.	Comida Chatarra.....	32
2.1.7.14.	Diferencias Entre Comida Chatarra Y Comida .....	33
2.1.7.15.	Abuso De Las Comidas De Preparación Rápida.....	35
2.1.7.16.	La Adaptación A Nuevos Gustos Y Sabores .....	36
2.1.7.17.	Respetar Los Gustos Personales Del Niño .....	36
2.1.7.18.	Los Condimentos, Los Dulces Y Las Golosinas .....	37
2.1.7.19.	Los Horarios De Las Comidas .....	37
2.1.7.20.	El Hábito De Picar.....	38
2.1.7.21.	La Inapetencia .....	38
2.1.7.22.	Efectos De La Mala Alimentación.....	39
2.1.7.23	Crecimiento Y Desarrollo Del Niño .....	40
<b>2.1.8.</b>	<b>El Aprendizaje .....</b>	<b>41</b>
2.1.8.1.	Los Tipos De Aprendizaje. ....	42
2.1.8.2.	Fases Del Aprendizaje. ....	43
2.1.8.3.	El Aprendizaje Significativo .....	45

2.1.8.4.	Requisitos Para Lograr El Aprendizaje.....	46
2.1.8.5.	Habilidades Del Aprendizaje .....	47
2.1.8.6.	Los Productos Del Aprendizaje .....	49
2.1.8.7.	Problemas Del Aprendizaje.....	50
2.1.8.8.	Enseñanza – Aprendizaje En El Nivel Inicial .....	51
2.1.8.9.	Rendimiento Escolar .....	51
2.2.	Posicionamiento Teórico Personal .....	52
2.3.	Glosario De Términos .....	53
2.4.	Interrogantes.....	55
2.5.	Matriz Categorial.....	56
<b>Capítulo III</b>	<b>.....</b>	<b>57</b>
3.	Metodología De La Investigación .....	57
3.1.	Tipos De Investigación .....	57
3.1.1.	Investigación De Campo.....	57
3.1.2.	Investigación Documental.....	57
3.1.3	Investigación Descriptiva.....	57
3.1.4.	Investigación Explicativa .....	58
3.1.5.	Investigación Propositiva .....	58
3.2.	Métodos .....	58
3.2.1	Método Científico .....	58
3.2.2.	Método Analítico .....	58
3.2.3.	Método Sintético .....	58
3.2.4.	Método Inductivo .....	59
3.2.5.	Método Deductivo .....	59
3.3.	Técnicas.....	59
3.3.1.	Observación.....	59
3.3.2.	La Encuesta.....	59
3.4.	Instrumentos .....	59
3.4.1.	Ficha De Observación .....	59
3.4.2.	Cuestionario.....	60
3.5.	Población .....	60

3.5.	Muestra.....	60
<b>Capítulo IV.....</b>		<b>61</b>
4.	Análisis E Interpretación De Resultados .....	61
4.1	Análisis De La Ficha De Observación .....	62
4.2.	Análisis Encuesta Aplicada A Los Docentes .....	72
4.3.	Análisis Encuesta Aplicada A Padres De Familia.....	82
<b>Capítulo V.....</b>		<b>92</b>
5.	Conclusiones Y Recomendaciones.....	92
5.1.	Conclusiones .....	92
5.2.	Recomendaciones .....	93
5.3.	Respuestas A Las Preguntas De Investigación.....	94
5.4.	Bibliografía.....	95
<b>Capítulo VI.....</b>		<b>99</b>
6.	Propuesta Alternativa.....	99
6.1	Título De La Propuesta .....	99
6.2	Justificación E Importancia.....	99
6.3	Fundamentación De La Propuesta.....	100
6.3.1	Fundamentación Psicológica .....	100
6.3.2.	Fundamentación Sociológica .....	101
6.3.3.	Fundamentación Pedagógica.....	102
6.3.4.	Fundamentación Filosófica .....	103
6.4	Objetivos.....	104
6.4.1	Objetivo General .....	104
6.4.2	Objetivos Específicos.....	104
6.5	Ubicación Sectorial Y Física.....	104
6.6	Desarrollo De La Propuesta .....	105
6.7	Impactos .....	174
6.7.1	Social .....	174
6.7.2	Pedagógico.....	174
6.7.3	Psicológico.....	175
6.7.4	Metodológico.....	175

6.8	Difusión.....	175
6.9.	Bibliografía.....	176
6.10.	Anexos.....	178
	Anexo N° 1 Formulario De Diagnóstico.....	178
	Anexo N° 2 Árbol De Problemas.....	179
	Anexo N° 3 Ficha De Observación.....	180
	Anexo N° 4 Encuesta A Docentes .....	181
	Anexo N° 5 Encuesta Aplicada A Padres De Familia.....	184
	Anexo N° 6 Matriz De Coherencia .....	186

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Matriz Categorical.....	56
Cuadro 2	Población .....	60
Cuadro 3	Alimentación Nutritiva En El Receso .....	62
Cuadro 4	Consumo De Alimentos Del Hogar .....	63
Cuadro 5	Alimentación Comida Chatarra En El Receso .....	64
Cuadro 6	Consumo De Todos Los Alimentos Nutritivos .....	65
Cuadro 7	Compra De Alimentos Nutritivos .....	66
Cuadro 8	Consumo De Alimentos En Buen Estado .....	67
Cuadro 9	Compra Alimentos En El Bar .....	68
Cuadro 10	Dificultad Para Seguir Tareas.....	69
Cuadro 11	Rendimiento Escolar En Clase.....	70
Cuadro 12	Aprendizaje.....	71
Cuadro 13	Consecuencias De La Mala Alimentación .....	72
Cuadro 14	Problemas De Aprendizaje .....	73
Cuadro 15	Información De Problemas De Aprendizaje .....	74
Cuadro 16	Dificultad Para Recordar .....	75
Cuadro 17	Falta De Interés .....	76
Cuadro 18	Reforzamiento De Aprendizajes En El Aula.....	77
Cuadro 19	Problemas En El Aula .....	78
Cuadro 20	Dificultades En El Aprendizaje De Nociones .....	79
Cuadro 21	Facilidad Para Perder El Material Escolar.....	80
Cuadro 22	Estrategias Mejorar Proceso Aprendizaje .....	81
Cuadro 23	Número De Comidas Al Día.....	82
Cuadro 24	Comida Preferida.....	83
Cuadro 25	Tipo Alimentos Consumido Frecuentemente .....	84
Cuadro 26	Preparación De La Lonchera.....	85
Cuadro 27	Tipos De Alimentos En La Lonchera .....	86
Cuadro 28	Preferencia De Líquidos .....	87
Cuadro 29	Frecuencia De Consumo De Comida Rápida.....	88

Cuadro 30 El Niño Desayuna .....	89
Cuadro 31 Persona Quien Prepara La Comida .....	90
Cuadro 32 Lugar Donde Se Alimentan Fin De Semana .....	91

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Alimentación Nutritiva En El Receso .....	62
Gráfico 2 Consumo De Alimentos Del Hogar .....	63
Gráfico 3 Alimentación De Comida Chatarra Receso .....	64
Gráfico 4 Consumo De Todos Los Alimentos Nutritivos.....	65
Gráfico 5 Compra De Alimentos Nutritivos.....	66
Gráfico 6 Consumo De Alimentos En Buen Estado .....	67
Gráfico 7 Compra Alimentos En El Bar .....	68
Gráfico 8 Dificultad Para Seguir Tareas.....	69
Gráfico 9 Rendimiento Escolar En Clase .....	70
Gráfico 10 Aprendizaje .....	71
Gráfico 11 Consecuencias De La Mala Alimentación.....	72
Gráfico 12 Problemas De Aprendizaje .....	73
Gráfico 13 Información De Problemas De Aprendizaje .....	74
Gráfico 14 Dificultad Para Recordar .....	75
Gráfico 15 Falta De Interés.....	76
Gráfico 16 Reforzamiento De Los Aprendizajes .....	77
Gráfico 17 Problemas En El Aula.....	78
Gráfico 18 Dificultades En El Aprendizaje Las Nociones .....	79
Gráfico 19 Facilidad Para Perder El Material Escolar .....	80
Gráfico 20 Estrategias Para Mejorar Proceso .....	81
Gráfico 21 Número De Comidas Al Día .....	82
Gráfico 22 Comida Preferida .....	83
Gráfico 23 Tipo De Alimentos Consumido Frecuencia.....	84
Gráfico 24 Preparación De La Lonchera .....	85
Gráfico 25 Tipos De Alimentos En La Lonchera .....	86
Gráfico 26 Preferencia De Líquidos .....	87
Gráfico 27 Frecuencia De Consumo De Comida Rápida .....	88
Gráfico 28 El Niño Desayuna.....	89
Gráfico 29 Persona Quien Prepara La Comida.....	90
Gráfico 30 Lugar Donde Se Alimentan Fin De Semana .....	91

## RESUMEN

La investigación se inicia debido a que la carencia de una buena alimentación, provoca en los niños y niñas el cansancio físico-mental y el desinterés en sus estudios, dando como resultado el incumplimiento de las tareas por parte de los estudiantes afectando el desarrollo de su aprendizaje y por consiguiente su rendimiento escolar. El Objetivo de esta investigación, fue Determinar la incidencia de la alimentación sana en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” del cantón Mira, durante el año lectivo 2014 – 2015. El marco teórico está fundamentado en la teoría científica, psicológica, filosófica, pedagógica, educativa y legal con la finalidad de transformar el rol pasivo del sujeto que aprende a un sujeto protagonista de su propio desarrollo cognitivo donde una buena alimentación saludable influirá en el mejoramiento de su potencial físico y mental siendo un factor determinante en la formación del niño, de modo que el niño aprende a vivir mediante las actividades y desde la interacción con las personas que apoyan su estructura cognitiva y atienden las necesidades sociales, emocionales e intelectuales. Por la modalidad de investigación fue un proyecto factible donde el diseño metodológico que se escogió fue: documental, de campo, descriptiva y propositiva apoyada en el método inductivo, deductivo, sintético y analítico y las técnicas como la observación, la encuesta y fichas de observación, que favorecieron en la obtención de datos estadísticos, mismos que a través de gráficos y porcentajes llegaron a la conclusión de que: Los padres de familia de los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” no comparten la mesa con sus hijos a la hora de comida, debido a su trabajo, además ellos no supervisan los alimentos que ingieren sus hijos debido a que la mayoría del tiempo no pasan en familia, dentro del hogar consumen pocas frutas y verduras debido a la falta de costumbre y a la situación económica familiar. Se elaboró una propuesta de solución dirigida a los padres de familia para beneficiar a los niños que asisten a este centro educativo enfocando la importancia que tiene una alimentación y nutrición saludable en el proceso de aprendizaje de los niños.

## ABSTRACT

The investigation began because of the shortage of a good diet, causes the students' mind-body tiredness and disinterest into their studies, which as a result is the breach of duties by students affected the development of their training and therefore school performance. The objective of this study was to determine the incidence of healthy eating in learning children 4-5 years Education Unit Fiscomisional "Lion Ruales" Look Canton during the academic year 2014 - 2015. The theoretical framework is based on the scientific, psychological, philosophical, pedagogical, educational and legal theory in order to transform the passive role of the learner to a subject protagonists of their own development cognitive where a good healthy diet will influence the improvement of the physical potential Mental be a determining factor in the formation of the child, so the child learns to live through the activities and from the interaction with the people who support their cognitive structure and address the social, emotional and intellectual needs. For the modality of research was a feasible project where the methodological design chosen was: documentary field, descriptive and purposeful supported on inductive, deductive, synthetic and analytical methods and techniques such as observation, survey and observation files who they favored for obtaining statistical data themselves that through graphs and percentages concluded that: Parents Children Education Unit Fiscomisional "León Ruales" not share the table with their children to mealtime because of their work, besides they do not monitor their food their children because most of the time not spent in family, in the home consume few fruits and vegetables due to lack of custom and family economic situation . A settlement proposal addressed to parents to benefit children who attend this educational center focusing on the importance of healthy eating and nutrition in the learning process of children was developed.

## INTRODUCCIÓN

Una de las preocupaciones de hoy es mejorar la calidad de la educación en cada uno de las instituciones educativas, pero los principales problemas que aqueja a la educación son problemas de aprendizaje a causa de una inadecuada alimentación.

Una buena alimentación es variada, rica que aporta a los nutrientes necesarios para el organismo, en la cantidad, calidad que cada persona lo requiere. La ausencia de ciertos alimentos en la ingesta diaria, afecta en gran manera en el desarrollo de las actividades escolares, por tanto los niños y niñas requieren de una buena alimentación proporcionada en los hogares, que contribuirá en el crecimiento y desarrollo del niño.

Es necesario que los padres conozcan y provean a sus hijos de una alimentación completa, que facilite y mejore la dieta diaria y balanceada en el hogar.

El presente trabajo está organizado en seis capítulos:

Capítulo I: este primer apartado contiene el problema de investigación, en el que consta: antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación espacial, temporal y unidades de observación, objetivos general y específicos donde se da información de las actividades que guiaron la investigación para finalizar con la justificación la misma que determina los beneficios propuestas y la solución al problema planteado.

Capítulo II: comprende el marco teórico y en su fundamentación teórica el mismo que sustenta el tema que se investigó y la propuesta desarrollada, se describe los diferentes enfoques, contiene el

posicionamiento teórico personal, el glosario de términos, las interrogantes de investigación y la matriz categorial.

Capítulo III: analiza la metodología la misma que comprende los tipos de investigación utilizados como fueron descriptiva, de campo, bibliográfica y propositiva; las mismas que ayudaron a la recopilación de datos y comprensión del tema; los métodos empleados: síntesis y análisis, deducción e inducción y estadístico; logrando de esta forma conocer a fondo las particularidades específicas, para obtener una conclusión global; por último, las técnicas e instrumentos de recolección de datos como la encuesta, fichas de observación que se emplearon para obtener datos reales llegando a un resultado confiable y cumplir de esta manera con los objetivos propuestos en la investigación.

Capítulo IV: esta sección consta del análisis e interpretación de datos y gráficos de las encuestas y fichas de observación; herramientas utilizadas en la investigación para conocer en forma más profunda las causas y efectos del problema.

Capítulo V: informa las conclusiones y recomendaciones en base a los objetivos específicos y posibles soluciones para los problemas detectados en el Centro Infantil, además aquí también se describen las respuestas de las preguntas de investigación en base a los resultados obtenidos.

Capítulo VI: se desarrolla la propuesta alternativa para solucionar el problema, en este trabajo de investigación se realizó unos “Talleres para docentes y padres de familia sobre alimentación saludable para el mejoramiento del aprendizaje de los niños de 4 a 5 años de la ciudad de Mira, provincia del Carchi, año 2015”

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Antecedentes

La alimentación durante la historia se ha convertido en un referente de las civilizaciones. Desde el hombre primitivo que tenía que cazar y guardar ese alimento debajo de la tierra para conservarlo, hasta nuestros días que la alimentación se ha constituido en comidas rápidas, por la falta de tiempo o peor aún por desconocimiento de su importancia.

Para (Salvado, 2005) considera:

**La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital. (p.55).**

Lo forma de alimentarse del hombre depende mucho de cómo es su vida cotidiana, lo cual hace que se alimente correctamente o no. Muchas veces las personas se ven en la necesidad de alimentarse con alimentos no saludables que no benefician al organismo del ser humano debido al

poco tiempo que tienen, es por eso que las personas mantienen malos hábitos alimentarios

Para (Salvado, 2005) Considera que “La alimentación y la nutrición a través de la historia” que adaptarse a las diferentes formas de alimentación marcando de esta manera su hábito alimenticio”. (p.55)

En la época actual los alimentos no han perdido su relevancia en la dieta alimenticia, porque aportan a la formación física y al mantenimiento del organismo debido a que contribuyen con los nutrientes necesarios para que el individuo pueda realizar las actividades cotidianas. Desde estos inicios de la civilización, han existido personas interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos. Pero fue hasta Hipócrates que la nutrición fue relacionada con la salud, ya que este dio recomendaciones sobre la dieta, que como se sabe no solo se refería a la alimentación, sino a las normas de vida en general, y para este filósofo relacionaba que a mayor alimentación mayor salud. Es necesario, comprender entonces que la alimentación cumple un papel fundamental intrínseco en la educación, que favorece el desarrollo físico, emocional, intelectual en los estudiantes para desempeñar las diferentes actividades tanto escolares como

La buena alimentación en los seres humanos es la base fundamental para su desarrollo físico, afectivo, psicológico, cognitivo, se podría decir completa. Desde que el niño o niña está en el vientre materno, la ingesta de proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y grasas, no en cantidad sino en calidad, se constituye una buena fuente de nutrición por parte de la madre durante el periodo del embarazo, siendo relevante para el sano crecimiento del bebé.

## 1.2. Planteamiento del Problema

Los problemas del aprendizaje, se debe a diferentes causas que dan pie a este problema, como la carencia de un régimen alimenticio, ausencia de alimentos debido al factor económico, la poca ayuda que presta el hogar, con una alimentación no balanceada acompañada con un refrigerio escolar inadecuado, que no aporta con lo necesario para fortalecer y robustecer el desarrollo integral de los estudiantes

El tiempo limitado de los padres provoca que los niños tengan una alimentación desordenada ya que no se encuentran en el hogar para supervisar los alimentos que consumen sus hijos, provocando el bajo consumo de alimentos nutritivos que hacen que el estudiante tenga desinterés en el estudio, cansancio físico-mental para realizar las actividades escolares, desmotivación, una baja autoestima. Todo esto conlleva a que existan estudiantes con poco interés y atención durante todo el proceso educativo, ajenos en participar de las actividades dentro del aula

La carencia de una buena alimentación, provoca en los estudiantes el cansancio físico-mental y el desinterés en sus estudios, que como resultado está el incumplimiento de las tareas por parte de los estudiantes afectando el desarrollo de su aprendizaje y por consiguiente en el rendimiento escolar. Por esta razón, que es necesario priorizar la alimentación sana para un desempeño escolar óptimo e interiorizar y hacer conciencia en los padres de familia, la importancia que tienen los alimentos en una dieta balanceada fomentándolo desde el hogar. La buena alimentación juega un papel muy importante en el desarrollo integral de los niños y niñas en la primera infancia. Un niño que no se alimente de manera adecuada tendrá consecuencias en su vida posterior tanto en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz lo cual no será factible para su vida diaria.

### **1.3. Formulación Del Problema**

¿Cómo incide la alimentación sana en el aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaless” de la ciudad de Mira, provincia del Carchi, durante el año 2014 - 2015?

### **1.4. Delimitación**

#### **1.4.1. Unidades de Observación**

El presente estudio de investigación se realizó con los niños de 4 a 5 años.

#### **1.4.2. Delimitación Espacial**

Este trabajo investigativo se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaless” del cantón Mira, Provincia del Carchi.

#### **1.4.3. Delimitación Temporal**

La investigación se realizó durante el año lectivo 2014 – 2015

### **1.5. Objetivos**

#### **1.5.1. Objetivo General**

Determinar la incidencia de la alimentación sana en el aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaless” del cantón Mira, durante el año lectivo 2014 – 2015.

#### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Fundamentar teóricamente la información de la alimentación sana y su incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años.

- Diagnosticar el nivel de aprendizaje y la influencia de la alimentación en los niños y niñas de 4 a 5 años
- Analizar la alimentación sana como herramienta fundamental en el aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años, mediante la información obtenida.
- Elaborar una propuesta alternativa de alimentación saludable para informar a los padres de familia sobre el beneficio de una dieta sana en el desarrollo físico y mental de los niños.

## **1.6. Justificación**

La investigación es importante ya que la alimentación es la base fundamental de la salud y el motor que impulsa a nuestro cuerpo a realizar nuestras actividades cotidianas, un cuerpo sano puede desempeñar funciones físicas como intelectuales que satisfacen el haber cumplido con las responsabilidades encomendadas.

Es necesario comprender la importancia de una sana alimentación, la cual debe cubrir adecuadamente las necesidades que requiere el organismo, la ingesta diaria de alimentos que aporten los nutrientes necesarios a más de proporcionar un buen hábito alimenticio y el realizar ejercicios regularmente, ayudará a mantener una vida saludable.

Este trabajo presenta la relevancia de una sana alimentación y nutrición, que debe ser valorizada y proporcionada en la ingesta diaria, así como la participación de la enseñanza en el campo educativo y en el hogar, esto se facilitará a través del desarrollo de normas de alimentación, para mejorar el aprendizaje, donde los estudiantes serán activos, con disposición física y mental para interactuar, poder pensar, analizar, opinar, reflexionar, demostrando de esta manera su calidad de aprendizaje,

además aportara a generar una propuesta que permita que los padres de familia ofrezcan a sus hijos una alimentación adecuada, contribuyendo de esta manera al mejor aprendizaje de los niños.

### **1.7. Factibilidad**

El presente trabajo de investigación contó con la colaboración y apoyo de los padres de familia y los sujetos de investigación que son los niños.

También se contó con los permisos necesarios por parte de la Directora de la Institución, además los conocimientos adquiridos en la Universidad Técnica del norte y los recursos que se utilizaron ayudaron a obtener una investigación satisfactoria

## CAPÍTULO II

### MARCOTEÓRICO

#### 2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

##### 2.1.1. Fundamentación Filosófica

###### Teoría humanista

Alimentación y nutrición con términos con los que las personas definimos aquello que tiene que ver con los alimentos, con la forma de ingerirlos, de cocinarlos.

Según Montero.C., 2004; manifiesta que:

**Por su parte, salud o vida saludable aluden a la forma de existencia del ser humano, pero no a una forma cualquiera de vivir, sino a una determinada manera de llevar nuestra vida en buena forma física, psíquica y hasta socialmente correcta, según nuestro entorno concreto” (Montero.C, 2004, pag. 16)**

Las condiciones biológicas, tecnológicas, económicas y culturales han influido en el modo de alimentarnos a medida que va pasando el tiempo.

Según Claus, 2005, citado por (Vaca, 2013), manifiesta que:

**“Conseguir que los niños se transformen en personas auto determinadas con iniciativas propias, que tengan una personalidad equilibrada, las personas aprenden a partir de la experiencia, sin preocuparse de la naturaleza del proceso de aprendizaje”. (p. 74).**

La fundamentación filosófica afirma que los niños y niñas son capaces

de aprender por si solos, con el transcurso del tiempo van adoptando comportamientos que miran a su alrededor basándose en motivaciones e imitaciones adoptando características de acuerdo a su entorno.

(Cadena, 2014), afirman 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”. (p. 9)**

Desde la niñez los padres de familia deben tomar en cuenta una adecuada alimentación para que los pequeños tomen buenos hábitos alimenticios para que sea parte de su vida diaria, incluso en la adultez.

En la teoría de Maslow se establece una jerarquía de necesidades que van desde los más básicos, hasta los de autorrealización; se deben cubrir primero las necesidades que se encuentran por debajo en la pirámide, es decir las necesidades fisiológicas, seguido de las de seguridad.

De acuerdo a ([www.calidadfernando.blogspot.com](http://www.calidadfernando.blogspot.com), 2012), son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeóstasis (referente a la salud); dentro de estas, las más evidentes son:

Necesidad de respirar, beber agua, y alimentarse.

Necesidad de mantener el equilibrio del pH y la temperatura corporal.

Necesidad de dormir, descansar y eliminar los desechos.

Necesidad de evitar el dolor y tener relaciones sexuales.

Necesidades de seguridad y protección

Estas surgen cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas. Son las necesidades de sentirse seguro y protegido,

incluso desarrollar ciertos límites en cuanto al orden. Dentro de ellas encontramos:

Seguridad física y de salud.

Seguridad de empleo, de ingresos y recursos.

Seguridad moral, familiar y de propiedad privada.

Necesidades de afiliación y afecto

### **2.1.2. Fundamentación Psicológica**

Así también la investigación se basó en la teoría cognitiva, para formar un esquema de conducta adecuado en los niños; padres de familia son los llamados a crear un buen estilo de vida, motivando a los hijos a una alimentación sana y a compartir buenos modales de conducta.

(Toaza, 2013), afirma que:

**“La teoría de PIAGET descubre los estadios de desarrollo cognitivo desde la infancia a la adolescencia: cómo las estructuras psicológicas se desarrollan a partir de los reflejos innatos, se organizan durante la infancia en esquemas de conducta, se internalizan durante el segundo año de vida como modelos de pensamiento, y se desarrollan durante la infancia y la adolescencia en complejas estructuras intelectuales que caracterizan la vida adulta.” (p. 32)**

De acuerdo a ([www.aprendiendomatematicas.com](http://www.aprendiendomatematicas.com), 2011), la teoría de Piaget mantiene que los niños pasan a través de etapas específicas conforme su intelecto y capacidad para percibir las relaciones. Estas etapas se desarrollan en un orden fijo en todos los niños, y en todos los países. Las etapas son las siguientes:

**Etapas sensorio motora:** esta etapa tiene lugar entre el nacimiento y los dos años de edad, conforme los niños comienzan a entender la

información que perciben sus sentidos y su capacidad de interactuar con el mundo. Durante esta etapa, los niños aprenden a manipular objetos, aunque no pueden entender la permanencia de estos objetos si no están dentro del alcance de sus sentidos.

**Etapa pre operacional:** Comienza cuando se ha comprendido la permanencia de objeto, y se extiende desde los dos hasta los siete años. Durante esta etapa, los niños aprenden cómo interactuar con su ambiente de una manera más compleja mediante el uso de palabras y de imágenes mentales. Esta etapa está marcada por el egocentrismo, o la creencia de que todas las personas ven el mundo de la misma manera que él o ella.

**Etapa de las operaciones concretas:** esta etapa tiene lugar entre los siete y doce años aproximadamente y está marcada por una disminución gradual del pensamiento egocéntrico y por la capacidad creciente de centrarse en más de un aspecto de un estímulo.

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

Tanto los padres como los docentes deben considerar algunos principios básicos a la hora de estimular la construcción de hábitos sociales en los niños, entre ellos están:

- Los adultos deben ser consistentes en la fundamentación de los hábitos que proponen y constantes en la estimulación de los mismos.
- La educación con el ejemplo resulta una premisa esencial, ya que los infantes tienden a imitar los hábitos que observan en las personas de su entorno.
- Es muy importante que los adultos adopten una actitud paciente de orientación constante durante el proceso de Aprendizaje de los

distintos hábitos.

No es beneficioso recurrir a las comparaciones con otros niños. Es indispensable reconocer y alentar a cada pequeño de acuerdo con los logros que vaya evidenciando.

Los padres de familia juegan un papel primordial a la hora de enseñar buenos hábitos a los niños, empezando por una buena alimentación, ya que los menores adoptaran conductas que observan dentro de sus hogares.

Para (Musmanno, 2013). "Testimonio de una vida", Buenos Aires, considera:

**El ideal sería conocer que alimentos consumen el niño y toda su familia en el hogar, las condiciones económico-culturales de la familia y los hábitos de alimentación; analizar el contenido de los alimentos para destacar las deficiencias, y efectuar, al menos, el estudio clínico del niño que permita valorar su estado nutritivo...."(p.73).**

Plantea la necesidad de conocer qué alimentos consumen en el hogar, por otra parte las condiciones económicas de las familias y la carencia de un buen hábito alimenticio, son factores que afectan su desarrollo físico, así como intelectual, permitiendo observar bien de cerca las necesidades alimenticias y nutricionales del niño.

Según (Rivera, 2009), considera:

**Hogar, ejemplo nutricional. La mejor manera de combatir las deficiencias nutricionales se hacen en el hogar. ¿Cómo se puede lograr? Contribuyendo con una alimentación más equilibrada, variada y suficiente, que incluya los alimentos fortificados con vitaminas y minerales. Además, estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el**

**niño coma las tres comidas diarias. De esta forma, protegerá su salud holística y su éxito académico. (p.8)**

La alimentación adecuada se da en el hogar como base de desarrollo físico del niño, los hábitos alimenticios son parte fundamental para afianzar su rendimiento en el aula.

### **2.1.3. Fundamentación Pedagógica**

El trabajo investigativo también se apoyó en la teoría histórica cultural. De acuerdo a (Perinat, 2007, pág. 20), Vygostky construyó su teoría del desarrollo socio-cultural de la humanidad en los años 1926 a 1930. Partiendo de la distinción entre procesos psíquicos elementales y superiores, afirma que constituyen dos niveles o etapas por las que la humanidad, desde sus orígenes hasta hoy, transitó. También las criaturas humanas que, al nacer exhiben funciones predominantemente biológicas (elementales), experimentan un desarrollo cuya meta son los procesos psicológicos superiores, humanos en el pleno sentido de la palabra.

De acuerdo a ([www.teoriasdeaprendizajeuagrm.blogspot.com](http://www.teoriasdeaprendizajeuagrm.blogspot.com), 2011), la teoría histórica cultural de Lev Vygotsky (1978), plantea las siguientes tesis generales:

El origen social de las funciones psicológicas superiores (pensamiento, lenguaje etc.)

La mediación como factor fundamental para el desarrollo de las funciones psicológicas superiores.

Ley genética fundamental del desarrollo.

La zona de desarrollo próximo.

Para (Hernández), el enfoque histórico-cultural Vigotskiano, inspirado en este razonamiento marxista de profundidad filosófica, va más allá en el sentido de que ubica las condiciones del desarrollo humano en esa

relación excéntrica del individuo, que es visto entonces en las posibilidades de su desarrollo a partir de su inserción social y, más concretamente, a partir de la interacción con los mediadores culturales, personas significativas y productos simbólicos de la realidad sociocultural, pero en estrecha conexión con las posibilidades y recursos internos del individuo, de sus potencialidades internas en desarrollo.

Partiendo del para qué y del qué vale la pena aprender, la alimentación sana es de gran importancia para la enseñanza por varias razones; una alimentación adecuada es primordial para el desarrollo físico y mental de niños y niñas, así también los niños serán consumidores futuros de alimentos, es por ello crear buenos hábitos alimenticios desde la niñez.

Para (www.slideshare.net, 2010), la fundamentación pedagógica apunta inicialmente a la concreción de para qué y del qué vale la pena aprender, para luego determinar el cómo, cuándo y dónde realizarlo; todo ello sobre la base de las demandas sociales aceptadas y de las condiciones, necesidades y aptitudes de los grupos y sujetos destinatarios. Las respuestas a la pregunta para qué aprender remite al conjunto de propósitos – fines o ideal pedagógico y objetivos que integran el proyecto curricular.

#### **2.1.4. Fundamentación Sociológica**

La investigación basada en la teoría socio crítica, anima al ser humano a ser fiel a uno mismo para no tener dependencias; así Mitjans, 2001, citado por (Vaca Vargas, 2013), afirma que el enfoque socio crítico:

**“Demanda el derecho a la diferencia y a la singularidad del alumno, animándole a ser fiel a sí mismo para eliminar dependencias, integra los valores de la sociedad y la ha vez lucha por la transformación del contexto social”. (p.16)**

Para ello el profesor es definido como investigador tomando una actitud reflexiva, crítica y comprometida con la situación escolar y sociopolítica, luchando por la educación de los alumnos.

El enfoque socio crítico anima al niño a ser fiel a sí mismo para eliminar dependencias, integra los valores que emana la sociedad. El profesor puede definirse como como investigador en el aula, realizando análisis críticos y reflexivos.

La página web ([es.scribd.com](https://es.scribd.com)), acerca del enfoque socio crítico, presenta el conocimiento desde dos perspectivas: desde el punto de vista social cuando se develan dialécticamente las contradicciones e inconsistencias de las interrelaciones sociales y se adelanta sobre ellas un proceso de comprensión e interpretación para transformar que se estructura a partir del supuesto de que no es posible concebir la educación separada de la cultura y de las particularidades de desarrollo de quienes se está formando, así como de sus formadores. Es un proceso continuo de crecimiento de doble vía.

Está orientado a la atención y solución de problemas sociales en los diferentes campos del saber, debido a que proporciona a los individuos pautas para la intervención en interacciones sociales a través de acción educativa. Desde la perspectiva crítica propende por el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico reflexivo con el fin de aportar a la transformación de las estructuras sociales que afectan la vida de la escuela.

La fundamentación sociológica, explicita las demandas sociales y culturales que las personas tienen, los valores son reflejos del intercambio del hombre, es el quien cultiva su propia forma de ser.

Basado en la teoría de Vigotsky, (Plaul, 2012), afirma que el hombre

no se limita a responder a los estímulos sino que actúa sobre ellos, transformándolos. Ello es posible gracias a la mediación de instrumentos que se interponen entre el estímulo y la respuesta. La actividad es un proceso de transformación del medio a través de instrumentos. Vigotsky afirmaba que la actividad mental es exclusivamente humana. Es el resultado del aprendizaje social, de la interiorización de los signos sociales y de la internalización de la cultura y de las relaciones sociales. El desarrollo psicológico es, en esencia, un proceso socio genético.

### **2.1.5. Fundamentación Epistemológica**

Los fundamentos epistemológicos dan cuenta de las condiciones a través de las cuales se ha producido el conocimiento que va a ser enseñado, precisa los niveles de científicidad. Define los enfoques y paradigmas posibilita la presencia la pedagogía, la didáctica y el currículo para la objetivación de la enseñanza

### **2.1.6. Fundamentación Legal**

La constitución de la República del Ecuador, en el Título II, Capítulo II, hace referencia a los Derechos del Buen Vivir, y el Art. 13 ordena:

**“Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado Ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria”**

La sociedad debe consumir alimentos que se encuentre en buen estado y que sean nutritivos ya que una buena y sana alimentación es de vital importancia para que las personas no sufran de enfermedades graves al contrario para tengan un buen desarrollo físico y además para que gocen de una buena salud.

El (Plan Nacional de Buen Vivir, 2013-2017), en el objetivo 3: “Mejorar la calidad de vida de la población”, en la estrategia 6 promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas, en sus actividades están:

**“Fortalecer campañas de suplementos alimenticios y vitaminas en la población con déficit nutricional y en etapa de desarrollo cognitivo. Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios. Impulsar programas de alimentación escolar en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, con prioridad en el nivel inicial, de acuerdo a los requerimientos nutricionales de la edad y a la jornada de estudio, con eficiencia económica y pertinencia geográfica y cultural”.**

El niño debe ser cuidado y protegido por sus padres, tutores y otras personas responsables de él, todo niño tiene derecho a recibir amor y cuidado.

**Numeral 3: ”Los estados partes se aseguraran que las instituciones, servicios y establecimientos encargados del cuidado o la protección de los niños cumplan las normas establecidas por las autoridades competentes, especialmente en materia de seguridad, alimentación, número y competencia de su personal, así como en relación con la existencia de una supervisión adecuada.”**

Una institución que se encuentre encargada del cuidado de los niños deberá cumplir con ciertas normas como es el la seguridad donde el niño no corra peligro de algún accidente, en la alimentación donde brinden alimentos sanos y en buen estado y un personal capacitado para el cuidado de los niños.

### 2.1.7. LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es indispensable para la vida, el consumo de alimentos permite al organismo reponer las energías gastadas durante el día y así mantener una adecuada nutrición.

Según (Naranjo, 2005)

**“La alimentación es el primer paso para la nutrición. El organismo requiere de nutrientes en cantidad y calidad óptimas, lo cual constituye la llamada alimentación balanceada.” (pag.151)**

La alimentación es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud. Forma parte de la nutrición. Es un proceso automático y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala nutrición. La alimentación ha de ser personalizada en cuanto a la edad, trabajo y zona donde se habita, entre otros determinantes. Para conseguir una alimentación sana, que cubra adecuadamente las necesidades, se debe combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen. Para nutrirse adecuadamente se necesita alimentarse bien. Uno de los problemas actuales de la sociedad, además de la falta de alimentos en extensas zonas del planeta, es la obesidad producida por la ingesta excesiva de más de lo que el cuerpo necesita.

#### 2.1.7.1. Importancia de una alimentación saludable en los niños

En los primeros años de vida, tener una alimentación saludable y balanceada es de vital importancia para que los niños sean saludables, puedan crecer con normalidad y adquieran los nutrientes y vitaminas necesarias para poder desempeñarse en sus actividades cotidianas y académicas.

Los hábitos alimentarios que se formen en la infancia los acompañaran a lo largo de su vida, por lo que es fundamental prestar atención y hacer un seguimiento continuo de los alimentos que los niños consumen. Hay que tener en cuenta que una alimentación saludable ayuda a prevenir las carencias nutricionales o enfermedades infantiles.

(Perez Cotapos, 2006) asegura que: el desayuno es una de las comidas más importantes del día, por lo que recomienda que esté conformado por los siguientes alimentos:

Una porción de fruta pequeña.

Un vaso pequeño de leche o de bebida láctea.

Huevo (una unidad) o queso (una porción mediana).

Una porción de harina pequeña como pan, tostada, galletas o arepa.

Frutas y verduras, las cuales aportan vitaminas, minerales y fibra.

Huevo, carnes magras de res, pollo y pescado por su contenido proteico.

De nosotros depende que los niños se alimenten de manera correcta para que puedan crecer saludables y con los nutrientes suficientes para un buen desarrollo intelectual y físico.

#### **2.1.7.2. Consumo de nutrientes básicos en la alimentación**

(Hernández Rodríguez, 2009) da a conocer que:

**En la relación al consumo de micronutrientes, uno de cada dos niños menores de cinco años, padece algún grado de anemia, enfermedad causada por la deficiencia de hierro y que se ha convertido en uno de los principales problemas nutricionales. La deficiencia de hierro tiene efectos negativos sobre la salud y el desarrollo, en los niños, algunas consecuencias funcionales son el retraso de la capacidad cognitiva, retardo en el aprendizaje, problemas en la capacidad intelectual y de**

### **concentración, bajo rendimiento escolar y reducida actividad física.**

La alimentación es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud.

#### **2.1.7.3. Hábitos Alimenticios**

Al considerar que la alimentación y la nutrición contribuyen durante la infancia a un desarrollo y crecimiento óptimo, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

(Yamasaki, 2004) , define como:

**"conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra" (pág. 123)**

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe muchos conceptos, sin embargo las personas lo definen como comportamientos individuales y colectivos al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quienes consumen los alimentos.

#### **2.1.7.4. ¿Cuándo empiezan los hábitos alimenticios?**

Dentro de los hábitos alimentarios interviene tres agentes principales que son la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes son los que brindan la alimentación diaria de los niños y la que

influye en la conducta relacionada con la alimentación.

Según (Cabezuelo, 2007) manifiesta que:

**Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado a las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. (pag. 48)**

El niño adquiere los hábitos alimentarios en el hogar ya que el imita de manera continua las normas de conducta o de higiene de los adultos de su medio familiar y escolar por ello es importante que los miembros de la familia posean normas y hábitos saludables.

#### **2.1.7.5. Aspectos importantes de los hábitos alimenticios**

Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta que empiezan a establecerse a partir de los dos primeros años de vida se consolidan en la primera década y persisten en la edad adulta.

(Hernández Rodríguez, 2009) afirma que: Entre los aspectos más importantes que pueden ayudar a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los inadecuados destacamos:

- La valoración del hábito alimenticio como un componente esencial de la calidad de vida. Insistiendo sobre el concepto de dieta equilibrada, hay que conseguir el cambio del concepto que se tiene sobre “una buena comida”.

- La educación del consumidor sobre nutrición/alimentación, puede reforzar hábitos adecuados debido a la numerosa información que incorpora el etiquetado de los productos.
- La oposición a aceptar una estética que vaya contra la buena salud, eliminando como cánones de belleza y modernidad la delgadez extrema y patológica.
- La preocupación del consumidor por las nuevas tecnologías y los nuevos alimentos.
- El conocimiento sobre la relación que existe entre exceso o defecto de consumo de nutrientes y sus patologías resultantes.
- La valoración de la importancia de la seguridad alimentaria, así como la lucha contra el fraude para conseguir una alimentación sana.
- El análisis crítico de los medios de comunicación y de la publicidad para contrarrestar su influencia en la compra de los alimentos.

La modificación de los hábitos no es tarea fácil, pero sí posible, siendo las primeras etapas de la vida, los mejores momentos para el éxito de este tipo de programas. Si además, la escuela incorpora esas actividades a su proyecto educativo, será más fácil la consecución de los objetivos.

Mediante la educación nutricional se pretende modificar el comportamiento alimentario de las personas, pues ésta constituye, pese a sus limitaciones, un instrumento eficaz para promover la salud y prevenir la enfermedad.

Además de una alimentación correcta y equilibrada, la lucha contra el sedentarismo y el impulso de estilos de vida que incluyan una dedicación al ejercicio físico son la mejor manera de mantener niveles adecuados de salud en las distintas etapas de la vida.

La implicación de las familias juega un muy importante papel tanto para

conseguir cambios favorables, como para mantenerlos. La comunidad (servicios de salud, profesionales, industria, y otros servicios), debe reforzar los mensajes positivos.

También hay que tener en cuenta que los alimentos saludables deben estar disponibles de forma atractiva y a precios razonables.

En definitiva, la participación de todos los implicados es clave para conseguir cambios permanentes. La estrategia de abordar este tema de la manera más amplia posible es reducir, al máximo, los problemas nutricionales.

#### **2.1.7.6. Hábitos alimenticios correctos para el niño**

Según (Rodríguez Rivera & Magro, 2008); manifiestan que:

**La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias, así como las cantidades ingeridas; es también individual por lo que cada niño puede elegir o seleccionar con cierta libertad lo que desea comer. La ingesta de alimentos se relaciona directamente con las propias características físicas, sociales y psicológicas de cada persona.**

#### **Hábitos alimenticios correctos**

- Que haya una coordinación de las personas que conviven con él a la hora de su alimentación.
- Que se sigan unos criterios propios bajo la prescripción del pediatra sobre su alimentación.
- No confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva o inadecuada.

- Es importante respetar los gustos propios del niño, pero siempre dentro de lo que cabe.
- Los horarios de las comidas deben ser regulares esto facilita una buena alimentación.
- Tener una alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño, es la base de una buena salud.

Los hábitos alimenticios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social. La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre (para vivir) y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos (unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos).

#### **2.1.7.7. Factores de los hábitos alimenticios**

Los hábitos que los padres de familia ofrecen a los niños, pueden estar asociados a problemas nutricios especialmente cuando son inadecuados y están relacionados a una alimentación incorrecta.

Según (Cabezuelo, 2007) manifiesta que:

**“Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía)”.**

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma no balanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrientes en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad. Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser: Completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

- Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.
- Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo.
- Frutas y verduras, que contienen vitaminas y minerales para conservar la salud y que el cuerpo funcione adecuadamente.
- Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrientes, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

Según (Lajusticia Bergasa, 2005) manifiesta que una alimentación saludable debe ser:

**Equilibrada**, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

**Higiénica**, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

**Suficiente**, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

**Variada**. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

La infancia es un periodo clave en la vida de una persona y es de suma importancia una alimentación completa para el desarrollo y crecimiento del organismo. Durante toda nuestra vida escuchamos hablar acerca de los beneficios de una buena alimentación. En el colegio se nos informa acerca de todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para

poder crecer y desarrollarse sanamente; para tener energía y fuerzas para los estudios, etc. Incluso se nos informa detalladamente acerca de la pirámide alimenticia y de la importancia que tiene que nuestra alimentación tenga de todos los grupos básicos.

Como consecuencia de esta problemática, se ha modificado la pirámide alimenticia que antes conocíamos para darnos paso a una que incluye, además de una buena alimentación, ejercicio físico. Pero todo esto es conocido por todos nosotros.

Tenemos acceso a mucha literatura para obtener información y en los colegios, nuestros hijos se informan sobre las bondades de un buen hábito alimenticio y de hacer ejercicios.

Pero entonces, ¿qué sucede con todos los problemas de obesidad y trastornos alimenticios con los cuales nos encontramos hoy día en nuestros jóvenes y niños?

Para tener un buen hábito alimenticio, debemos comenzar en casa, con el ejemplo y modelo de la alimentación que tenemos en nuestros hogares.

Es importante que hagamos un alto para analizar la información que les estamos dando a nuestros hijos en cuanto a la alimentación se refiere.

#### **2.1.7.8. Educación de los hábitos alimenticios**

Fomentar los buenos hábitos de alimentación es una forma de educar a los niños y niñas en el tema de nutrición y posiblemente formará parte de sus hábitos de vida diaria cuando crezcan, repercutiendo directamente en la mejora de su estado de nutrición y de salud

Según (Marín Blázquez, 2007) informa que:

**“El interés de la nutrición en salud pública, durante muchos años, tendía a entenderse solo en lo referente a la seguridad alimentaria y sobre todo, en el contexto de las carencias de nutrientes particulares, que eran responsables como una causa de estados carenciales bien definidos, como un corto periodo de lactancia y rápidamente reversible al administrar el micronutriente que faltaba (anemias, pelagra, escorbuto, raquitismo, entre otros)”.**

Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será ya que ellos imitan a los adultos la forma de alimentarse.

Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada. Está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos.

Es muy importante recordar que una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y también que una buena alimentación es la primera medicina preventiva.

#### **2.1.7.9. Otras maneras de alimentación y las dietas correctivas**

Existen factores por el que el niño puede adquirir determinados hábitos alimenticios, como es el hecho de que las personas que conviven con él sigan un tipo de alimentación poco convencional como la dieta vegetariana.

Según (Cabezuelo, 2007) afirma que.

**El componente de educación en la nutrición, la promoción de una alimentación adecuada y estilos de vida sanos, recobra fuerza en la época actual: “Uno de los mayores desafíos con los que se enfrenta, es la tarea de mejorar la nutrición y promover mejores hábitos alimentarios que favorezcan la salud. Todas las recomendaciones destinadas a alentar y apoyar dietas adecuadas y formas de vida sanas deben ser aceptables desde el punto de vista cultural y económico”**

Por otra parte hay niños que tienen que seguir dietas especiales debido a alguna enfermedad, como la diabetes, la lactosa, la proteína de la leche, etc. Para estos niños es muy importante seguir la dieta prescrita por el especialista, ya que una dieta hecha a medida de sus necesidades es el factor principal para combatir o corregir la enfermedad.

#### **2.1.7.10. Evolución del comportamiento alimentario**

(Mijan de la Torre, 2007) Informa que: La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, por ejemplo:

- Paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado.
- El trabajo de la mujer fuera del hogar
- Los nuevos sistemas de organización familiar etc.
- Pero siempre ha sido ratificada por la cultura que fija los principios de exclusión (“esto no se debe comer”, o “no es aconsejable para niños, o quizás, lo es para hombres pero no para mujeres”) y de asociación (“este alimento es bueno para embarazadas, lactantes y ancianos”), así como las prescripciones y prohibiciones de alimentos para grupos de edad.

- La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimenticios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. Igualmente el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores los denominados “alimentos servicio”, especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos.
- En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad, si bien, las encuestas demuestran que la elección de alimentos está condicionada por el factor económico y el gusto en primer lugar, seguido de la comodidad, simplicidad en la preparación culinaria y el valor nutritivo que los alimentos aportan a la dieta.
- Actualmente existe una tendencia natural entre la población joven a no considerar como factor de riesgo para su salud, una alimentación inadecuada; y dicha actitud se va prolongando hasta edades avanzadas en que los hábitos adquiridos se convierten en rutina.

#### **2.1.7.11. Los principales errores alimenticios**

Una persona necesita abastecerse de energía y de diferentes nutrientes, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. La mala e inadecuada alimentación puede percutir en la salud y en el aprendizaje de los niños, llevado a cabo serias enfermedades.

(González Turmo, 1997) manifiesta que:

**“Algunos errores alimenticios son propios de los países desarrollados, como dar al niño un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres. Esto se opone a la base de la dieta recomendada por los pediatras. Sabemos que es preciso controlar las**

**grasas saturadas (de procedencia animal), pero a menudo se le da al niño un exceso de carne, que también contiene grasas saturadas en su composición. Algunas carnes llevan más que otras, pero aunque se saque toda la grasa visible de un bistec, siempre queda una parte”.**

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogurt, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

#### **2.1.7.12. Malos hábitos alimenticios perjudican el desarrollo de los niños**

La alimentación, como otros factores ambientales incide sobre la salud de las personas y sobre todo en la conducta de la alimentación diaria.

Según (Cabezuelo, 2007) afirma que: “Muchos padres sin darse cuenta, pueden estar fomentando malos hábitos alimenticios en sus hijos que a la larga van a perjudicar su desarrollo, uno de ellos es comer a deshoras”. (pág. 57)

Debido a la rutina de trabajo de los padres muchos niños no desayunan, comen cualquier cosa en el colegio, almuerzan y cenan muy tarde, lo que es perjudicial para su desarrollo otro hábito que puede ser perjudicial para el niño es que se alimente en la cama, frente a la computadora o la televisión. Lo recomendable es que el niño coma con sus padres en la mesa. Cuando el niño se sienta a la mesa con sus

padres, sea en el desayuno o almuerzo, no solo comparte alimentos, sino también afecto, recibe seguridad y tiempo que muchas veces no les damos a nuestros hijos. Además de fomentar horarios y un ambiente adecuado para la alimentación, se deben buscar estrategias divertidas al momento de dar de comer al niño. Servir los alimentos nutrientes de manera agradable es fundamental.

Todas estas recomendaciones deben complementarse con recreación. Es importante que los padres se comprometan a fomentar buenos hábitos alimenticios en sus hijos, pues en juego está el futuro de ellos. En la infancia se crean los hábitos alimenticios, y más aún las enfermedades que pueden aparecer más tarde, a lo largo de la vida como; la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas, cáncer, las que comienzan a incubarse desde los primeros años de edad. Por estas razones es que parece fundamental prevenirlas desde los primeros años, lo que es importante cuidar la adquisición de hábitos alimenticios adecuados.

A través de los medios de comunicación y muy especialmente de la televisión, constantemente los niños son inducidos al consumo de alimentos que no son los adecuados para su salud. Ellos son los alimentos llamados "chatarras", que contienen un elevado contenido de grasas, azúcares, sal, o de bebidas azucaradas, que a la larga van a provocar mucha de esas enfermedades. Este tipo de promociones incitan al niño a la gula, y ya, en nuestro medio, un 20% de los niños obesos. Tratar la obesidad del niño, es algo extraordinariamente difícil y por lo general se fracasa. Todo esto contrasta con la nula promoción del consumo de frutas y verduras, que permiten prevenir todos estos males. Todo va en contra de lo que los padres o profesores tratan de inculcar a los niños.

El bombardeo de la televisión, a través del mensaje, es problema de todos los países, incluyendo el nuestro. En algunos países este tipo de

promoción está reglamentada y por eso el daño es menor. Pero en la mayor parte de los países no se hace nada. En un reciente estudio en 13 países, se puede apreciar la intensidad del bombardeo televisivo. La televisión como promedio transmite 12 avisos por hora promoviendo este tipo de alimentos. En Suecia, en que este aspecto está reglamentado, los avisos de alimento chatarra tienen una frecuencia menor de 1 por hora.

Sin duda, que es importante que existan regulaciones en los mensajes para que se aminore este problema, o que al menos se exija también promoción de alimentos saludables, tanto en las instituciones educativas como en los hogares.

#### **2.1.7.13. Comida chatarra**

Los alimentos que llegaban a la mesa eran saludables y entre comidas no había galletas o papas fritas, se servían naranjas en gajos o fruta picada. El consumo de refrescos era limitado y en casa abundaban las aguas frescas.

(Figuerola, 2007) , manifiesta:

**“El paladar se acostumbra muy fácilmente a alimentos muy dulces o muy salados y grasosos, y es difícil aunque no imposible cambiar los gustos. Es además muy costosa, de procedencia, higiene y frescura dudosa; genera el hábito de comer rápido, en la calle o en el coche, sin necesidad de compartir la comida en una mesa, con otras personas y hacer de la comida un momento tranquilo y agradable, que favorece la asimilación de los nutrientes”**

Cuando la situación lo requería, la familia comía fuera de casa, en algún restaurante en donde se incluía un balance de los diferentes grupos alimenticios: proteínas, cereales, fruta, leguminosas, vegetales y grasas. La lista de golosinas era limitada, al igual que su consumo controlado. La

apertura a los alimentos de bajo valor nutricional “chatarra”, así como la comida rápida llegaron a suplantar los viejos modelos de nutrición casera y convirtieron la venta de alimentos preparados en todo un éxito.

Ahora el mercado está saturado de comida poco nutritiva y con muchos conservadores, alimentos enlatados listos para ser consumidos. Las ventajas que ofrecen son una especie de trampa, seducen con el ahorro de tiempo, garantizan sabor en segundos y ahora hasta han creado una línea especial fortificada para brindar “mejor nutrición”.

Estos alimentos son de fácil acceso para las madres de familia que carecen de tiempo para elaborar la comida y que de forma inconsciente los introducen en el hogar sin saber realmente lo que están llevando a casa.

La doctora Andrea Joanna Hernández Michel López, nutrióloga, explica: “Las estadísticas no mienten, México está en el primer lugar en obesidad en adultos y en niños, igualmente en diabetes, todo esto se debe a que ahora el supermercado está lleno de comida chatarra”. (p. 53)

En la actualidad existen países con problemas de obesidad tanto en adultos como en niños, esto se debe a que los supermercados no ofrecen alimentos sanos y adecuados para el cuerpo al contrario ofrecen comida chatarra la cual perjudica al organismo ocasionando problemas en el desarrollo físico e intelectual.

#### **2.1.7.14. Diferencias entre comida chatarra y comida rápida**

##### **Comida chatarra**

Se caracteriza porque tiene un alto contenido calórico: altos niveles de grasas, sal, condimentos y azúcares. Son de fácil consumo. Los alimentos

más comunes de esta categoría son: papas fritas, golosinas, galletas, pastelitos, sopas de microondas.

### **Comida rápida**

Su nombre lo dice son alimentos que se preparan y se sirven para consumirse rápidamente bajo el lema “velocidad, uniformidad y bajo costo”, se obtiene en puestos callejeros o en establecimientos en forma. Del menú rápido se extraen: hamburguesas, pizza, tacos, sándwiches.

De entrada la estructura del supermercado está abarrotada por productos enlatados y bien empaquetados. Hay un pasillo exclusivo para los cereales y otro más para las galletas, un enorme recorrido por las sopas precocinadas. Ante eso las mamás no saben leer etiquetas y se dejan guiar por la publicidad, muchas veces son engañadas.

En las visitas al supermercado hay que analizar cada producto para saber si es viable para la dieta diaria, leer las etiquetas nutricionales ayuda a conocer el verdadero rostro de las engañosas galletas, bebidas preparadas y cereales.

Todos los productos son altos en azúcares, sin embargo hay que volver al sistema antiguo, tratar de comprar lo más sencillo, por ejemplo en el caso de las bebidas de chocolate preparadas con leche, comprar por separado la leche light o baja en grasa y aparte el chocolate, así estamos conscientes de las cantidades que estamos utilizando para preparar la bebida. En estos tiempos la gente prefiere consumir productos ya industrializados, vale la pena darse tiempo para partir la fruta. Éstas son las cosas y comentarios que invaden el consultorio de la nutrióloga, con el argumento de que no hay tiempo para comprar frutas o verduras, igualmente para su preparación. Hay que darse el tiempo para hacer la nutrición un proceso divertido y saludable con tan sólo cinco minutos.

Según (Hernandez, 2010); “Hay que volver a educar en nutrición como si fuera una materia más para padres e hijos. Cambiar de hábitos alimenticios modificará su vida al cien por ciento”.

Se debe reeducar a las personas en cuanto a nutrición, hay que reforzar campañas de publicidad para que la gente consuma frutas y verduras; ver la nutrición como una materia adicional que cursar en la escuela y dar clases a los padres de familia, y fomentar las visitas al nutriólogo no sólo para perder o ganar peso, porque son personas que ayudan y enseñan a comer, también a evitar las patologías que están aprendiendo.

#### **2.1.7.15. Abuso de las comidas de preparación rápida**

El incremento de los índices de sobrepeso y obesidad en niños está relacionado con otros padecimientos o patologías que pueden incluso causar la muerte de los niños

Según (Hernández Rodríguez, 2009) manifiesta que:

**“Este tipo de comida generalmente tiene un elevado valor calórico, una adecuada proporción de proteínas de buena calidad y un exceso de grasa. En cambio, el contenido en algunos nutrientes esenciales: hierro, calcio, vitaminas A y C y fibra es escaso, y suelen tener un exceso de sodio. La repercusión sobre el estado de nutrición varía con la proporción relativa de este tipo de comidas en la dieta. Si solamente se hacen tres o cuatro a la semana, los desequilibrios pueden ser compensados y sus efectos diluidos, mientras que si la mayoría de las comidas son de ese tipo se producen carencias en micronutrientes y el exceso de aporte calórico y grasas conducen a obesidad y es un factor de riesgo cardiovascular”.**  
**(pág. 88)**

El objetivo prioritario de la desnutrición radica en ayudar a los niños a

hacer modificaciones en sus hábitos alimenticios que lleven a mejorar su desarrollo.

La desnutrición crónica afecta a las niñas y niños en sus primeros años de vida, es uno de los mecanismos por los cuales se perpetúan las trampas de pobreza de generación en generación.

#### **2.1.7.16. La adaptación a nuevos gustos y sabores**

Según (Hoff, 2006) dice

**“En el momento en que el niño deja de tomar únicamente leche y pasa a ingerir otros alimentos, como son los jugos, los caldos o las primeras papillas, necesitan un período de adaptación más o menos largo según la manera de ser de cada niño. Cuando pasa del cambio de textura líquida a la textura triturada, y más adelante a la desmenuzada, el grado de adaptación aumenta” (pág. 56)**

Por este motivo, es importante que las personas que conviven con el pequeño estén implicadas y sigan unas mismas directrices: deben ser conscientes de que están educando la manera de comer y, por lo tanto, de alimentarle.

#### **2.1.7.17. Respetar los gustos personales del niño**

Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos. Debemos respetar que haya un alimento que no le guste, pero no se puede permitir que abandone una familia de alimentos mismos que servirán para una buena alimentación.

Por ejemplo, si no le gusta la leche, se le pueden dar yogures, flanes o queso; o si no le gustan los granos, se le pueden dar espinacas, acelgas, etc. Lo más importante es saber sustituir un alimento por otro que posea las mismas características nutritivas.

El niño está acostumbrado desde muy pequeño a los gustos, a algunos niños les gusta el sabor dulce en exceso. A veces los culpables son los adultos, porque añaden un poco de azúcar a los primeros jugos o las papillas de fruta para que se las coman mejor. De esta manera tan sencilla al niño empieza a gustarle el azúcar y termina aficionándose a toda clase de alimentos dulces. Así pues, debemos procurar que esto no ocurra.

#### **2.1.7.18. Los condimentos, los dulces y las golosinas**

(Rodríguez, 2014) , manifiesta:

**Por su riqueza en grasa saturada, grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos y colesterol; además estos productos tienen exceso de azúcares. Son productos muy publicitados y baratos, eso hace que sean consumidos en exceso. Además corremos el riesgo de que estos alimentos les sacien y no coman a su hora los alimentos que sí deben comer (comida, cena, merienda). (pag. 8)**

Otro aspecto a tener en cuenta es acostumbrar al niño a que las comidas no sean ni muy saladas ni mucho menos condimentadas, porque podrían perjudicar su aparato digestivo. Esto ocurre generalmente con la comida que se compra ya preparada o bien con alimentos precocinados. Por supuesto, es preciso tener más precaución con los dulces, como ya se ha comentado anteriormente.

A los niños suelen encantarles las golosinas, el chocolate, los pastelitos , los helados o simplemente el azúcar. Estos alimentos deben controlarse. No se pueden dar habitualmente por varias razones.

#### **2.1.7.19. Los horarios de las comidas**

Otro aspecto que condiciona los hábitos alimenticios son los horarios

de las comidas. Es muy importante tener unos horarios fijos para comer. Cuando se trata del horario de las comidas del niño, las personas que conviven con él deben tenerlo muy claro, ya que la variación de dicho horario puede provocar cierta inseguridad, tanto a la hora de comer como de levantarse, de hacer la siesta o ir a dormir, además podría ocasionar una mala alimentación o que incluso dejara de comer por inapetencia.

#### **2.1.7.20. El hábito de picar**

Durante el primer año los muchos niños tienen muy poca hambre y el hecho de picar entre comidas puede ayudarles a ingerir las calorías y nutrientes necesarios para el crecimiento, pero si los niños terminan picando demasiado no tendrán hambre cuando llegue la hora de comer.

Según (Kellow, 2007) “Cuando el niño empieza a comer como los adultos, adquiere hábitos propios de éstos, y uno de ellos es el de picar. De esta forma el niño pica todo lo que puede cuando se retrasa su comida, y finalmente no come o come mal”.(pág. 16)

Éste es un mal hábito que debe evitarse a toda costa, porque cuando el niño come a deshoras y desordenadamente, no se sabe qué come, pero sin duda termina siguiendo una dieta desequilibrada.

#### **2.1.7.21. La inapetencia**

Algunos niños tienen una inapetencia crónica. Esto supone que los padres o responsables de su alimentación deben saber bien qué tiene que comer este niño para que no presente carencias comiendo muy poco.

En primer lugar, hay que seguir las indicaciones del pediatra y recordar que, si bien es importante comer carne o pescado, también lo es comer verdura (cocida y cruda), legumbres, pasta, papas y por supuesto fruta,

sin olvidar la leche y sus derivados.

Si, por ejemplo, el niño no quiere comer más y en el plato hay carne y verdura con papas, no se le puede proponer dejar la verdura y las papas y comer sólo la carne, porque aunque ésta sea más cara, para estar bien alimentado el niño necesita comer carne, pero también verduras y papas.

De esta manera contribuimos al equilibrio de su dieta.

#### **2.1.7.22. Efectos de la mala alimentación.**

La malnutrición ocurre cuando la ingesta alimentaria de un individuo no está equilibrada con sus necesidades nutricionales, este término incluye tanto la desnutrición como la sobrealimentación y tiene causas complejas que involucran determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales.

(Lezaeta Perez, 2006) refiere que:

**La problemática de la mala alimentación a nivel del Ecuador, es bastante grande. La ciudadanía, padres de familia, no han hecho conciencia de proporcionar nutrientes a sus hijos desde edades tempranas, importando únicamente el que los niños hayan comido. Desgraciadamente la situación de desconocimiento de los padres de familia acerca de los nutrientes que proporcionan las leguminosas, cereales, etc. que son de bajo costo, hace que tiendan a preferir las grandes cantidades de arroz con la finalidad de satisfacer el hambre y no la necesidad de proteínas y de calorías necesarias para su crecimiento.**

La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollara y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito

educativo. Una de las consecuencias más graves para los niños y niñas con mala alimentación lo constituye es la carencia proteínica, el marasmo, que lleva como consecuencia, que su nivel intelectual es bajo en comparación con aquellos que reciben buena alimentación.

### **2.1.7.23 Crecimiento y Desarrollo del niño**

El crecimiento y el desarrollo son el resultado de la interacción entre los factores genéticos aportados por la herencia y las condiciones del medio ambiente en el que vive un individuo.

Para (Arroba Basanta, 2008) “los términos crecimiento y desarrollo en pediatría se refieren a los procesos por los que un niño se transforma en un individuo adulto”. (pág. 11).

#### **Crecimiento**

Es un proceso que sucede en el interior de su organismo, y consiste en el aumento del número y tamaño de sus células. Una alimentación adecuada es fundamental durante toda la etapa del crecimiento.

El crecimiento general del organismo de un niño incluye el esqueleto, los músculos, el corazón, los pulmones, el hígado, el bazo y los demás órganos internos del cuerpo, y se mide por peso y la longitud de su cuerpo, básicamente.

El crecimiento neurológico tiene relación con el aumento de tamaño del cerebro y otros órganos del sistema nervioso; y se mide por el tamaño del control o circunferencia de la cabeza. También el crecimiento se hace evidente con la salida de los dientes, la frecuencia del pulso y de la respiración, entre otros aspectos.

## **Desarrollo**

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

Aunque el desarrollo del niño está íntimamente integrado, podemos separarlo en diferentes áreas o dimensiones:

**Corporal.** Se refiere al desarrollo del cuerpo humano, en especial al de los órganos de los sentidos y del movimiento, como aprender a caminar o a pintar.

**Afectiva.** Se refiere a las emociones y sentimientos hacia sí mismo y hacia las demás personas; como el vínculo afectivo con la mamá o el miedo a que una persona nos haga sufrir.

**Intelectual.** Se refiere a la capacidad de reconocer, asociar y ordenar las que se percibe para comprender las cosas que suceden y desarrollar el lenguaje.

**Social.** Se refiere a las relaciones con las demás personas, como jugar con los amigos o participar en una reunión comunitaria.

### **2.1.8. EL APRENDIZAJE**

Se define al aprendizaje como aquel que conduce a la creación de estructuras de conocimiento mediante la relación sustantiva entre la nueva información y las ideas previas de los estudiantes.

El aprendizaje es un proceso de construcción y recordación de aprendizajes anteriores para ordenarlos y descubrir un nuevo conocimiento llamado aprendizaje significativo.

Para (Jerome S, 2001), afirma que: “El aprendizaje es un proceso de conocimiento que tiene lugar de forma inductiva. Esto es, el sujeto que aprende avanza desde los conocimientos más específicos a los más generales”. (p. 87)

Un niño desde temprana edad va aprendiendo ciertas conductas, normas y hábitos, los padres son los encargados de brindar el cuidado y guianza para su buena formación.

#### **2.1.8.1. Los tipos de Aprendizaje.**

Según (González Ornelas, 2009), los tipos del aprendizaje son:

##### **El Aprendizaje Cognoscitivo.**

Es un aprendizaje que produce una fijación de ciertas asociaciones y genera un tipo de conocimiento frágil y fácilmente olvidable

##### **El Aprendizaje Experiencial.**

Resulta ser un tipo de aprendizaje significativo, el alumno mismo puede experimentar la sensación de estar descubriendo algo que le es externo, y lo hace formar parte de él, el sentimiento que se experimenta es de estar aprendiendo lo que se necesita lo que se quiere y desea.

##### **Aprendizaje a partir de Señas.**

El sujeto aprende a responder a una señal, representaría la respuesta

condicionada clásica de Pavlov. Ejemplo. La asociación que se establece con la idea de recreo al sonar el timbre o la campana.

### **Aprendizaje de Estímulo Respuesta.**

La persona que aprende adquiere un tipo de respuesta precisa ante un estímulo discriminado, lo que se aprende es una conducta operante discriminada.

### **Aprendizaje de Conceptos.**

El sujeto que aprende responde a estímulos como partes de un conjunto, en función de sus propiedades abstractas, puede operar clasificatoriamente con objetos por su forma geométrica, ejemplo, redondo, cuadrado, triangulo, rectángulo.

### **Aprendizaje de Principios.**

Un principio es una cadena de dos o más conceptos; son reglas verbalizadas. Ejemplo. Las reglas ortográficas son un ejemplo claro y sencillo de este tipo de aprendizaje.

#### **2.1.8.2. Fases del aprendizaje.**

Según Robert Gagné el alumno debe cumplir las siguientes fases del aprendizaje.

#### **Fase de Motivación.**

Para que el alumno pueda aprender es preciso que exista algún elemento de motivación o expectativa, el maestro activará la motivación y dará a conocer el objetivo o logro que espera que los alumnos alcancen.

### **Fase de Aprehensión.**

En esta instancia, el docente deberá planificar las condiciones externas que despierten y dirijan la atención del alumno hacia el logro de una percepción selectiva, para poder focalizarse luego en la realización de la actividad.

### **Fase de Adquisición.**

En esta fase se produce la codificación de la información que ha entrado en la memoria a corto plazo del alumno, la misma es transformada en material verbal o en imágenes mentales, que luego serán alojadas en la memoria a largo plazo. La función del maestro es planificar actividades que estimulen la evocación de los saberes previos de los estudiantes, y que son necesarios para el desarrollo de la actividad.

### **Fase de Retención.**

Es este un momento muy ligado al anterior, en que el alumno acumula información en su memoria, en la medida que el docente presente el material en categorías, cuadrados, gráficos, diagramas, etc., se facilitará tanto la retención como el recuerdo de la información.

### **Fase de Recordación.**

Es el momento en que el alumno debe recuperar la información almacenada en la memoria a largo plazo, es una instancia que se verá facilitada por hechos que ofrezcan señales para aumentar el recuerdo.

### **Fase de Generalización.**

Es una instancia en que el alumno debe poder utilizar la información

recuperada de su memoria, La utilidad de toda capacidad adquirida crece si se práctica en situaciones diversas y nuevas.

### **Fase de Ejecución.**

Naturalmente, esta es la etapa en que el alumno debe ejecutar la acción y demostrar que realmente ha aprendido una nueva capacidad, es decir, debe generar una respuesta a partir de la información almacenada en su memoria y recuperada, deberá organizar dicha información en una nueva respuesta que demuestre el grado de su desempeño.

### **Fase de Retroalimentación.**

Una vez que el alumno termina su ejercitación, el docente debe reforzar la conducta por medio de un proceso de retroalimentación, para así señalar el nivel en que el aprendizaje obtenido por el estudiante se acerca al esperado por el maestro.

#### **2.1.8.3. El Aprendizaje Significativo**

Según (Ausubel, 2007) manifiesta que:

**“El aprendizaje significativo: se distingue entre el aprendizaje memorístico y el aprendizaje significativo como extremos de una escala, entre los cuales existe una graduación desde la pura memorización, hasta los aprendizajes más altamente significativos, en un campo del conocimiento determinado; la significatividad del aprendizaje no es cuestión de todo o nada sino es cuestión de observancia del proceso de ascenso en esa escala”. (p 206)**

El aprendizaje significativo, es el conocimiento que integra el estudiante a sí mismo y se ubica en la memoria permanente, éste aprendizaje puede ser información, conductas, actitudes o habilidades

que el niño va desarrollando. De acuerdo a (Moreira), el aprendizaje significativo según Ausubel es el proceso a través del cual una nueva información (un nuevo conocimiento) se relaciona de manera no arbitraria y sustantiva (no-literal) con la estructura cognitiva de la persona que aprende. No-arbitrariedad y sustantividad son las características básicas del aprendizaje significativo.

No arbitrariedad quiere decir que el material potencialmente significativo se relaciona de manera no-arbitraria con el conocimiento ya existente en la estructura cognitiva del aprendiz. La relación no es con cualquier aspecto de la estructura cognitiva sino con conocimientos específicamente relevantes a los que Ausubel llama subsumidores.

Sustantividad significa que lo que se incorpora a la estructura cognitiva es la sustancia del nuevo conocimiento, de las nuevas ideas, no las palabras precisas usadas para expresarlas. El mismo concepto o la misma proposición pueden expresarse de diferentes maneras a través de distintos signos o grupos de signos, equivalentes en términos de significados.

#### **2.1.8.4. Requisitos para lograr el Aprendizaje Significativo**

Para (Bolaños, 2008) en su obra dice:

**“En la estimulación temprana, como en cualquier proceso educativo el niño tiene que ir aprendiendo por sí mismo a organizar una información que solo él puede ir captando y dando significado de acuerdo a sus propios intereses y necesidades” (pág. 13).**

El niño tiene que ir aprendiendo por sí mismo construyendo su propio conocimiento a través de la experiencia así logrará obtener un aprendizaje significativo.

- **Significatividad lógica del material.** Esto es el material presentado tenga una estructura interna organizada, que sea susceptible de dar lugar a la construcción de significados. Es decir, importa no sólo el contenido, sino la forma en que éste es presentado.
- **Significatividad psicológica del material.** Esto se refiere a la posibilidad de que el estudiante conecte el conocimiento presentado con los conocimientos previos, ya incluidos en su estructura cognitiva.
- **Actitud favorable del estudiante.** Es necesario que pueda aprender (significación lógica y psicológica del material). Sin embargo, el aprendizaje no puede darse si el estudiante no quiere aprender. Este es un componente de disposiciones emocionales y actitudinales, en el que el maestro sólo puede influir a través de la motivación.

#### 2.1.8.5. Habilidades del Aprendizaje

##### **Creatividad.**

Según (Vaca Vargas, 2013), manifiesta que:

**“La creatividad no es cuestión de inteligencia o conocimientos, sino una forma de pensamiento que necesita de cierta apertura mental, de interés y disposición por crear a partir de una alto nivel de curiosidad, ser reflexivos y originales” (pág. 9)**

Involucra la capacidad para innovar, imaginar, inventar, re-crear, que el ser humano se interese por realizar algo siendo original para realizar alguna cosa.

##### **Construcción del Conocimiento**

Es una habilidad permanente, enfocada más en el proceso de

transformación que en el de repetición de la información. El espacio de aprendizaje debe fomentar más la construcción que la memorización, basándose en retos estimulantes, simulaciones, aprendizaje basado en ensayo y error, y en el desarrollo del razonamiento lógico y crítico, y en la resolución de problemas. La sociedad remunera más la capacidad de construir nuevo conocimiento que la de repetir críticamente la información tradicional.

### **Coexistencia con el Cambio**

Según (López Crespo, 2005) “Lo único permanente que nos queda es el Cambio”. En realidad, el cambio siempre está presente, solo que en tiempos recientes el cambio se presenta con una velocidad tal que no lo reconocemos, y menos aún lo controlamos. El cambio turbulento excede las capacidades que hemos desarrollado con los instrumentos tradicionales para comprenderlo. El escenario del comienzo del siglo estará signado por tres factores, que afectarán principalmente a los individuos que tenemos hoy en las escuelas:

- Cambio Turbulento Acelerado
- Elevada Complejidad
- Incertidumbre Permanente

### **Comunicación**

Existen varias definiciones de la comunicación etimológicamente la palabra comunicación viene del latín “comunis”, “comunicarse”. La comunicación es un atributo del ser humano (entendiendo por esto la comunicación de: ideas, conceptos, actitudes, valores, etc.) y que el hombre, de una u otra, se encuentra siempre envuelto en una o varias

formas del proceso de comunicarse con sus semejantes y el medio que lo rodea.

## **Colaboración**

Es un enfoque reciente de una habilidad perdida en el tiempo. La capacidad de colaborar reflexivamente sobre un objeto de conocimiento. La construcción social del aprendizaje y el enfoque colectivo de los problemas estarán presentes en el escenario de todo este siglo; sin embargo, las prácticas tradicionales tienden a favorecer el trabajo individual y lo que se demanda es herramientas que deliberadamente favorecen el abordaje múltiple de los esquemas de conocimiento. La construcción colectiva a través de las fronteras se torna en la norma y no en la excepción para la práctica de las personas en los próximos años. Muy pocas herramientas favorecen el logro de estas habilidades y su refinación en el tiempo. Hay acá una misión para la tecnología en la educación y para las soluciones que promueven estas habilidades críticas.

### **2.1.8.6. Los productos del aprendizaje**

Según (Pluckrose, 2008) los procesos de enseñanza y aprendizaje producen cambios en los esquemas mentales y en las estructuras cognitivas de los estudiantes, que se concretan en:

- información verbal, conceptos
- estrategias cognitivas
- procedimientos
- habilidades motrices
- actitudes, valores, normas

### **2.1.8.7. Problemas del Aprendizaje**

Los problemas de aprendizaje se definen como desórdenes que puedan afectar la habilidad de una persona para adquirir, entender, almacenar o usar información oral y no oral. Afectan tanto a niños como adultos y con mayor frecuencia a los varones. Un niño con problemas específicos de aprendizaje no puede hacer lo mismo que otros con el mismo nivel de inteligencia. Detectar si el niño tiene problemas no es una tarea difícil, sí los padres y también los profesores están atentos.

Según (Reiff, 2006) hay señales frecuentes que indican la existencia de problemas de aprendizaje.

- El niño presenta dificultad para entender y seguir tareas o instrucciones.
- Tiene dificultad para recordar lo que alguien le acaba de decir y evidencia problemas con la lectura, deletreo, escritura y matemáticas.
- Presenta dificultad para distinguir entre la derecha y la izquierda.
- No identifica palabras y tiene tendencia a escribir las letras, palabra o números al revés.
- Falta de coordinación en actividades sencillas como agarrar (tomar) un lápiz o amarrarse las trenzas (cordones) de los zapatos.
- Presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar.
- Tiene dificultad para entender el concepto de tiempo, confundiendo el ayer con el hoy/ o mañana.

#### **2.1.8.8. Enseñanza – aprendizaje en el nivel inicial**

La enseñanza se refiere a la modalidad particular con que concibe la práctica docente dentro o fuera del aula, y se establece a partir de una relación en la mediación de contenidos. El aprendizaje se define como la adquisición o construcción de una conducta duradera. La educación es un concepto amplio que se enmarca dentro de un proyecto nacional, institucional, familiar y se vincula con el desarrollo de las facultades intelectuales y morales.

Según Shuell. (2006). “El aprendizaje es un cambio perdurable en la conducta o en la capacidad de comportarse de una determinada manera, la cual resulta de la práctica o de alguna otra forma de experiencia” (p.13)

Entonces se concluye que el Aprendizaje es el proceso para adquirir conocimientos, habilidades, actitudes o valores, a través del estudio, la experiencia o la enseñanza por el cual se adquiere una nueva conducta.

#### **2.1.8.9. Rendimiento escolar**

El rendimiento escolar refiere a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito educativo. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones buenas y positivas en las evaluaciones que rinde en todo el año lectivo, mismas que miden la capacidad del alumno expresando lo que éste a aprendido a lo largo del proceso de aprendizaje.

Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones. Es indispensable adoptar en un estudiante hábitos de estudio saludables durante toda la formación académica

## **2.2. Posicionamiento teórico personal**

Tomando en cuenta las diversas fundamentaciones y reglamentos que respaldan el trabajo investigativo donde manifiestan que legalmente la población infantil tienen derecho a una atención especial por parte del estado, sociedad, y familia es decir que como padres de familia y docentes se juega un papel muy importante en la alimentación y nutrición de los niños de edad preescolar, los adultos son los autores y protagonistas de brindar un ambiente saludable para que crezcan libres de enfermedades y con una nutrición que permita el desarrollo de su cuerpo, mente y sus capacidades sociales y emocionales.

Se ha analizado los cuatro periodos o estadios de Piaget, los mismos que tienen características cualitativamente distintas, para lo cual se ha enfocado en la etapa sensorio motor y la etapa pre operacional, logrando conseguir el desarrollo integral de los niños/as. Como tal, los padres de familia deben saber que la alimentación es la base fundamental para que sus hijos mantengan una vida saludable, sean activos en las actividades cotidianas y contribuirá de esta manera al mejor rendimiento escolar de los niños. Se debe resaltar que la salud es una de las más grandes fortalezas y generadora de habilidades y destrezas.

### 2.3. Glosario de términos

**Alimentación:** es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud. Forma parte de la nutrición.

**Aprendizaje:** Evolución para adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia para mejorar los niveles de vida, el aprendizaje hace referencia a acciones internas que desarrollan los sujetos, e implica una cadena de tareas (adaptación, asimilación y acomodación), por eso se define como la adquisición o construcción de una conducta duradera

**Carbohidratos:** los carbohidratos o hidratos de carbono o también llamados azúcares son los compuestos orgánicos más abundantes y a su vez los más diversos.

**Dieta alimentaria:** cantidad y tipos de alimentos que una persona consume diariamente.

**Digestión:** La digestión es el proceso de transformación de los alimentos, previamente ingeridos, en sustancias más sencillas para ser absorbidos.

**Enfermedades carenciales:** Son trastornos producidos por la ausencia de sustancias específicas esenciales como las vitaminas, los minerales o los aminoácidos. De forma más genérica incluye aquellas situaciones en las que la sustancia esencial, está presente pero no se absorbe adecuadamente.

**Grasas:** Las grasas son compuestos orgánicos que constituyen la mayor fuente de energía de los organismos.

**Ingestión:** es la introducción del alimento al aparato digestivo y se realiza a través de la boca.

**Las vitaminas** son compuestos heterogéneos y sin valor energético que no pueden ser sintetizados por el organismo, por lo que éste no puede obtenerlos más que a través de la ingestión directa.

**Minerales:** Los Minerales son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico.

**Nutrición:** es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo.

**Nutrientes:** Los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales son nutrientes, sustancias indispensables para la vida que nuestro organismo aprovecha de los alimentos.

**Proteínas:** son macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo.

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

**Salud:** (del latín "salus, -ūtis") es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946 También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

## **2.4. Interrogantes de la investigación**

- ¿Cuál es el tipo de alimentación que consumen los niños de 4 a 5 años en horas de receso?
- ¿Cuál es nivel el aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años en el aula?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de alimentación saludable para informar a los padres de familia sobre el beneficio de una dieta sana en el desarrollo físico y mental de los niños?

## 2.5. Matriz categorial

Cuadro 1 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
La alimentación es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud	LA ALIMENTACIÓN SANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia de la alimentación</li> <li>- Hábitos alimenticios</li> <li>- Crecimiento y desarrollo del niño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquisición de nutrientes y vitaminas</li> <li>Buen desempeño de actividades</li> <li>Desarrollo físico e intelectual</li> <li>Educación de los hábitos alimenticios</li> <li>Principales errores alimentarios</li> <li>Malos hábitos alimenticios perjudican el desarrollo de los niños</li> </ul>
El aprendizaje es el proceso permanente de transformación de la información y la experiencia en conocimiento, habilidades, comportamientos y actitudes	EL APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de aprendizaje</li> <li>Fases del aprendizaje</li> <li>Habilidades del Aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprendizaje Cognoscitivo</li> <li>Aprendizaje Experiencial</li> <li>Aprendizaje de estímulos</li> <li>Fase de motivación</li> <li>Fase de aprehensión</li> <li>Fase de Adquisición</li> <li>Fase de Retención</li> <li>Fase de Recordación</li> <li>Fase de Ejecución</li> <li>Fase de Retroalimentación</li> <li>Creatividad</li> <li>Construcción del conocimiento</li> <li>Coexistencia con el cambio</li> <li>Comunicación</li> <li>Colaboración</li> </ul>

Elaborado por: Nathaly Armas

## **CAPÍTULO III**

### **2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipos de investigación**

##### **3.1.1. Investigación de Campo**

Se utilizó la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo de la alimentación sana y la incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales”.

##### **3.1.2. Investigación Documental**

Este trabajo aplicó la investigación documental por que se recabó información de distintos documentos, se utilizó información bibliográfica obtenida en enciclopedias, libros, revistas, folletos, tesis de grado, etc. Y la ayuda del sistema informático como es el internet, la investigación permitió un análisis crítico y profundo sobre la tema.

##### **3.1.3 Investigación Descriptiva**

Se utilizó para descubrir cada uno de los aspectos del problema de investigación, en este caso el estudio de la incidencia de la alimentación sana en el rendimiento escolar de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales”.

#### **3.1.4. Investigación Explicativa**

Este trabajo también se apoyó en la investigación explicativa porque nos ayudó a conocer las causas de este problema y cuáles son los efectos en los niños.

#### **3.1.5. Investigación Propositiva**

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados y socializar con los padres de familia.

### **3.2. Métodos**

#### **3.2.1 Método Científico**

Se utilizó el método científico porque a través de este método se observó, sistematizó y organizó la información recopilada de los diferentes aspectos del problema que permitió obtener algunas alternativas de solución ante el problema.

#### **3.2.2. Método Analítico**

Se utilizó este método porque contribuye al análisis de cada uno de los aspectos que tiene el problema, para comprender en forma global, y conocer la realidad que nos sirvió para estudiar la situación actual acerca de la alimentación que ofrecen los padres a sus hijos.

#### **3.2.3. Método Sintético**

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la investigación planteada una vez concluido el análisis de cada pregunta.

### **3.2.4. Método Inductivo**

En la investigación se utilizó el método inductivo por qué parte de lo particular a lo general, registra los hechos, analiza lo observado, clasifica la observación obtenida, mostró, describió, enumeró y explicó las causas de lo del problema, la cual nos permitió establecer conclusiones derivadas de la observación de los hechos.

### **3.2.5. Método Deductivo**

Se utilizó en esta investigación el método deductivo porque se observó el problema como un todo, que se lo descompuso en sus particularidades en forma global y en busca del conocimiento.

## **3.3. Técnicas**

### **3.3.1. Observación**

Se utilizó la técnica de la observación porque permitió registrar los hechos observados directamente a los niños en la alimentación diaria en horas de receso en la ficha de observación.

### **3.3.2. La Encuesta**

Es una técnica que permitió recabar información de un mismo tema a un gran número de personas, en este caso se la realizó a los docentes de la Unidad educativa Fiscomisional “León Rúales” para saber sobre el aprendizaje de los niños.

## **3.4. Instrumentos**

### **3.4.1. Ficha de Observación**

Se utilizó la ficha de observación, la misma que tuvo como objetivo registrar los diferentes aspectos observados sobre la alimentación que consumen los niños de la Unidad educativa Fiscomisional “León Rúaies”.

### 3.4.2. Cuestionario

Se aplicó el cuestionario porque permitió guiarme en la obtención de información de los entrevistados, el cual estuvo dirigido a padres de familia la Unidad educativa Fiscomisional “León Rúaies”

### 3.5. Población

Cuadro 2 Población

Población	Hombres	Mujeres	Total
1er de E.B. Paralelo “A”	16	12	29
Padres de familia	4	24	29
Docentes		4	4
<b>TOTAL</b>			62

### 3.5. Muestra

Se tomó en cuenta que la población está conformada de 29 niños de 4 a 5 años, 29 padres de familia y 4 Docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaies”; de la ciudad de Mira, provincia del Carchi, la población no sobrepasó de 100 , por eso no fue necesario calcular la muestra.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Se aplicó una encuesta a los docentes y a los padres de familia y la ficha de observación a los niños y niñas de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales de la ciudad de Mira.

Con ello se logró determinar cualidades o característica detalladas sobre el tema investigado, para posteriormente separarlos y examinarlos con el fin de llegar a sacar conclusiones que nos ayuden a encontrar respuestas a las interrogantes

Los datos fueron organizados, tabulados y presentados en cuadro, gráficos, que muestran las frecuencias y porcentajes que arrojan los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas de los docentes y padres de familia objeto de Investigación se organizó de la siguiente manera:

- Formulación de la encuesta
- Cuadro de tabulación
- Gráfico
- Interpretación de los resultados en función de la información obtenida y el posicionamiento del investigador.

## 4.1 ANÁLISIS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

### Observación N° 1

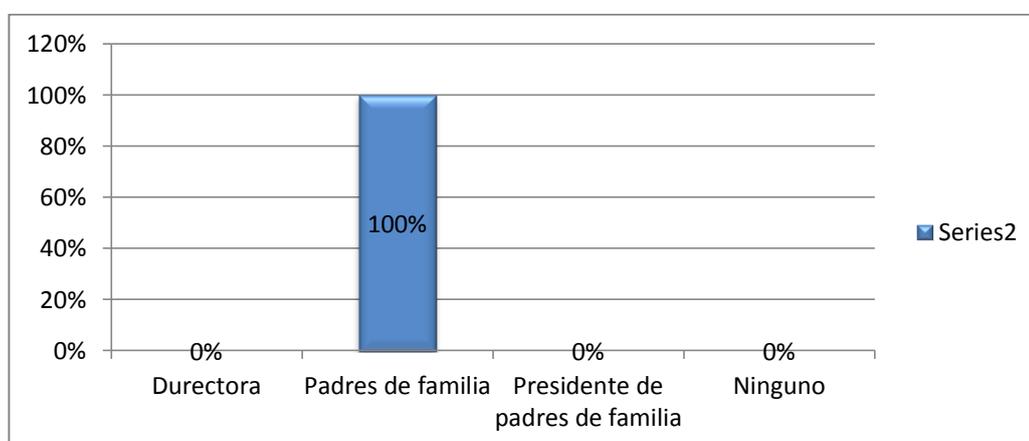
#### El niño ingiere alimentos nutritivos a la hora de receso

Cuadro 3 Alimentación Nutritiva en el receso

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	2	7%
3	A veces	8	28%
4	Rara vez	19	66%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaes

Gráfico 1 Alimentación Nutritiva en el receso



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

Del total de niños observados, más de la mitad de ellos rara vez ingieren alimentos nutritivos a la hora de receso, mientras que menos de la mitad a veces, pocos casi siempre y nadie siempre, se deduce que los padres de familia no envían alimentos sanos a las escuelas por lo que los estudiantes se alimentan de manera inadecuado la cual no es favorable para el organismo del niño.

## Observación N° 2

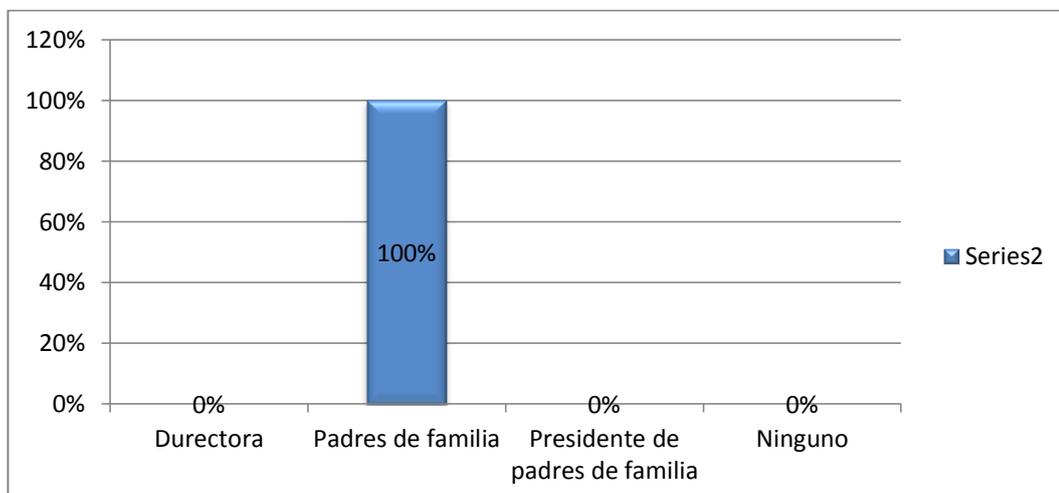
### El niño consume los alimentos enviados desde su hogar

Cuadro 4 consumo de alimentos del hogar

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	1	3%
2	Casi siempre	4	14%
3	A veces	8	28%
4	Rara vez	16	55%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaes

Gráfico 2 consumo de alimentos del hogar



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

Del total de niños observados, más de la mitad rara vez consumen los alimentos enviados desde su hogar, mientras que menos de la mitad casi siempre, la minoría a veces y nadie rara vez, debido a que los niños no se alimentan de manera adecuada por no tienen la costumbre de consumir alimentos nutritivos.

### Observación N° 3

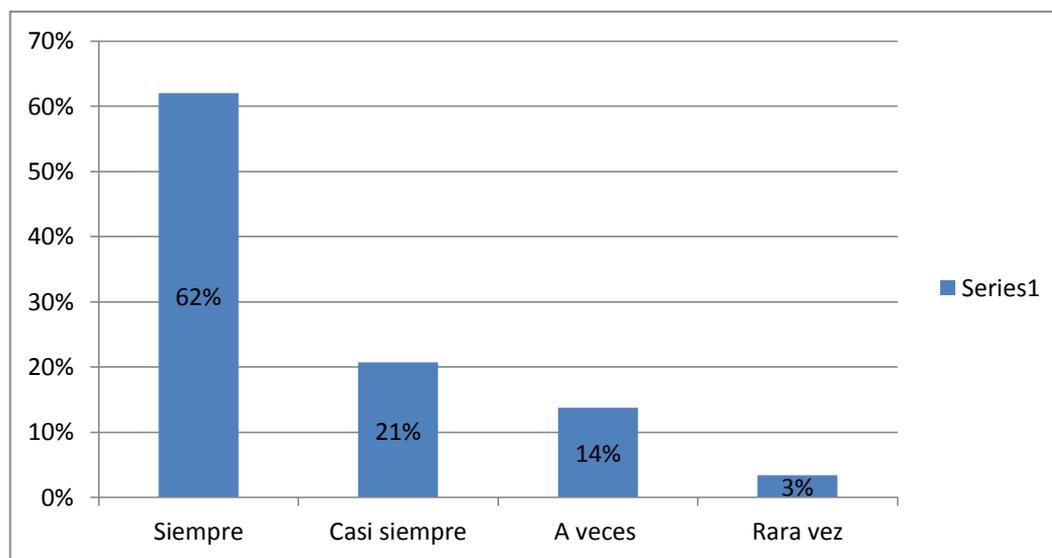
#### El niño consume comida chatarra a la hora de receso

Cuadro 5 Alimentación de comida chatarra en el receso

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	18	62%
2	Casi siempre	6	21%
3	A veces	4	14%
4	Rara vez	1	3%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúales

Gráfico 3 Alimentación de comida chatarra en el receso



Autora: Nataly Armas

#### Interpretación:

Analizando el gráfico de los niños observados, más de la mitad siempre consumen comida chatarra a la hora de receso, mientras que la minoría casi siempre, pocos a veces y nadie rara vez, ya que los hábitos alimenticios de los niños no son los correctos y consumen alimentos que no benefician a su desarrollo cognitivo, físico e intelectual.

#### Observación N° 4

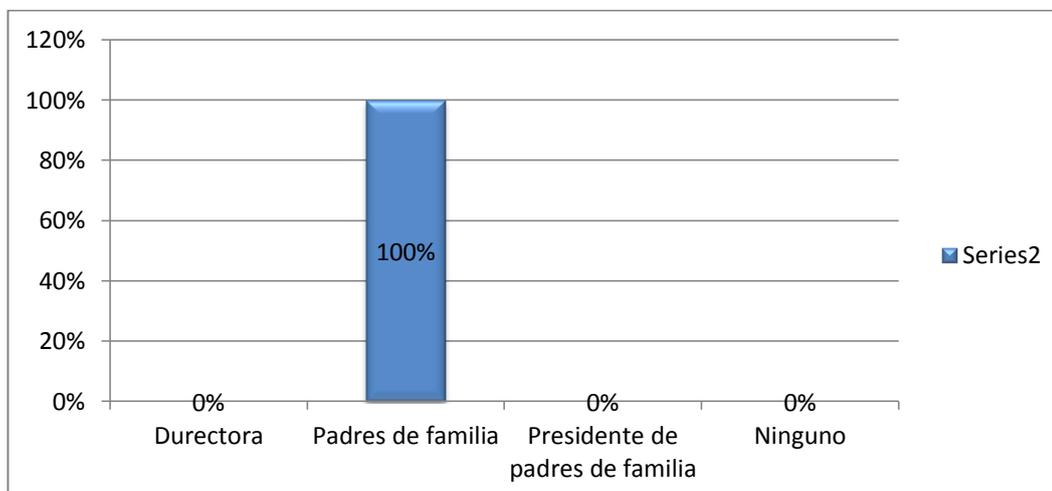
**El niño consume todos los alimentos nutritivos que el padre de familia le envía.**

**Cuadro 6 Consumo de todos los alimentos nutritivos**

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	1	3%
3	A veces	5	17%
4	Rara vez	23	79%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúales

**Gráfico 4 Consumo de todos los alimentos nutritivos**



**Autora:** Nataly Armas

#### **Interpretación:**

Del total de niños observados, la mayoría rara vez consumen todos los alimentos nutritivos que el padre de familia le envía, mientras que la minoría s veces, pocos casi siempre y nadie siempre, debido a que los niños no tienen la costumbre de alimentarse correctamente ya que el gusto de los ellos es alimentarse con comida chatarra

## Observación N° 5

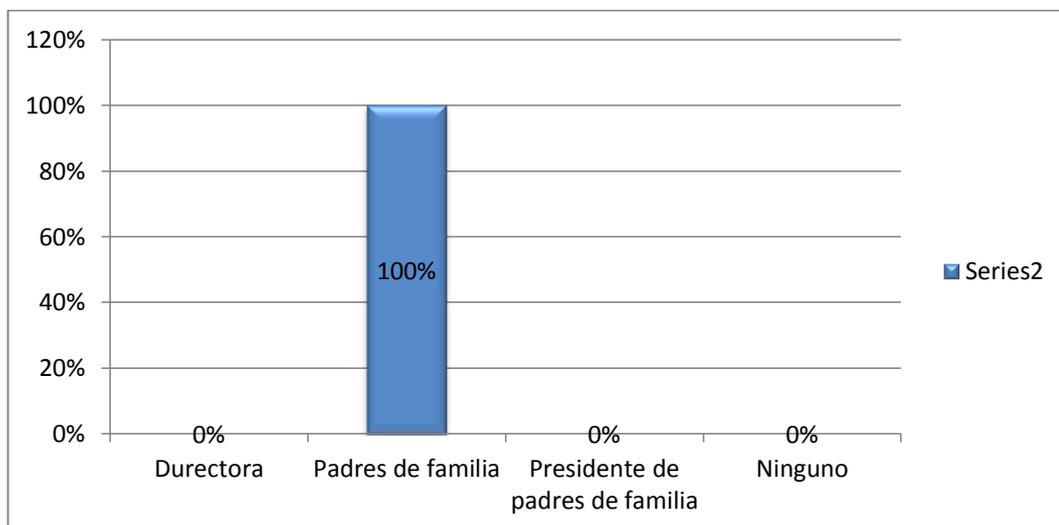
### El niño compra en el bar alimentos nutritivos

Cuadro 7 Compra de alimentos nutritivos

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	0	0%
3	A veces	2	7%
4	Rara vez	27	93%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaes

Gráfico 5 Compra de alimentos nutritivos



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

Entre los niños observados, casi la totalidad a veces compran en el bar alimentos nutritivos, mientras que pocos a veces, nadie casi siempre y nadie siempre, ya que los niños cuando llevan dinero para comprar y alimentarse en el bar lo que más les atrae es los dulces y las golosinas y eso hace que no compren alimentos nutritivos.

## Observación N° 6

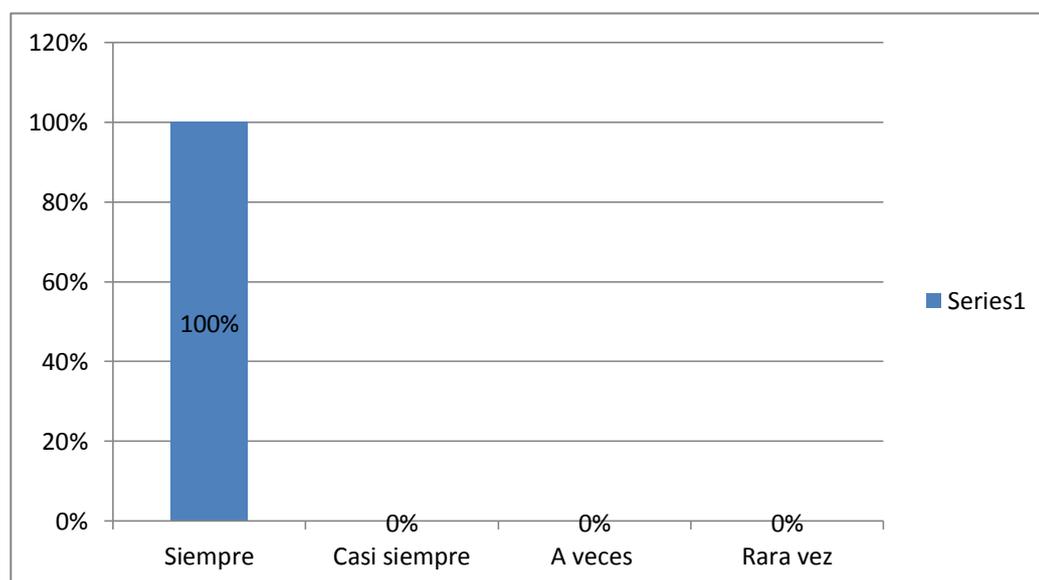
### ¿El niño consume alimentos en buen estado?

Cuadro 8 consumo de alimentos en buen estado

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	29	100%
2	Casi siempre	0	0%
3	A veces	0	0%
4	Rara vez	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúales"

Gráfico 6 Consumo de alimentos en buen estado



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

De todos los niños observados, la totalidad siempre consume alimentos en buen estado y nadie casi siempre, por lo que es importante el consumo de alimentos que se encuentren en perfectas condiciones.

## Observación N° 7

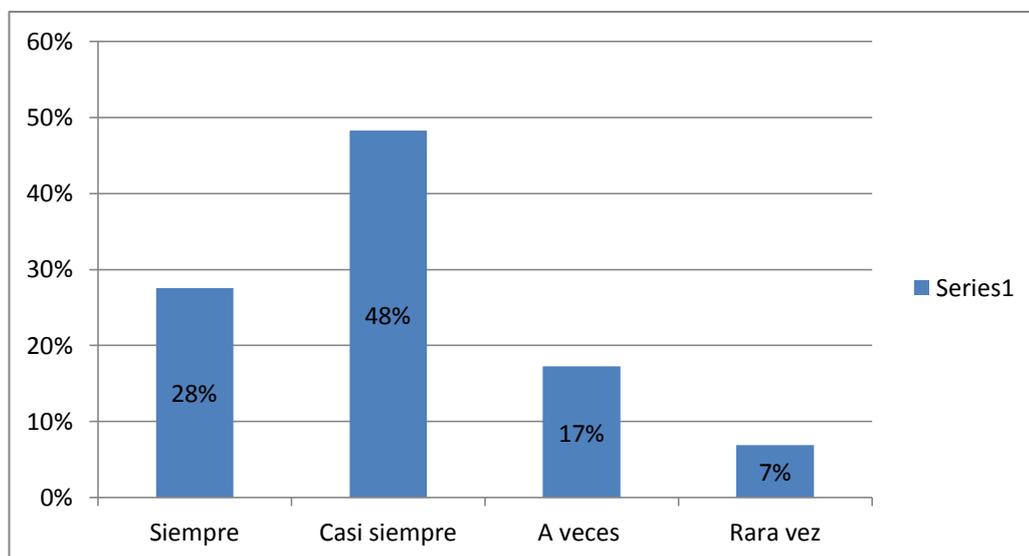
### ¿El niño lleva dinero para comprar en el bar sus alimentos?

**Cuadro 9 compra alimentos en el bar**

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	8	28%
2	Casi siempre	14	48%
3	A veces	5	17%
4	Rara vez	2	7%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless

**Gráfico 7 compra alimentos en el bar**



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

De todos los niños observados, más de la mitad casi siempre llevan dinero para comprar en el bar sus alimentos, mientras que pocos siempre, casi nadie a veces y nadie rara vez, estos datos demuestran que los niños llevan dinero para alimentarse pero no compran alimentos nutritivos.

## Observación N° 8

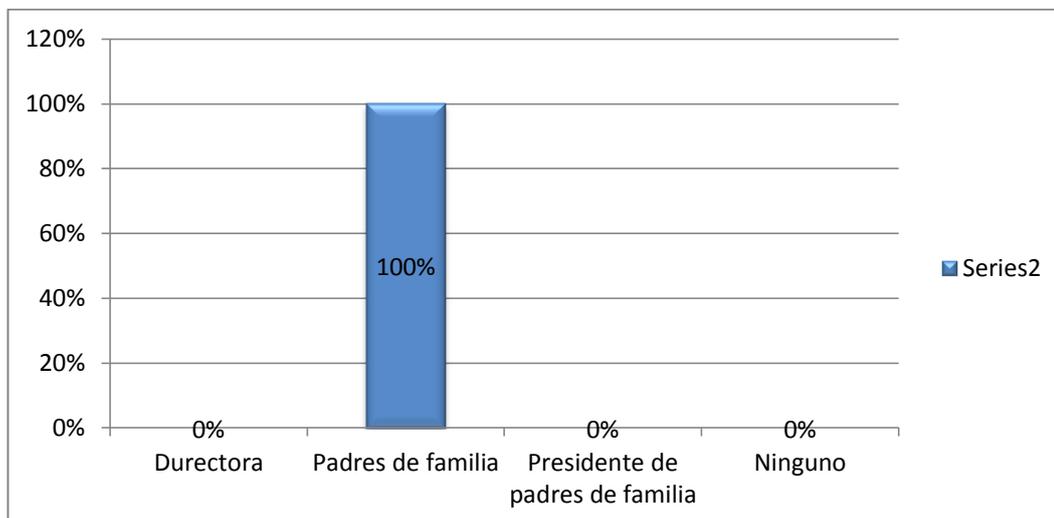
**El niño presenta dificultad para seguir tareas después de servirse alimentos chatarra en el receso.**

**Cuadro 10 Dificultad para seguir tareas**

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	23	79%
2	Casi siempre	6	21%
3	A veces	0	0%
4	Rara vez	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless

**Gráfico 8 Dificultad para seguir tareas**



**Autora:** Nataly Armas

### **Interpretación:**

En lo referente a los niños observados, la mayoría siempre presentan dificultad para seguir tareas después de servirse alimentos chatarra en el receso, mientras que la minoría casi siempre, nadie a veces y nadie rara vez, esto se debe a una alimentación inadecuada que hace que el niño sea hiperactivo y pierda la concentración en la realización de las tareas.

## Observación N° 9

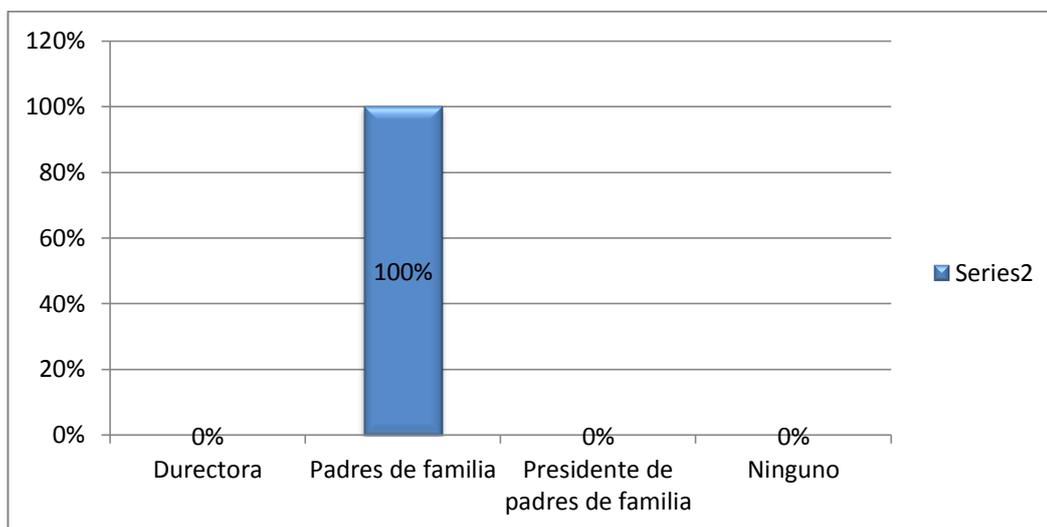
### El niño trabaja eficientemente después de haberse servido sus alimentos

Cuadro 11 Rendimiento escolar en clase

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	3	10%
2	Casi siempre	19	66%
3	A veces	7	24%
4	Rara vez	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless

Gráfico 9 Rendimiento escolar en clase



Autora: Nataly Armas

### Interpretación:

Según el total de niños observados, más de la mitad casi siempre trabajan eficientemente después de haberse servido sus alimentos, mientras que la minoría a veces pocos siempre y nadie rara vez, debido a que la alimentación de los niños durante el receso no es siempre la adecuada ya que su consumo es más de comida no nutritiva.

## Observación N° 10

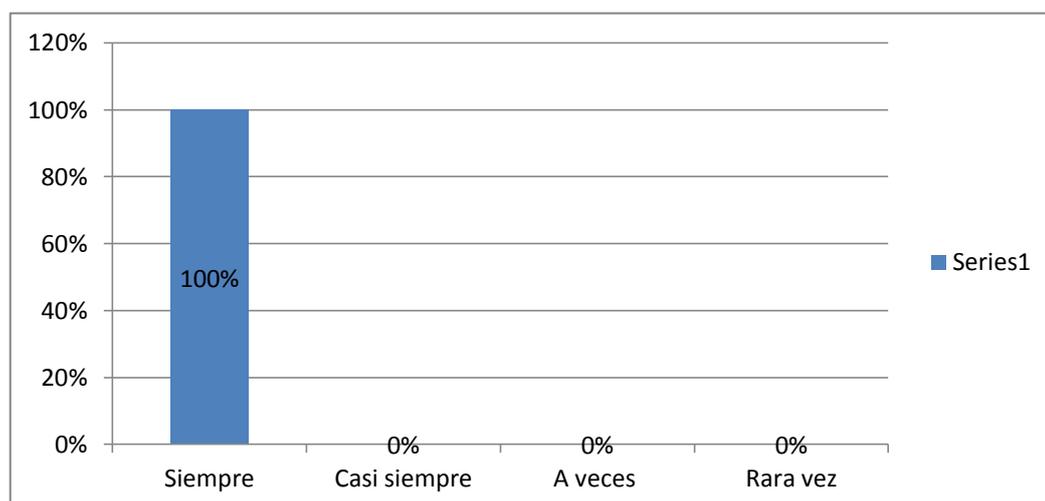
¿El Aprendizaje del niño es excelente cuando consume alimentos nutritivos?

Cuadro 12 Aprendizaje

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	29	100%
2	Casi siempre	0	0%
3	A veces	0	0%
4	Rara vez	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación a los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless

Gráfico 10 Aprendizaje



Autora: Nataly Armas

### Interpretación:

Dentro de los niños observados, la totalidad siempre es excelente el rendimiento del niño cuando consume alimentos nutritivos, mientras que nadie casi siempre, estos datos demuestran que una alimentación adecuada es de vital importancia la cual ayuda a los niños a evitar que tenga cansancio físico mental y así el rendimiento sea fructífero.

## 4.2. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES

### Pregunta N° 1

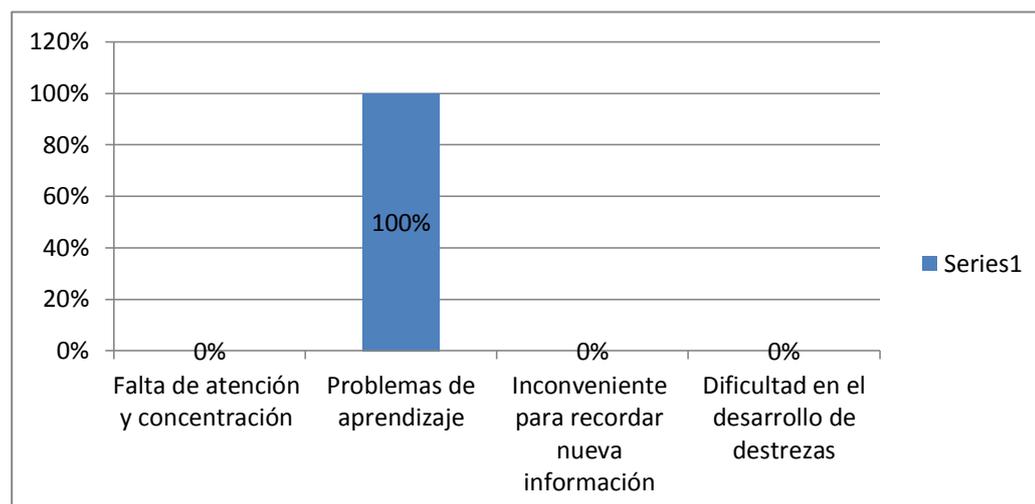
¿Qué consecuencia trae la mala alimentación en el aprendizaje de sus alumnos?

Cuadro 13 Consecuencias de la mala alimentación

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Falta de atención y concentración	0	0%
2	Problemas de aprendizaje	4	100%
3	Inconveniente para recordar nueva información	0	0%
4	Dificultad en el desarrollo de destrezas	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúales"

Gráfico 11 Consecuencias de la mala alimentación



Autora: Nataly Armas

### Interpretación:

De los docentes encuestados, la totalidad considera los problemas de aprendizaje son consecuencia de la mala alimentación, esto demuestra que una saludable alimentación es primordial en el aprendizaje de los niños para evitar anomalías en los estudios de los niños.

## Pregunta N° 2

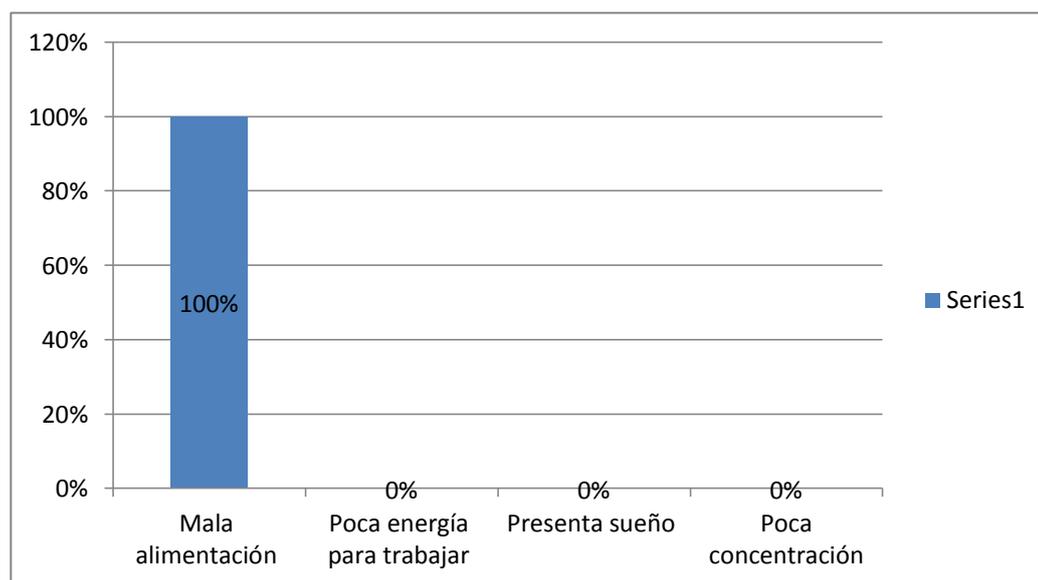
¿Por qué cree usted que se presenta problemas de aprendizaje en sus alumnos?

**Cuadro 14 Problemas de Aprendizaje**

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Mala alimentación	4	100%
2	Poca energía para trabajar		0%
3	Presenta sueño	0	0%
4	Poca concentración	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúales"

**Gráfico 12 Problemas de Aprendizaje**



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

De los docentes encuestados, la totalidad dice la mala alimentación causa problemas en el aprendizaje por lo que se deduce que los niños que no consumen alimentos nutritivos presentan problemas académicos.

### Pregunta N° 3

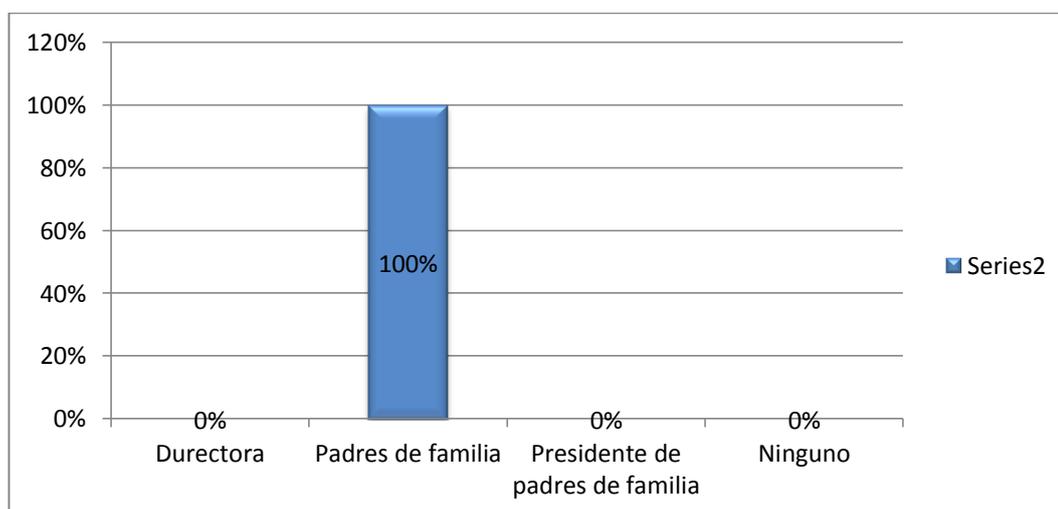
¿Cuándo Ud. detecta problemas en el aprendizaje de sus estudiantes a quien informa?

Cuadro 15 Información de problemas de aprendizaje

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Directora	0	0%
2	Padres de Familia	4	100%
3	Presidente de padres de familia	0	0%
4	Ninguno	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúales"

Gráfico 13 Información de problemas de aprendizaje



Autora: Nataly Armas

### Interpretación:

De los docentes encuestados, casi la totalidad informan a los padres de familia cuando detecta problemas en el aprendizaje de sus estudiantes y casi ninguna a la directora, es muy importante que los padres de familia se informen de como es el rendimiento académico de los niños para que

puedan tomar alguna alternativa de solución en los niños con problemas de aprendizaje.

**Pregunta N° 4**

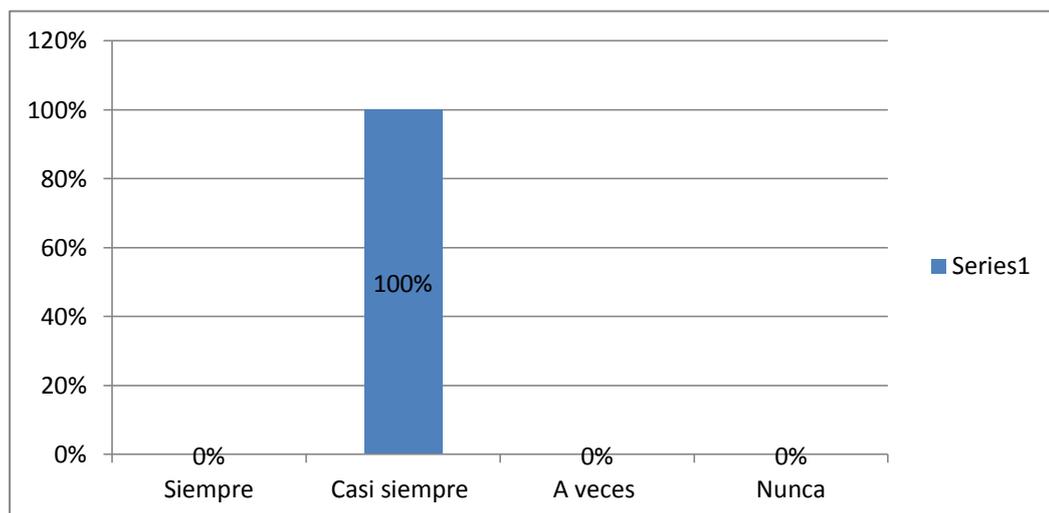
**¿Usted en el aula ha detectado si el niño presenta dificultades para recordar lo que alguien le acaba de decir?**

**Cuadro 16 Dificultad para recordar**

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	4	100%
3	A veces	0	0%
4	Nunca	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales”

**Gráfico 14 Dificultad para recordar**



**Autora:** Nataly Armas

**Interpretación:**

Analizando a los docentes encuestados, la totalidad dice que casi siempre el niño presenta dificultades para recordar lo que alguien le

acaba de decir, lo que se debe a que el niño mantiene hábitos alimenticios incorrectos que no favorecen en la formación académica.

### Pregunta N° 5

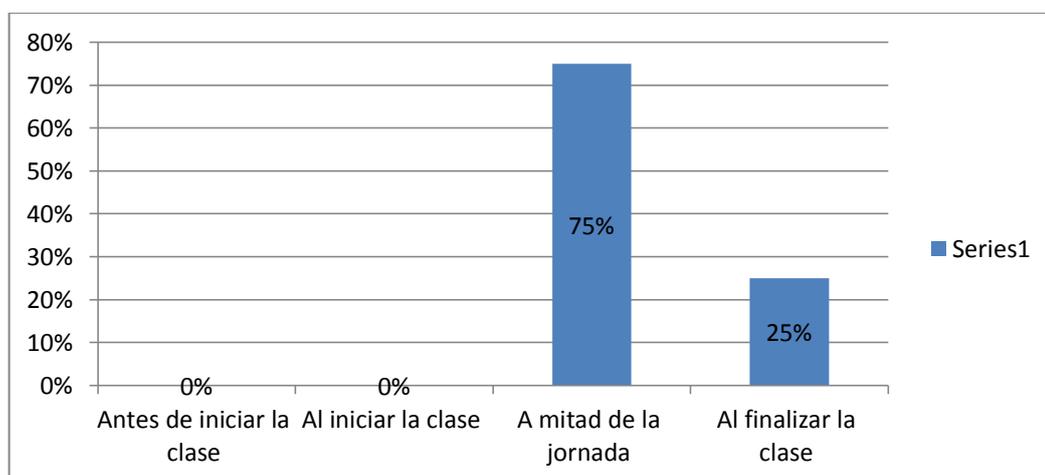
**Usted ha detectado si el niño tiene falta de interés al momento de:**

**Cuadro 17 Falta de interés**

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Antes de iniciar la clase	0	0%
2	Al iniciar la clase	0	0%
3	A mitad de la jornada	3	75%
4	Al finalizar la clase	1	25%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúales"

**Gráfico 15 Falta de interés**



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

Referente a los docentes encuestados, casi la totalidad dice que a la mitad de la jornada el niño tiene falta de interés en el aprendizaje y menos de la mitad dice al finalizar la clase, lo cual se deduce que los niños después de receso tienen falta de interés en los estudios debido a los alimentos que consumen.

## Pregunta N° 6

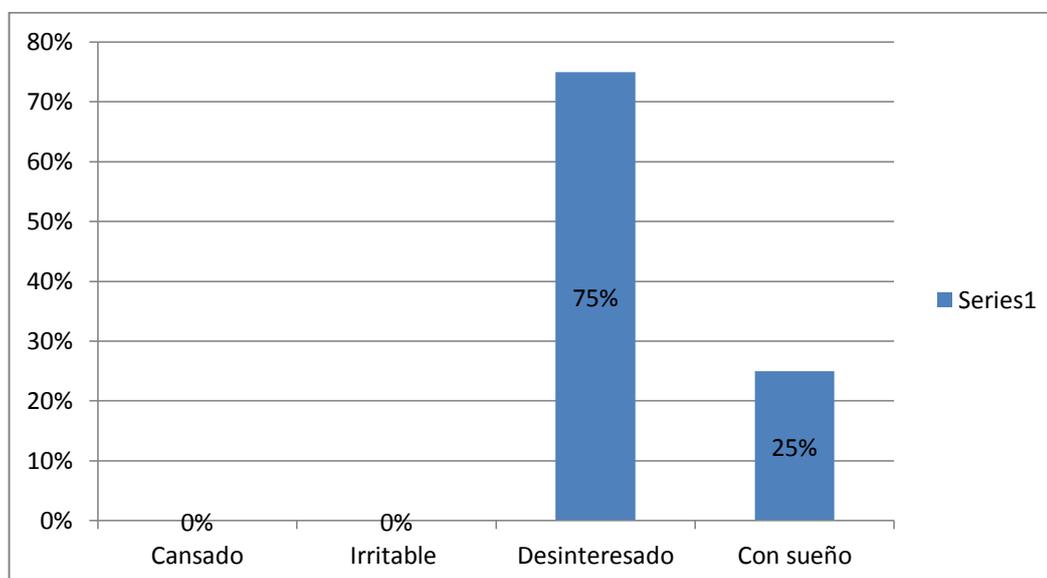
**Al momento de reforzar los aprendizajes en el aula, el niño está:**

**Cuadro 18** Reforzamiento de los aprendizajes en el aula

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Cansado	0	0%
2	Irritable	0	0%
3	Desinteresado	3	75%
4	Con sueño	1	25%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless"

**Gráfico 16** Reforzamiento de los aprendizajes en el aula



**Autora:** Nataly Armas

### **Interpretación:**

De los docentes encuestados, casi la totalidad expresan que los niños muestran desinterés al momento de reforzar la clase, mientras que menos de la mitad dice que los niños están con sueño, se deduce que la alimentación de los niños no es la adecuada ya q no consumen alimentos que les de energía para favorecer en el aprendizaje

## Pregunta N° 7

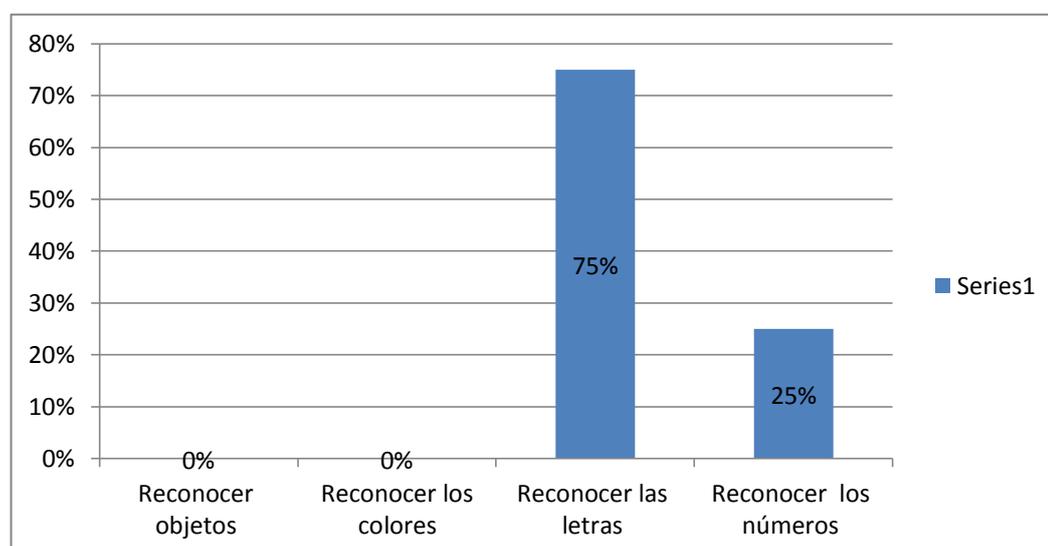
**El niño frecuentemente en el aula tiene problemas para:**

**Cuadro 19 Problemas en el aula**

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Reconocer objetos	0	0%
2	Reconocer los colores	0	0%
3	Reconocer las letras	3	75%
4	Reconocer los números	1	25%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaes”

**Gráfico 17 Problemas en el aula**



**Autora:** Nataly Armas

### **Interpretación:**

Según los docentes encuestados, casi la totalidad manifiesta que el niño presenta problemas para reconocer las letras, mientras que menos de la mitad dice que el niño presenta problemas para reconocer los números, lo cual hace que los niños no les interesen aprender nuevas cosas.

## Pregunta N° 8

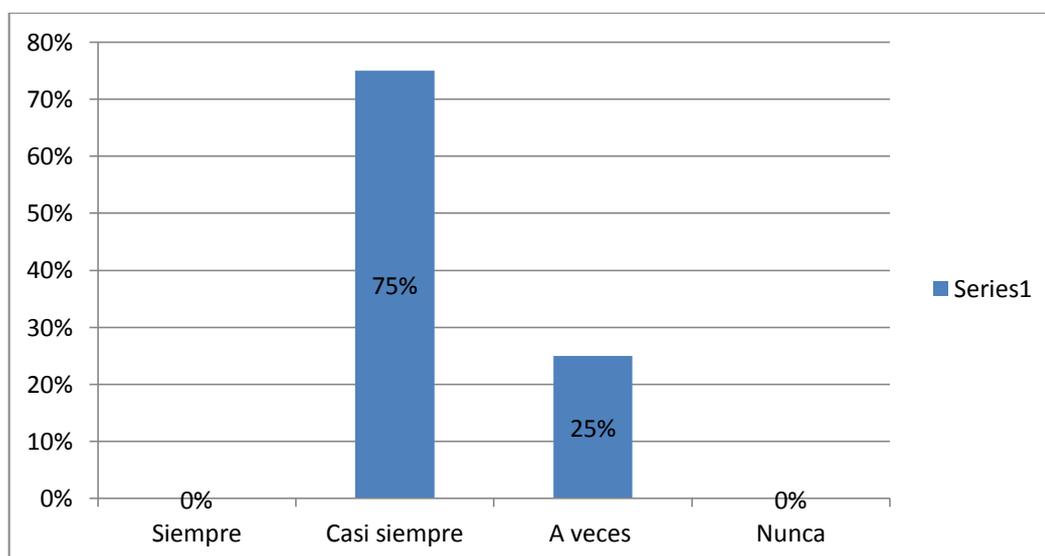
**El niño presenta dificultades en el aprendizaje de las nociones (tiempo, espacio, derecha, izquierda)**

**Cuadro 20 Dificultades en el aprendizaje de las nociones**

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	3	75%
3	A veces	1	25%
4	Nunca	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaies"

**Gráfico 18 Dificultades en el aprendizaje de las nociones**



**Autora:** Nataly Armas

### **Interpretación:**

De los docentes encuestados, casi la totalidad manifiesta que el niño casi siempre presenta dificultades en el aprendizaje de las nociones (tiempo, espacio, derecha, izquierda), mientras que menos de la mitad a veces.

## Pregunta N° 9

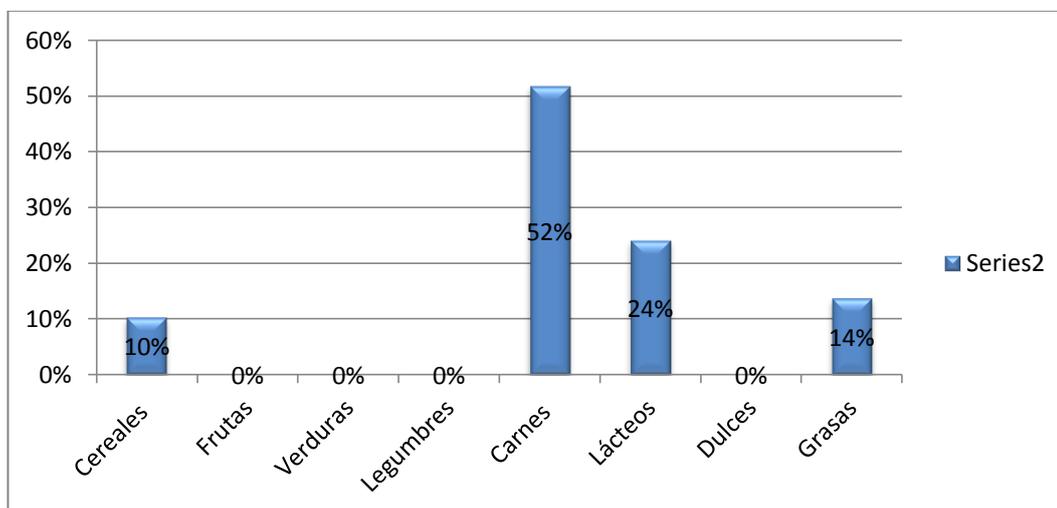
**El niño presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar.**

**Cuadro 21** Facilidad para perder o extraviar el material escolar

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	4	100%
3	A veces	0	0%
4	Nunca	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúailes"

**Gráfico 19** Facilidad para perder o extraviar el material escolar



**Autora:** Nataly Armas

### **Interpretación:**

De los docentes encuestados, la totalidad manifiesta que a veces el niño presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar, esto se debe a que los niños tienen mala memoria en recordar donde deja su material escolar.

## Pregunta N° 10

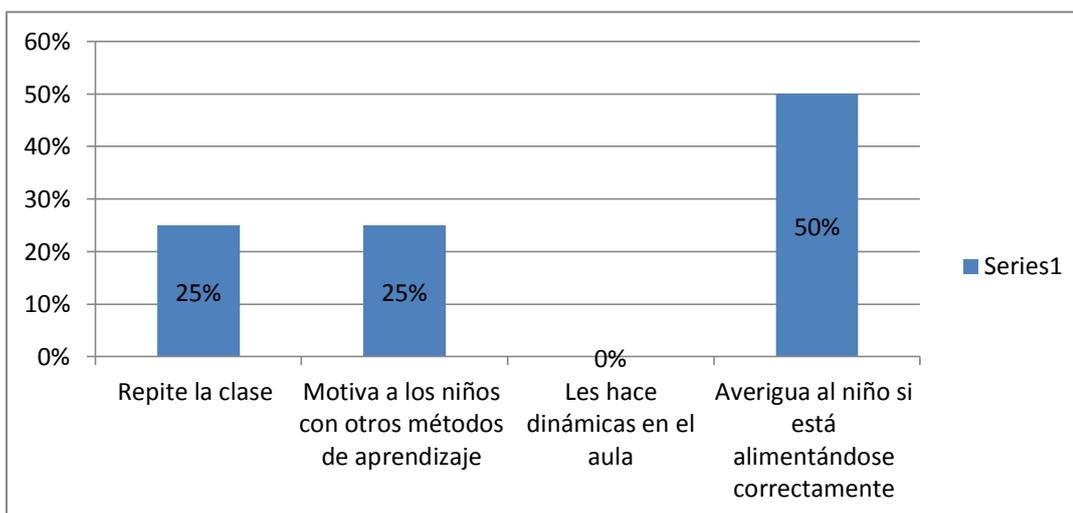
¿Qué estrategias aplica usted para que mejoren el proceso de aprendizaje de sus estudiantes?

Cuadro 22 Estrategias para mejorar el proceso de aprendizaje

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Repite la clase	1	25%
2	Motiva a los niños con otros métodos de aprendizaje	1	25%
3	Les hace dinámicas en el aula	0	0%
4	Averigua al niño si está alimentándose correctamente	2	50%
	<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless"

Gráfico 20 Estrategias para mejorar el proceso de aprendizaje



Autora: Nataly Armas

### Interpretación:

De los docentes encuestados, que la mitad averiguan si el niño se está alimentando correctamente, menos de la mitad repite la clase, menos de la mitad motiva a los niños con otros métodos de aprendizaje y nadie les hace dinámicas en el aula, estos datos deducen que es muy importante que la maestra se interese en la solución de problemas de aprendizaje que presentan sus alumnos

### 4.3. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA

#### Pregunta N° 1

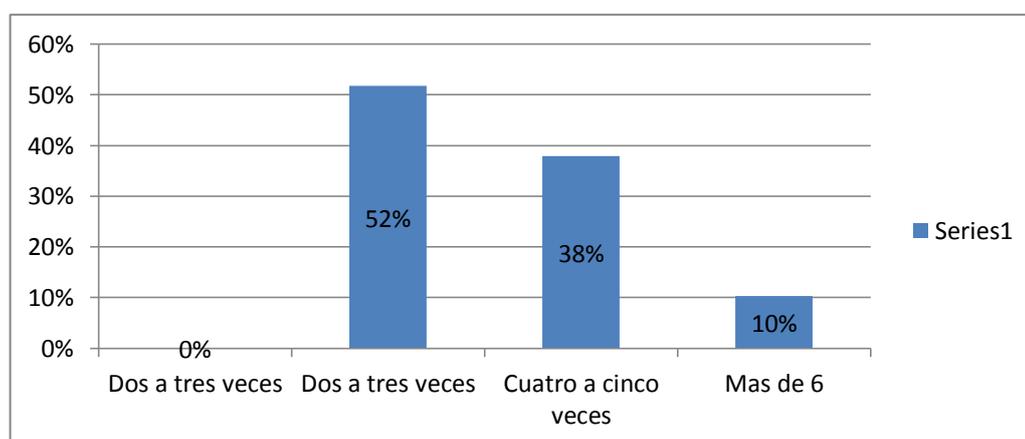
**Cuántas comidas al día come su niño/ña?**

**Cuadro 23** Número de comidas al día

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Una sola vez	0	0%
2	Dos a tres veces	15	52%
3	Cuatro a cinco veces	11	38%
4	Más de 6	3	10%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales”

**Gráfico 21** Número de comidas al día



**Autora:** Nataly Armas

#### **Interpretación:**

De los padres de familia encuestados, más de la mitad expresan que sus niños comen de dos a tres veces en el día, mientras que menos de la mitad cuatro a cinco veces, pocos más de seis y nadie una sola vez., este se deduce que es de vital importancia que el niño se alimente adecuadamente.

## Pregunta N° 2

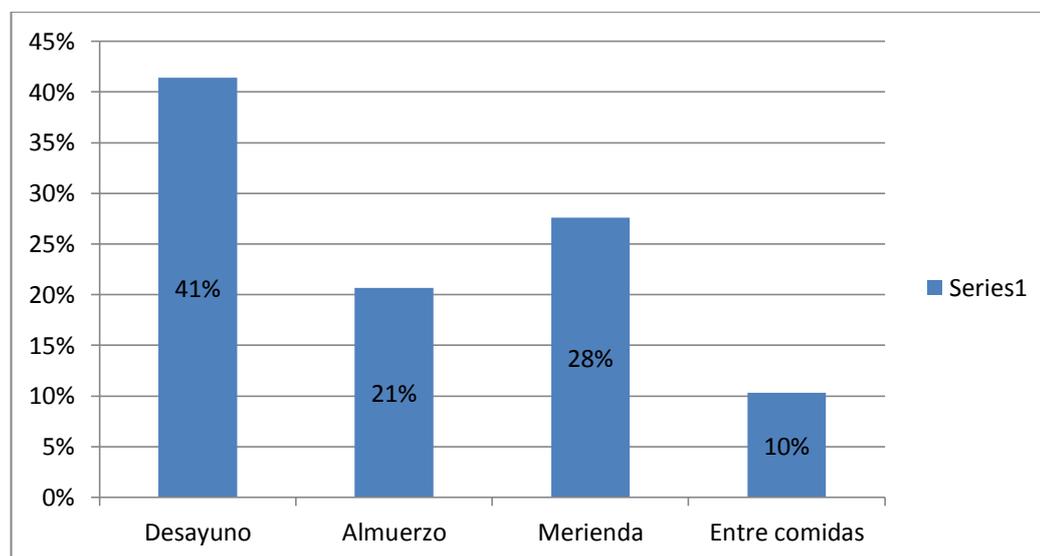
¿La comida de su preferencia es él?

Cuadro 24 Comida preferida

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Desayuno	12	41%
2	Almuerzo	6	21%
3	Merienda	8	28%
4	Entre comidas	3	10%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless"

Gráfico 22 Comida preferida



Autora: Nataly Armas

### Interpretación:

De los padres de familia encuestados, casi la mitad la comida de su preferencia es el desayuno mientras que menos de la mitad la merienda y el almuerzo y pocos entre comidas.

### Pregunta N° 3

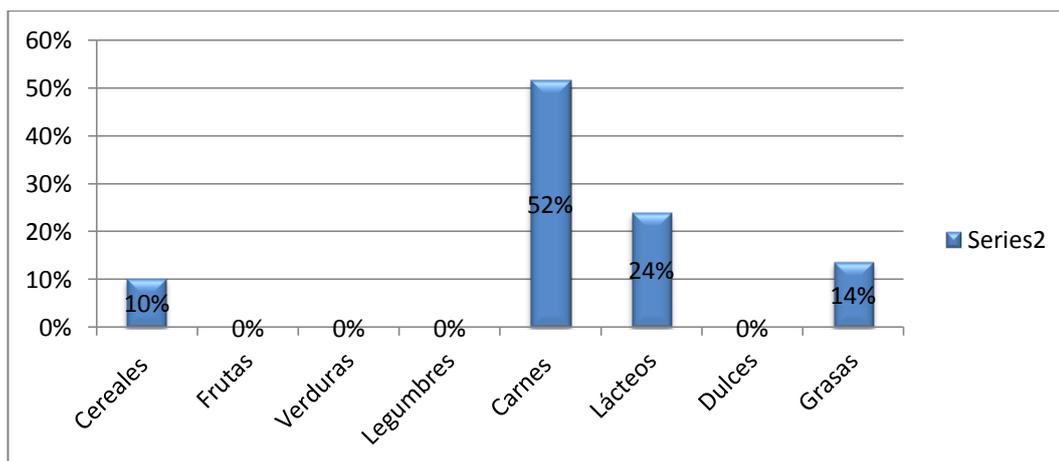
#### Qué tipo de alimentos consume con más frecuencia?

Cuadro 25 Tipo de alimentos consumido con más frecuencia

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Cereales	3	10%
2	Frutas	0	0%
3	Verduras	0	0%
4	Legumbres	0	0%
5	Carnes	15	52%
6	Lácteos	7	24%
7	Dulces	0	0%
8	Grasas	4	14%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúales"

Gráfico 23 Tipo de alimentos consumido con más frecuencia



Autora: Nataly Armas

#### Interpretación:

De los padres de familia encuestados, la mitad consumen carnes con más frecuencia mientras que la minoría lácteos, pocos grasas y cereales y nadie frutas, verduras, legumbres y dulces con estos datos se deduce que los padres de familia no combinan de manera adecuada los alimentos y desconocen la importancia de cada uno .

## Pregunta N° 4

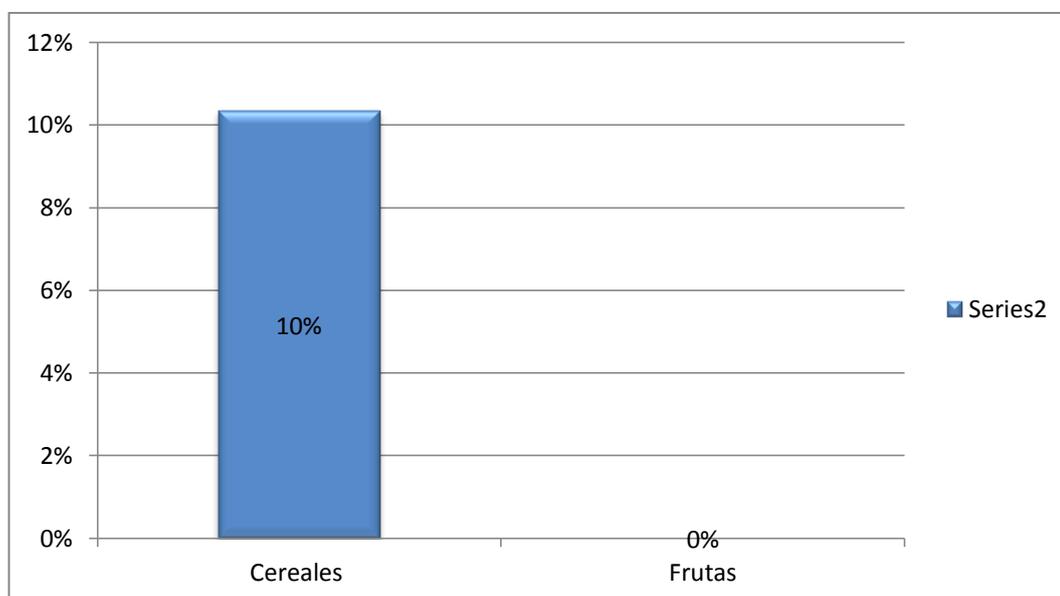
### Usted prepara la lonchera de su hijo/a?

Cuadro 26 Preparación de la lonchera

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	SI	4	14%
2	NO	25	86%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless"

Gráfico 24 Preparación de la lonchera



Autora: Nataly Armas

### Interpretación:

De los padres de familia encuestados, casi la totalidad de los padres no preparan la lonchera del niño mientras que pocos si, esto se deduce que los padres de familia tienen el tiempo limitado debido a que trabajan, esto hace que ellos no supervisen los alimentos que consumen sus hijos.

## Pregunta N° 5

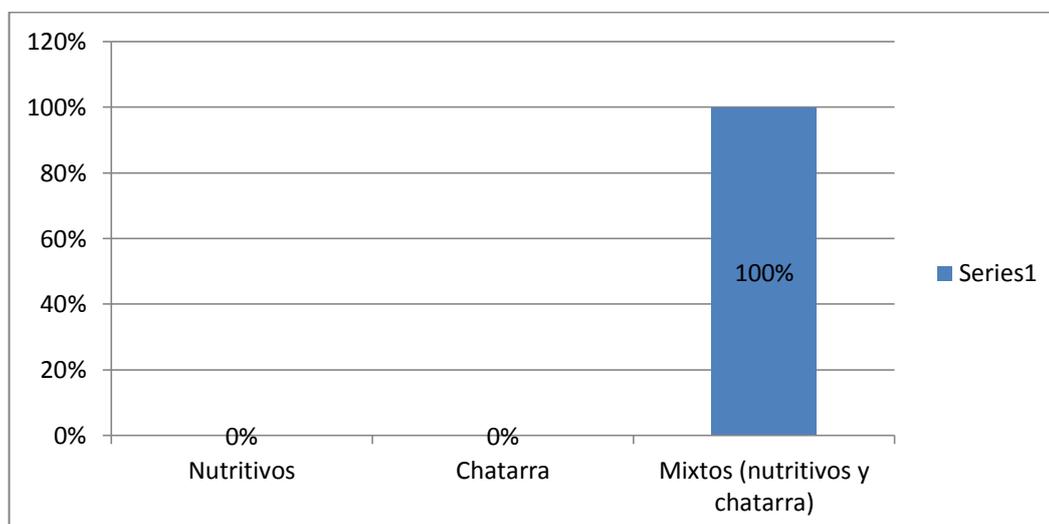
### Que tipos de alimentos envía en la lonchera?

Cuadro 27 Tipos de alimentos en la lonchera

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nutritivos	0	0%
2	Chatarra	0	0%
3	Mixtos (nutritivos y chatarra)	29	100%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless"

Gráfico 25 Tipos de alimentos en la lonchera



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

De los padres de familia encuestados, la totalidad envían alimentos mixtos (nutritivos y chatarra) en las loncheras de los niños, estos datos deducen que los padres de familia desconocen el valor nutritivo de cada alimento.

## Pregunta N° 6

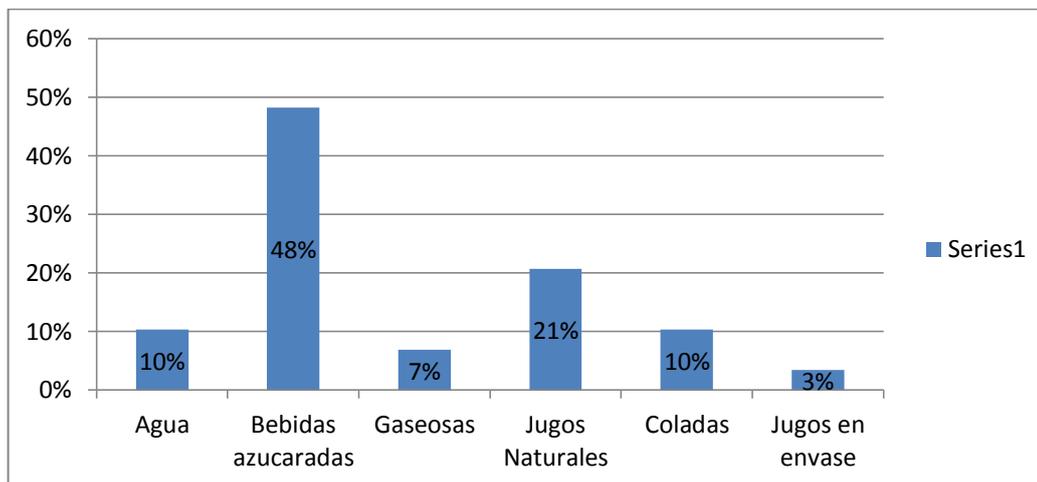
### Qué tipo de líquidos toma su niño/ña de preferencia?

Cuadro 28 Preferencia de líquidos

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Agua	3	10%
2	Bebidas azucaradas	14	48%
3	Gaseosas	2	7%
4	Jugos Naturales	6	21%
5	Coladas	3	10%
6	Jugos en envase	1	3%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaless”

Gráfico 26 Preferencia de líquidos



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

De los padres de familia encuestados, la mitad manifiestas que el líquido que toma el niño de su preferencia son bebidas azucaradas mientras que menos de la mitad jugos naturales, poca agua y coladas y casi nadie gaseosas y jugos en envase, estos datos hacen que nos demos cuenta de que los niños beben bebidas inadecuadas.

## Pregunta N° 7

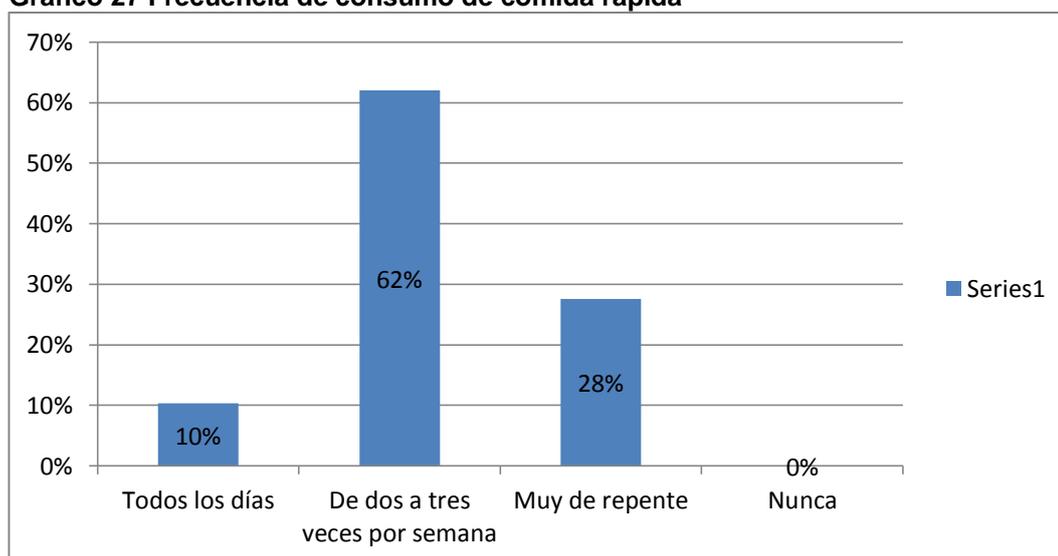
### Con qué frecuencia consume comida rápida?

**Cuadro 29** Frecuencia de consumo de comida rápida

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Todos los días	3	10%
2	De dos a tres veces por semana	18	62%
3	Muy de repente	8	28%
4	Nunca	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúailes”

**Gráfico 27** Frecuencia de consumo de comida rápida



**Autora:** Nataly Armas

### Interpretación:

De los padres de familia encuestados, más de la mitad consumen de dos a tres veces en semana comida rápida mientras que pocos muy de repente y casi nadie todos los días.

## Pregunta N° 8

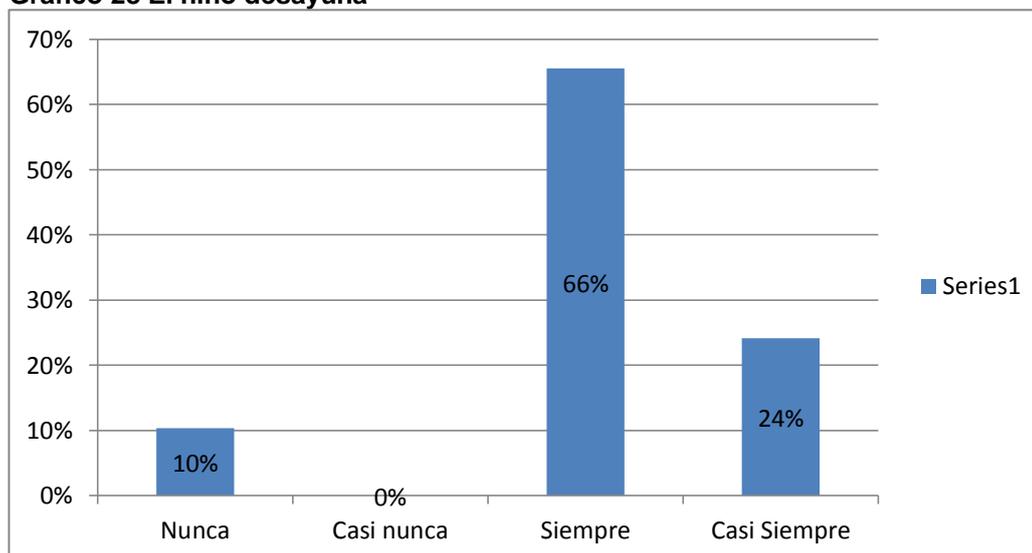
### Su niño/ña desayuna?

Cuadro 30 El niño desayuna

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nunca	3	10%
2	Casi nunca	0	0%
3	Siempre	19	66%
4	Casi Siempre	7	24%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless"

Gráfico 28 El niño desayuna



Autora: Nataly Armas

### Interpretación:

De los padres de familia encuestados, más de la mitad dicen que sus hijos siempre desayunan, mientras que pocos casi siempre y casi nadie nunca.

## Pregunta N° 9

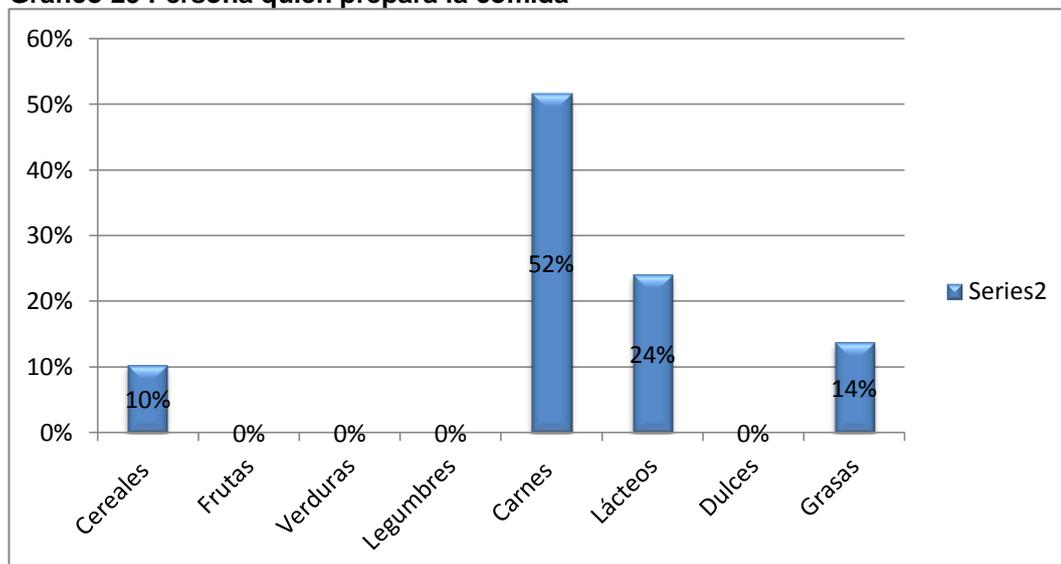
### La preparación de las comidas en la casa quien las realiza?

Cuadro 31 Persona quien prepara la comida

Nº	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Madre	3	10%
2	Padre	0	0%
3	Empleada	18	62%
4	Familiar	8	28%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless"

Gráfico 29 Persona quien prepara la comida



Autora: Nataly Armas

### Interpretación:

De los padres de familia encuestados, más de la mitad expresa que la empleada es la que prepara los alimentos en casa mientras que la minoría un familiar, pocos la madre y nadie el padre, estos datos deducen que las madres de familia disponen de poco tiempo para preocuparse en la preparación de los alimentos debido al trabajo.

## Pregunta N° 10

Los fines de semana se alimentan en:

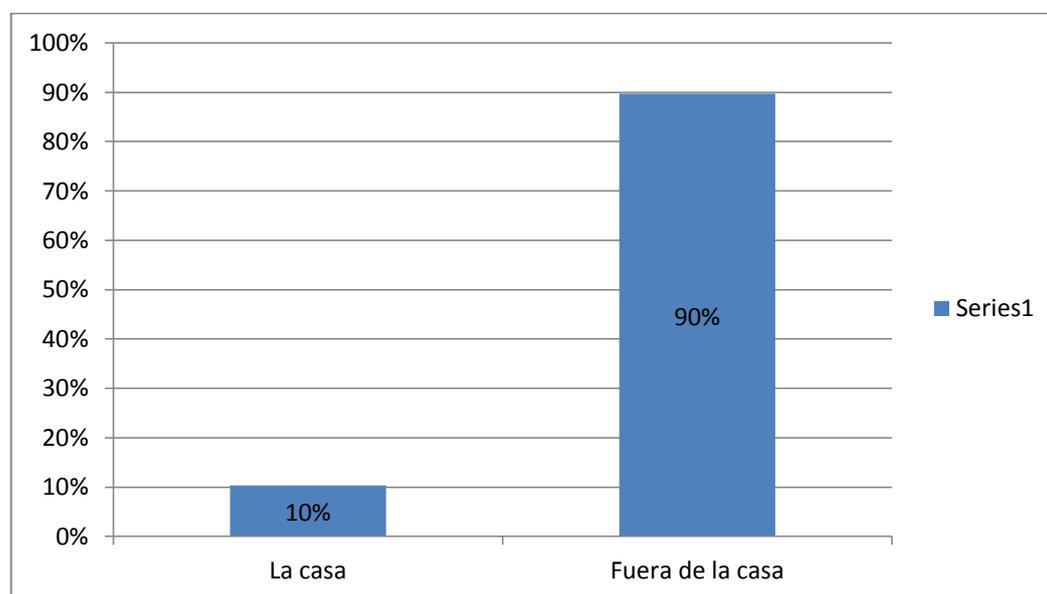
Cuadro 32 Lugar donde se alimentan fin de semana

N°	RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	La casa	3	10%
2	Fuera de la casa	26	90%
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Rúaless"

Gráfico 30 Lugar donde se alimentan fin de semana

**Autora:** Nataly Armas



### Interpretación:

De los padres de familia encuestados, casi la totalidad se alimentan fin de semana fuera de casa mientras que casi nadie en casa, por lo que se alimentan de manera inadecuada ya que en los restaurantes no realicen comidas saludables.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- La mayoría de niños de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” no ingieren alimentos nutritivos, tanto en el hogar como fuera de ella.
- Los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” en su mayoría consumen alimentos chatarras a la hora de receso
- Los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” presentan dificultades en su proceso de aprendizaje luego de ingerir comida sin ningún valor nutritivo.
- Los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” no trabajan de manera eficiente cuando se les asigna alguna tarea o actividades lúdicas en el aula de clases cuando ingieren alimentos inadecuados para su crecimiento y desarrollo sano.
- Los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” presentan mejoras de su nivel académico cuando han tenido una buena ingesta de alimentos con alto valor nutritivo influenciando de esta manera su aprendizaje y su salud mental.

## 5.2. Recomendaciones

- Sugerir a los padres de familia de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaless” crear buenos hábitos alimenticios en el niño.
- Proponer a los padres de familia un adecuado control de la ingesta de alimentos calificados como chatarra y proporcionar a los niños alimentos sanos como frutas y verduras que contribuyen a un buen crecimiento corporal e intelectual.
- Indicar a los padres de familia de los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaless” investigar acerca de los efectos que produce en el aprendizaje una mala alimentación.
- Motivar a los padres de familia de los niños de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúaless” mediante información acerca de los nutrientes y beneficios que ofrecen los alimentos para que así puedan brindar a sus hijos una alimentación balanceada.
- Capacitar a los padres de familia sobre una alimentación adecuada para sus hijos y su familia y de esta manera puedan mejorar los buenos hábitos y estilos de vida saludable.
- Dictar talleres dirigida a padres de familia y docentes de la institución investigada para que concienticen acerca de los problemas del aprendizaje que tendrán sus niños debido a una mala alimentación.

### **5.3. Respuestas a las preguntas de investigación**

#### **PREGUNTA N 1**

- **¿Cómo Identificar el tipo de alimentación que consumen los niños de 4 a 5 años en horas de receso?**

De acuerdo con lo observado se llegó a determinar que los niños no consumen alimentos saludables que producen problemas en el aprendizaje razones por la cual se debería dictar talleres para dar a conocer a los padres acerca los beneficios de una alimentación sana y lograr así mejorar la calidad de aprendizaje en los niños.

#### **PREGUNTA N 2**

- **¿Cómo determinar el aprendizaje en el aula de los niños y niñas de 4 a 5 años?**

De acuerdo a las encuestas aplicadas a los docentes se llegó a determinar que los niños y niñas de 4 a 5 años tienen problemas de aprendizaje a causa de la mala e inadecuada alimentación

#### **PREGUNTA N 3**

- **¿El diseño de una propuesta permitirá informar a los padres de familia sobre el beneficio de una dieta sana en el desarrollo físico y mental de los niños?**

Para elaborar la propuesta se requiere de una predisposición en conjunto tanto institución, docentes y padres de familia para que a través de charlas motivacionales, talleres, escuela para padres y la implementación de un departamento de psicología que beneficiaran directamente a los niños, tratar de solucionar los problemas de aprendizaje que se presentan en los niños a causa del maltrato psicológico que se da en los hogares.

#### 5.4. Bibliografía

- Ausubel, D. (2007). *La teoría del aprendizaje significativo*
- Baroné, E. (2011). *La cocina del reino de Nápoles.*
- Bolaños, M. (2008). *Aprendiendo a Estimular al Niño.*
- Boujon, C., & Quaireau, C. (2004). *Atención, aprendizaje y rendimiento escolar .*
- Bové, J., & Dufour, F. (2009). *Los campesinos en contra de la comida chatarra.*
- Cabanas. (2013).
- Cabezuelo, G. (2007). *Enseñame a comer.* Buenos Aires.
- Casanueva, E., Kaufer Horwitz, M., Perez Lizaur, A., & Arroyo, P. (2012). *Nutriología Médica.*
- Derechos del Buen Vivir. (s.f.). *La constitución de la República del Ecuador.*
- Figueroa, M. E. (2007). *Recetario Vegetariano para Nutrir bien a niños Melindrosos".*
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2014). *Psicología y vida.*
- Gonzáles Ornelas, V. (2009). *Estrategias de enseñanzas y aprendizaje.*
- Gonzáles Turmo, I. (2007). *Comida de rico, comida de pobre*
- Hernández Rodríguez, M. (2009). *Alimentación infantil.*
- Jerome S, B. (2001). *El proceso mental en el aprendizaje.*
- Lezaeta Perez, R. (2006). *Manual de Alimentación.*

- Marín Blázquez, C. B. (2007). *Habitos alimentarios en la primera infancia*
- Mijan de la Torre, A. (2007). *Nutrición y metabolismo en trastornos de la conducta alimentaria.*
- Montero, C. (2004). *La Infancia y su Desarrollo.*
- Musmanno, E. (2013). *"Testimonio de una vida"*. Buenos Aires.
- Naranjo, P. (2005). *Desnutrición: Problemas y soluciones.*
- Newman, D., Griffin, P., & Cole, M. (2010). *La zona de construcción del conocimiento: trabajando por un cambio cognitivo en educación.*
- Perez Cotapos, R. (2006). *Manual de alimentación Sana.*
- Posada Díaz, A., Gómez Ramírez, J. F., & Ramírez Gómez, H. (2005). *Niño Sano.*
- Rivera. (2009). *Alimentación y nutrición a través de la Historia.*
- Rodríguez Rivera, V., & Magro, E. (2008). *Bases de la alimentación humana.*
- Rodríguez, A., & Zehag, M. (2009). *Autonomía Personal y Salud Infantil*
- Rodríguez, M. (2014). *Alimentación Equilibrada de los niños de 4 a 12 años.*
- Salas Salvado, J., García, L. P., & Sánchez, J. M. (2005). *Alimentación Sana.*
- Toaza, M. C. (2013). *Las teorías de Piaget.*
- Vaca Vargas. (2013). *Creatividad.*
- Vaca, M. (2013). *Teoría del Humanismo.*

- Vallet, M. (2008). *Educar a niños y niñas de 0 a 6 años*.
- Vivir, P. N. (2013-2017).
- Woodburd, S., & Boschini, C. (1997). *Los problemas de aprendizaje en niños*.
- Yamasaki, M. (2004). *Tofu Vida Natural*.

**PROPUESTA**

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 Título de la Propuesta**

“GUIA SALUDABLE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL MEJORAMIENTO DEL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”

#### **6.2 Justificación e importancia**

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo integral de los niños y niñas en la primera infancia (0 a 8 años). El que un niño no se alimente de forma apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias en su vida posterior tanto en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz. El incremento en los últimos años del consumo de alimentos tipo chatarras, así como el desconocimiento de la nutrición balanceada adecuada por parte de los progenitores en la edad evolutiva de los infantes ha repercutido en su rendimiento académico, lo que ha causado niños y niñas con desnutrición u obesos. La alimentación es la base fundamental de la salud y el motor que impulsa a nuestro cuerpo a realizar nuestras actividades cotidianas, un cuerpo sano puede desempeñar funciones físicas como intelectuales que satisfacen el haber cumplido con las responsabilidades encomendadas.

Es necesario comprender la importancia de una sana alimentación en la dieta diaria, no se trata de comer por comer, una sana alimentación debe cubrir adecuadamente las necesidades que requiere el organismo, la ingesta diaria de alimentos que aporten los nutrientes necesarios a más

de proporcionar un buen hábito alimenticio y el realizar ejercicios regularmente, ayudará a mantener una vida saludable. Es necesario priorizar la alimentación sana para un desempeño escolar óptimo e interiorizar en los padres de familia, la importancia que tienen los alimentos en una dieta balanceada fomentándolo desde el hogar. Por otro lado es tarea primordial de las autoridades y docentes de la institución fomentar en la comunidad educativa, hogar-bar-entorno, la importancia de una buena alimentación y las normas adecuadas de nutrición.

Para ello se requieren del compromiso de los padres, donde deben no solo, el satisfacer las necesidades alimenticias, sino de seguir un adecuado régimen nutricional dentro del hogar, que mejore su calidad de vida para mejorar las capacidades físicas y mentales para cumplir con eficiencia y eficacia.

Este proyecto presenta la relevancia de una sana alimentación y nutrición, que debe ser valorizada y proporcionada en la ingesta diaria, así como la participación de la enseñanza en el campo educativo y en el hogar, esto se facilitará a través del desarrollo de normas de alimentación, para mejorar los problemas de aprendizaje, donde los estudiantes serán activos, con disposición física y mental para interactuar, poder pensar, analizar, opinar, reflexionar, demostrando de esta manera su calidad de aprendizaje.

### **6.3 Fundamentación de la Propuesta**

#### **6.3.1 Fundamentación Psicológica**

Una alimentación equilibrada es muy importante para cualquier organismo, sobre todo si se realiza un esfuerzo intelectual y físico; por eso, es necesario seguir una alimentación adecuada para conseguir una buena recuperación de energía.

Para Musmanno E. (2003). "Testimonio de una vida", Buenos Aires, considera:

**Lo ideal sería conocer que alimentos consumen el niño y toda su familia en el hogar, las condiciones económico-culturales de la familia y los hábitos de alimentación; analizar el contenido de los alimentos para destacar las deficiencias, y efectuar, al menos, el estudio clínico del niño que permita valorar su estado nutritivo...."(p.73)**

Alimentarse es una acción que se repite más de 80.000 veces a lo largo de nuestra vida. Cualquier hábito adquirido durante la infancia tendrá sus repercusiones sobre la salud, no en un tiempo corto, pero sí a medio y largo plazo, por eso es necesario saber el tipo de alimentación que consumen dentro del hogar para determinar las causas

Según Rivera L. M, (2006), considera:

**Hogar, ejemplo nutricional. La mejor manera de combatir las deficiencias nutricionales se hacen en el hogar. ¿Cómo se puede lograr? Contribuyendo con una alimentación más equilibrada, variada y suficiente, que incluya los alimentos fortificados con vitaminas y minerales. Además, estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias. De esta forma, protegerá su salud holística y su éxito académico. (p. 61)**

En el niño la alimentación tiene que ser equilibrada y saludable, ya que se encuentra en una etapa de constante crecimiento físico y de desarrollo de sus potencialidades por este motivo la familia tiene que fomentar hábitos alimenticios adecuados introduciendo todos los grupos de alimentos y fomentando el consumo de los mismos bajo horarios ya establecidos dentro del hogar.

### **6.3.2. Fundamentación Sociológica**

Para que la alimentación del niño sea saludable debe reunir las siguientes características: variedad, equilibrio y suficiencia, y se debe elaborar en base a los requisitos de cada niño (su edad, actividad física o psíquica, economía familiar, situaciones especiales). Es decir se preocupa por el escenario natural y social que influye y condiciona la conducta escolar donde la educación es una actividad netamente relacional, que hace posible que los seres humanos se desarrollen como personas sociables.

Referente a este tema se expone la siguiente cita:

**“La comida no solo se usa para satisfacer la necesidad de alimentarse. A través de ella se aprehenden normas y conductas sociales mediante las cuales los individuos participan y se incorporan a la vida social.” (Díaz M. C, 2005, p. 257).**

Es muy importante la nutrición durante los primeros años de vida, quizás sea la etapa en que tiene mayor importancia, ya que durante este período, existe una intensa actividad metabólica.

Es en esta que etapa se da el crecimiento del volumen corporal más rápido que en ninguna otra etapa de la vida.

### **6.3.3. Fundamentación Pedagógica**

Esta teoría contemporánea busca que el niño se aun individuo potencialmente crítico, creativo, ético, comprometido con el entorno al formar parte del grupo social, destaca el papel del aprendizaje en su contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico, familiar, escolar, del aula, en el proceso educativo y en el aprendizaje en particular.

Según Setter: “La responsabilidad principal de los padres es proporcionar comida nutritiva en un ambiente placentero, y la responsabilidad del niño es decidir cuanta comida comer o si la come o no.” (Setter E, 1995,) (p, 28)

La responsabilidad directa dentro del proceso de alimentación del niño es de los padres, por eso es necesario que cada comida vaya preparada de mucha variedad y colores según los requerimientos de vitaminas y minerales que necesita el niño y de ésta manera lograr el gusto y la satisfacción que proporcionan los alimentos al momento de ser ingeridos.

#### **6.3.4. Fundamentación Filosófica**

La importancia que se da dentro de ésta fundamentación es válida para darnos a entender cómo influye la alimentación adecuada preparada en el hogar en la salud de todo el conglomerado familiar.

Según Bradford M. (2002) “Cocina Natural y Energética”

**En nuestra cocina creamos salud. Si lo que realmente deseamos es obtener calidad de vida, uno de los primeros pasos es reflexionar sobre qué clase de efectos y energía generan los alimentos que comemos al menos 3 veces al día”. (p.102)**

Nuestra salud depende de lo que ingerimos, es fundamental saber qué tipo de alimentos nos benefician en la salud además de cómo preparar los alimentos para brindar a la familia y específicamente a los niños una mejor calidad de vida fomentando a la vez hábitos alimentarios saludables.

Según Hipócrates considera: "El hombre sabio comprende que la salud es la más grande de las bendiciones".

El bien máspreciado de todo ser humano es la salud, por eso desde pequeños debemos fomentar buenos hábitos alimenticios ya que estos servirán para el desarrollo físico e intelectual de cada uno de los niños.

Percatarse de la necesidad de entender la naturaleza del niño y el modo como esta se va desarrollando, desde la niñez a la adolescencia y aplicar el conocimiento de esto para determinar lo que debe comer influye en el proceso de aprendizaje en cada etapa de su desarrollo.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General**

Proveer a los padres de familia las herramientas necesarias para promover una la alimentación saludable mediante talleres.

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

Seleccionar la información necesaria para mejorar el aprendizaje de los niños y niñas.

Diseñar la guía didáctica de alimentación saludable para docentes y padres de familia.

Socializar mediante talleres una adecuada orientación sobre los alimentos que ayudaran en el proceso de aprendizaje, para que los niños se beneficien en su formación académica.

## **6.5 Ubicación sectorial y física**

La investigación se llevó a cabo en se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” del cantón Mira, Provincia del

Carchi, institución que mantiene una infraestructura funcional, espacios verdes, se realizó durante el año lectivo 2014 – 2015.

## **6.6 Desarrollo de la propuesta**

Partiendo de la fundamentación teórica, una vez realizado el diagnóstico se elaboró una guía de nutrición saludable para el mejoramiento del desempeño académico de los niños de 4 a 5 años que asisten a la unidad educativa Fiscomisional “León Rúales” de la ciudad de Mira, provincia del Carchi, año 2015”

La implicación de las familias juega un importante papel tanto para conseguir cambios favorables, como para mantenerlos. La comunidad (servicios de salud, profesionales, industria, y otros servicios), debe reforzar los mensajes positivos. También hay que tener en cuenta que los alimentos saludables deben estar disponibles de forma atractiva y a precios razonables.

En definitiva, la participación de todos los implicados es clave para conseguir cambios permanentes. La estrategia de abordar este tema de la manera más amplia posible es reducir, al máximo, los problemas nutricionales.

Aspectos anteriormente indicados con los que se logrará la formación integral del niño/ña, con elevados niveles cognoscitivos y psicomotrices, para que se convierta en un agente de cambio social. La guía se laboró tomando como referentes leyes, principios y normas sobre educación acorde con la edad del grupo estudiado es decir de 4 a 5 años, destacando como parte fundamental su edad.

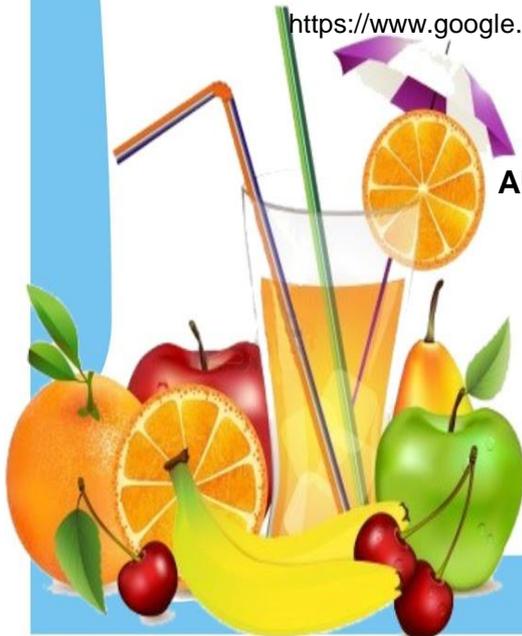


**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**“GUIA SALUDABLE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
PARA EL MEJORAMIENTO DEL APRENDIZAJE DE LOS  
NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”**



<https://www.google.com.ec/search?q=nutricion+infantil>



**AUTORA: ARMAS PABÓN TANIA NATALY**

## TALLER 1.- LA NUTRICION



<https://www.google.com.ec/search?α=nutricion+en+niños>

### DEFINICION

Es un proceso biológico involuntario en el que se provee al organismo de los nutrientes necesarios para la vida, para el mantenimiento, el funcionamiento y el crecimiento de sus funciones vitales

### OBJETIVO

- Dar a los padres de familia las herramientas necesarias para que puedan ayudar a sus hijos en todo el proceso de crecimiento sano y en el mantenimiento de una buena salud física y mental.

### ESPACIO

- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

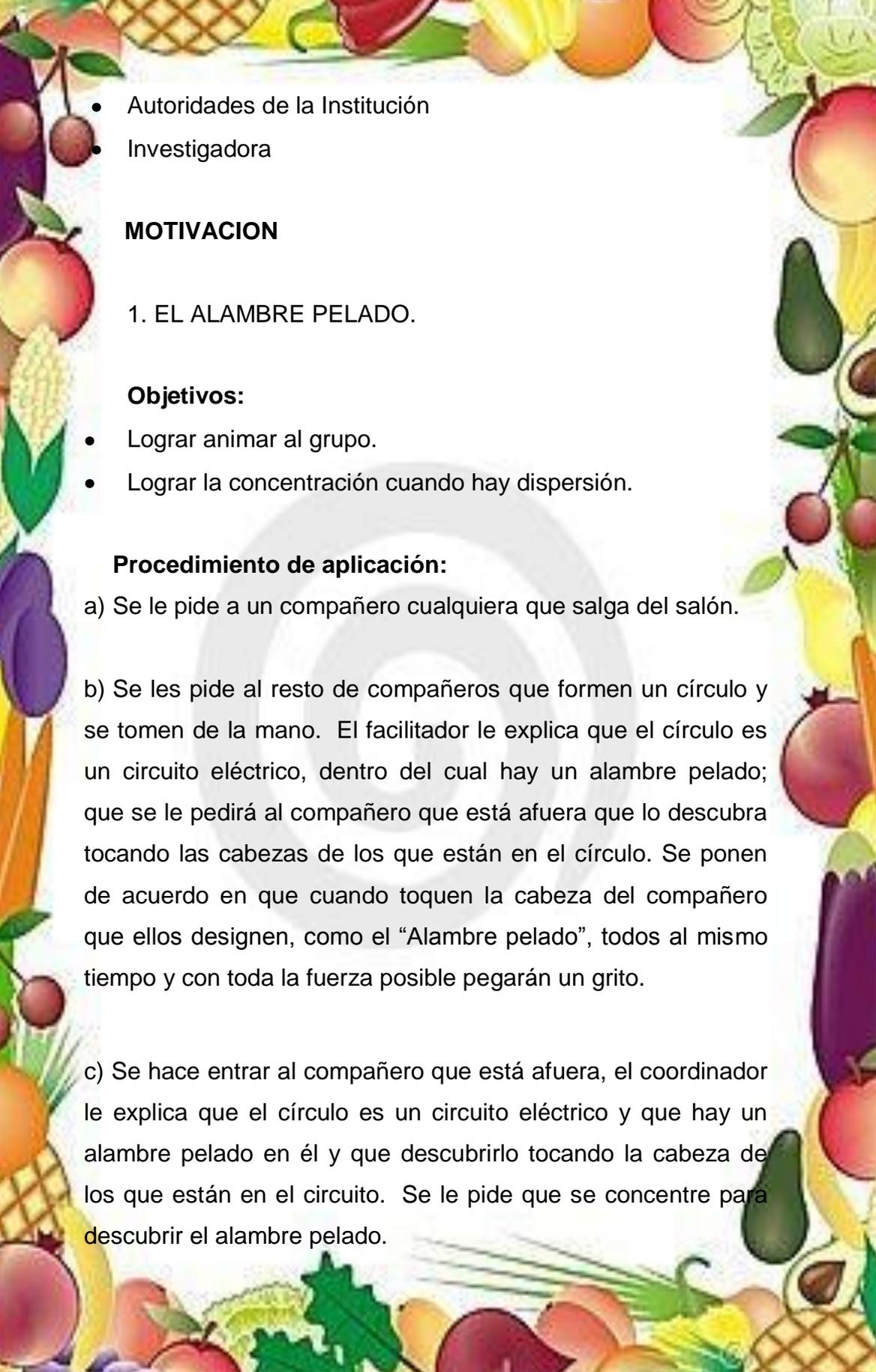
### DURACIÓN

30 Minutos

### PARTICIPANTES

- Padres de familia
- Docentes

Fuente: (www.imagui.com, s.f.)

- 
- Autoridades de la Institución
  - Investigadora

## **MOTIVACION**

### **1. EL ALAMBRE PELADO.**

#### **Objetivos:**

- Lograr animar al grupo.
- Lograr la concentración cuando hay dispersión.

#### **Procedimiento de aplicación:**

- a) Se le pide a un compañero cualquiera que salga del salón.
- b) Se les pide al resto de compañeros que formen un círculo y se tomen de la mano. El facilitador le explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un alambre pelado; que se le pedirá al compañero que está afuera que lo descubra tocando las cabezas de los que están en el círculo. Se ponen de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del compañero que ellos designen, como el “Alambre pelado”, todos al mismo tiempo y con toda la fuerza posible pegarán un grito.
- c) Se hace entrar al compañero que está afuera, el coordinador le explica que el círculo es un circuito eléctrico y que hay un alambre pelado en él y que descubrirlo tocando la cabeza de los que están en el circuito. Se le pide que se concentre para descubrir el alambre pelado.



## **MATERIALES**

- -Laptop
- Charlas en Power Point
- Video

## **DESARROLLO**

### **IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN LOS PRE-ESCOLARES**

La nutrición es el proceso biológico involuntario en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación entre los alimentos con la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo.

**Fuente:** (www.imagui.com, s.f.)



La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietarios.

Es muy importante la nutrición durante los primeros años de vida, quizás sea la etapa en que tiene mayor importancia, ya que durante este período, existe una intensa actividad metabólica. Es en esta que etapa se da el crecimiento del volumen corporal más rápido que en ninguna otra etapa de la vida.

La alimentación de un niño es muy importante, tanto por las necesidades de su propio crecimiento como por el papel preventivo de la misma para proteger y promover la salud, evitando trastornos que se pueden presentar en la edad adulta y que tienen su origen en la infancia.

## **APARATO DIGESTIVO**

### **FUNCIONAMIENTO**

El aparato digestivo tiene una función que es transformar los alimentos que se ingieren, en sustancias nutritivas para el organismo, que proporcionan energía y elementos necesarios para vivir. En la boca, los alimentos son ensalivados y convertidos en el bolo alimenticio, que baja por la faringe hasta el esófago y aquí, junto a los movimientos peristálticos, es conducido hasta el estómago; cuando el bolo alimenticio es



alojado en el estómago, se mezcla con los jugos gástricos, se forma una papilla llamada quimo, que gracias a los movimientos del estómago, el quimo se desplaza hasta el intestino delgado. La función principal del sistema digestivo es descomponer los alimentos que comemos en partes más pequeñas por lo que el cuerpo pueda utilizarlas para formar y nutrir células y suministrar energía.

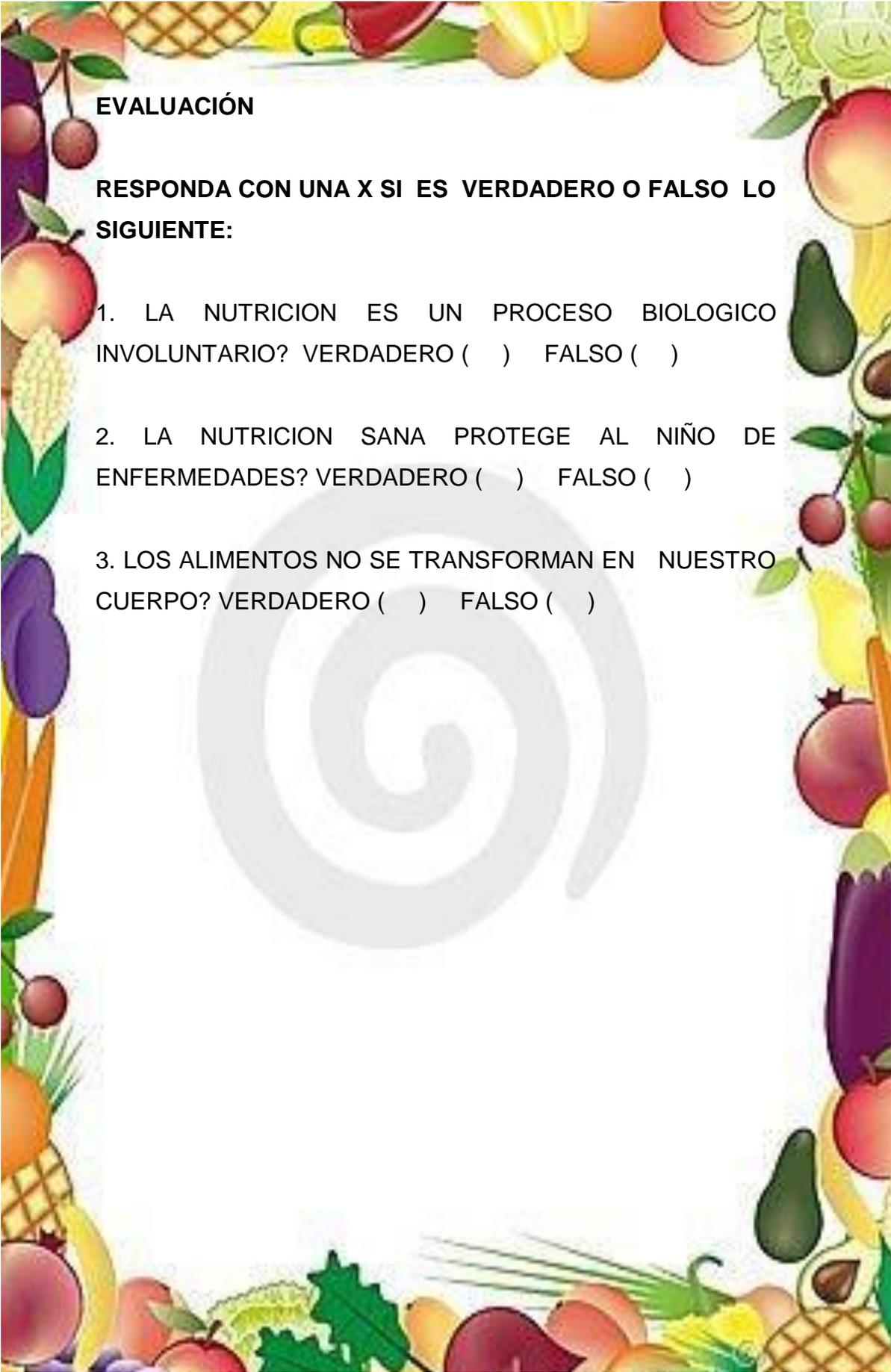
### **ORGANOS QUE INTERVIENEN**

Boca, lengua, dientes, esófago, estómago, intestino grueso, intestino delgado, páncreas, hígado, vesícula biliar, glándulas salivales.

Cuando comemos cosas como pan, carne y verduras, no están en una forma que el cuerpo puede utilizar como alimento. Nuestros alimentos y bebidas deben transformarse en moléculas más pequeñas de nutrientes antes de que puedan ser absorbidos en la sangre y transportados a las células del cuerpo. La digestión es el proceso por el cual los alimentos y los líquidos se degradan en sus partes más pequeñas para que el cuerpo pueda utilizar.



<https://www.google.com.ec/search?q=NUTRICION+NI>



## EVALUACIÓN

RESPONDA CON UNA X SI ES VERDADERO O FALSO LO SIGUIENTE:

1. LA NUTRICION ES UN PROCESO BIOLÓGICO INVOLUNTARIO? VERDADERO ( ) FALSO ( )
2. LA NUTRICION SANA PROTEGE AL NIÑO DE ENFERMEDADES? VERDADERO ( ) FALSO ( )
3. LOS ALIMENTOS NO SE TRANSFORMAN EN NUESTRO CUERPO? VERDADERO ( ) FALSO ( )



## TALLER 2.-ALIMENTACION SALUDABLE



<https://www.google.com.ec/search?q=NUTRICION+NI>

### DEFINICION

Es un proceso voluntario que consiste en la introducción de alimentos en el organismo humano, se necesita de cantidades adecuada y apropiadas según la necesidad de cada etapa de la vida

### OBJETIVO

- Incentivar a los padres de familia para fomentar buenos hábitos alimentarios en los niños desde pequeños, a fin de que perduren a lo largo de la vida y desarrollen una alimentación saludable”

### ESPACIO

- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

### DURACIÓN

30 minutos



## **PARTICIPANTES**

- Padres de familia
- Docentes
- Autoridades de la Institución
- Investigadora

## **MOTIVACION**

### **2. EL CUENTO VIVO.**

#### **Objetivo:**

- Animación y concentración del grupo.

#### **Procedimiento de aplicación:**

- a) El coordinador les pide que se sienten en círculo. Una vez sentado, comienza hacer un relato sobre cualquier cosa, donde incorporen personajes y animales en determinadas actitudes y acciones.
- b) Cuando el facilitador señale a cualquier compañero, este debe actuar como el animal o personaje sobre el cual se esté haciendo referencia en ese momento en el relato.

## **MATERIALES**

- Laptop
- -Charlas en Power Point
- -Video



<https://www.google.com.ec/search?q=alimentacion+saludable+en+ni%C3>

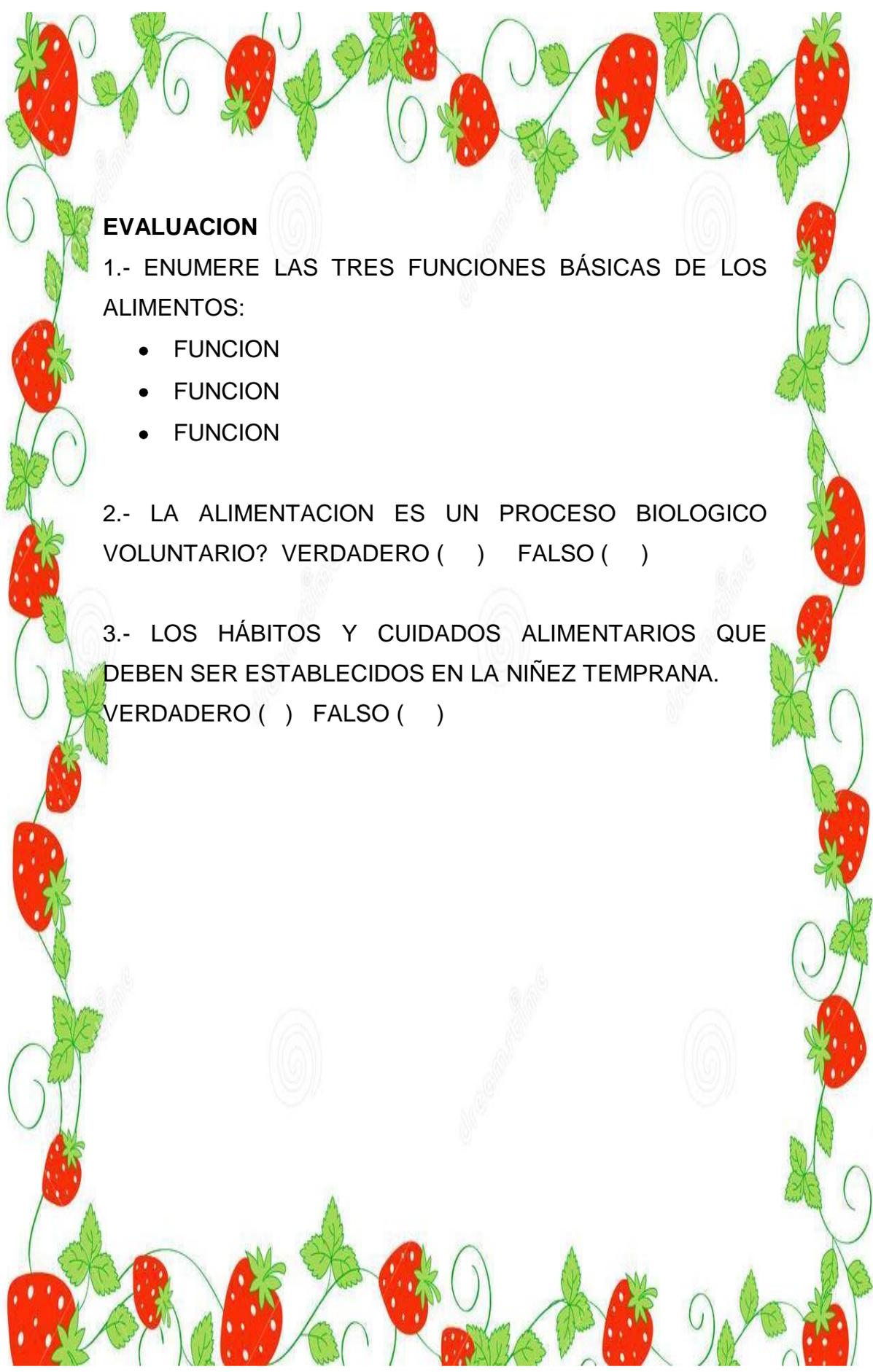
## DESARROLLO

### LA ALIMENTACION EN EL NIÑO

Para que la alimentación del niño sea saludable debe reunir las siguientes características: variedad, equilibrio y suficiencia, y se debe elaborar en base a los requisitos de cada niño (su edad, actividad física o psíquica, economía familiar, situaciones especiales).

La elección de los alimentos capaces de cubrir las necesidades tiene que centrarse en la posibilidad de aportar nutrientes que en conjunto cumplan las tres funciones básicas:

- **Función energética:** para obtener la energía necesaria para poder realizar el trabajo muscular, termorregulación, metabolismo basal y ejercicio físico.
- **Función plástica:** para el crecimiento, la formación y la renovación de tejidos y fluidos.
- **Función reguladora:** para el buen aprovechamiento y regulación de los procesos metabólicos.



### **EVALUACION**

1.- ENUMERE LAS TRES FUNCIONES BÁSICAS DE LOS ALIMENTOS:

- FUNCION
- FUNCION
- FUNCION

2.- LA ALIMENTACION ES UN PROCESO BIOLOGICO VOLUNTARIO? VERDADERO ( ) FALSO ( )

3.- LOS HÁBITOS Y CUIDADOS ALIMENTARIOS QUE DEBEN SER ESTABLECIDOS EN LA NIÑEZ TEMPRANA. VERDADERO ( ) FALSO ( )

Fuente: (www.dreamstime.com, s.f.)



## TALLER 3.- LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS



<https://www.google.com.ec/search?q=alimentacion+saludable+en+ni%C3>

### DEFINICION

Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos.

### OBJETIVO

- Promover en los niños buenos hábitos alimentarios para cuidar la salud y de esta manera prevenir enfermedades que afecten su cuerpo.

### ESPACIO

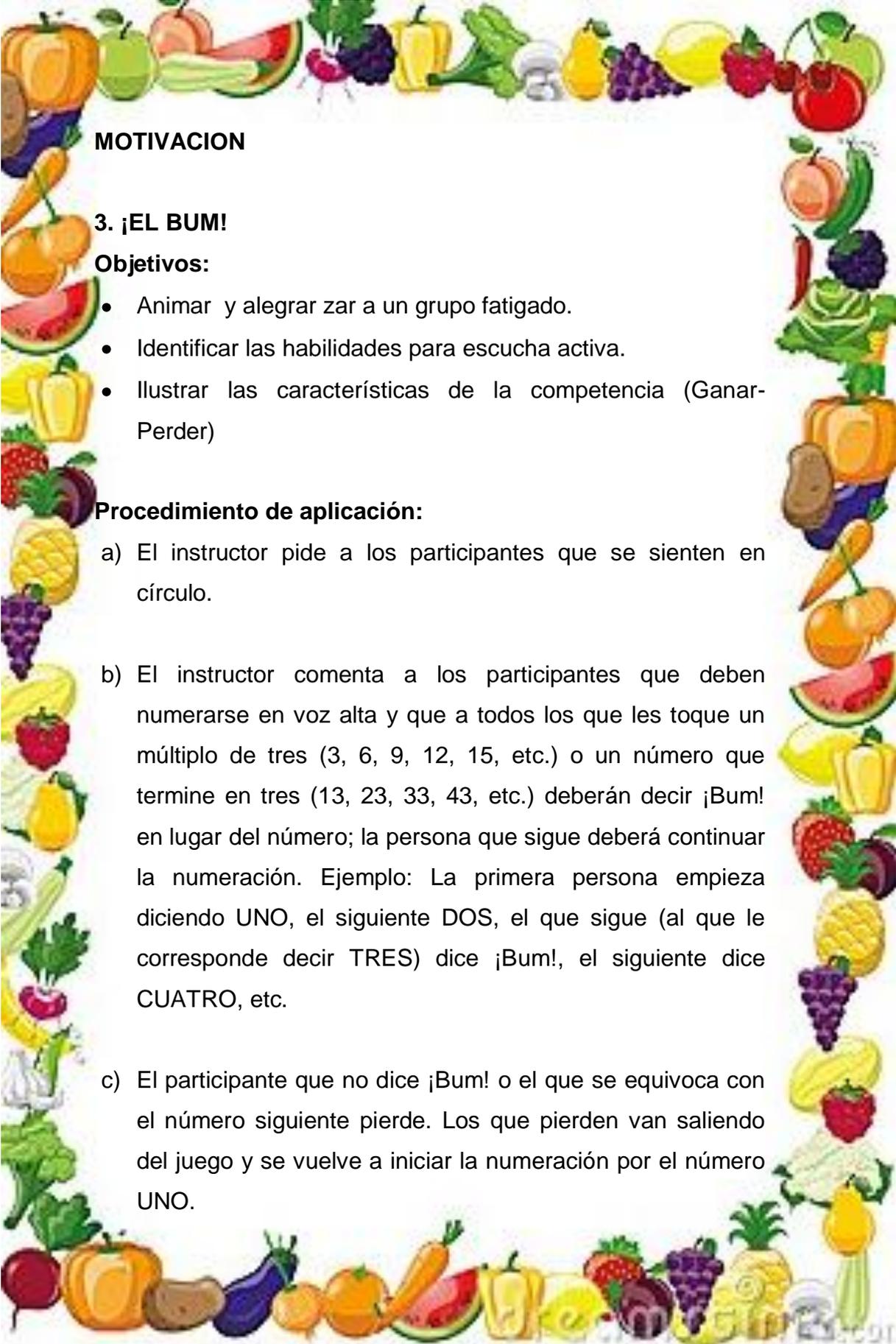
- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

### DURACIÓN

30 minutos

### PARTICIPANTES

- Padres de familia
- Docentes
- Autoridades de la Institución
- Investigadora



## MOTIVACION

### 3. ¡EL BUM!

#### Objetivos:

- Animar y alegrar a un grupo fatigado.
- Identificar las habilidades para escucha activa.
- Ilustrar las características de la competencia (Ganar-Perder)

#### Procedimiento de aplicación:

- a) El instructor pide a los participantes que se sienten en círculo.
- b) El instructor comenta a los participantes que deben numerarse en voz alta y que a todos los que les toque un múltiplo de tres (3, 6, 9, 12, 15, etc.) o un número que termine en tres (13, 23, 33, 43, etc.) deberán decir ¡Bum! en lugar del número; la persona que sigue deberá continuar la numeración. Ejemplo: La primera persona empieza diciendo UNO, el siguiente DOS, el que sigue (al que le corresponde decir TRES) dice ¡Bum!, el siguiente dice CUATRO, etc.
- c) El participante que no dice ¡Bum! o el que se equivoca con el número siguiente pierde. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número UNO.

- 
- d) La numeración debe decirse rápidamente; si un participante se tarda mucho (más de tres segundos) también quedará descalificado.
- e) Los dos últimos jugadores son los ganadores.
- f) Al término del ejercicio el instructor dirige una discusión sobre las conductas y actitudes mostradas en el desarrollo del mismo.

### **MATERIALES**

- Laptop
- Charlas en Power Point
- Video

### **DESARROLLO**

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias.

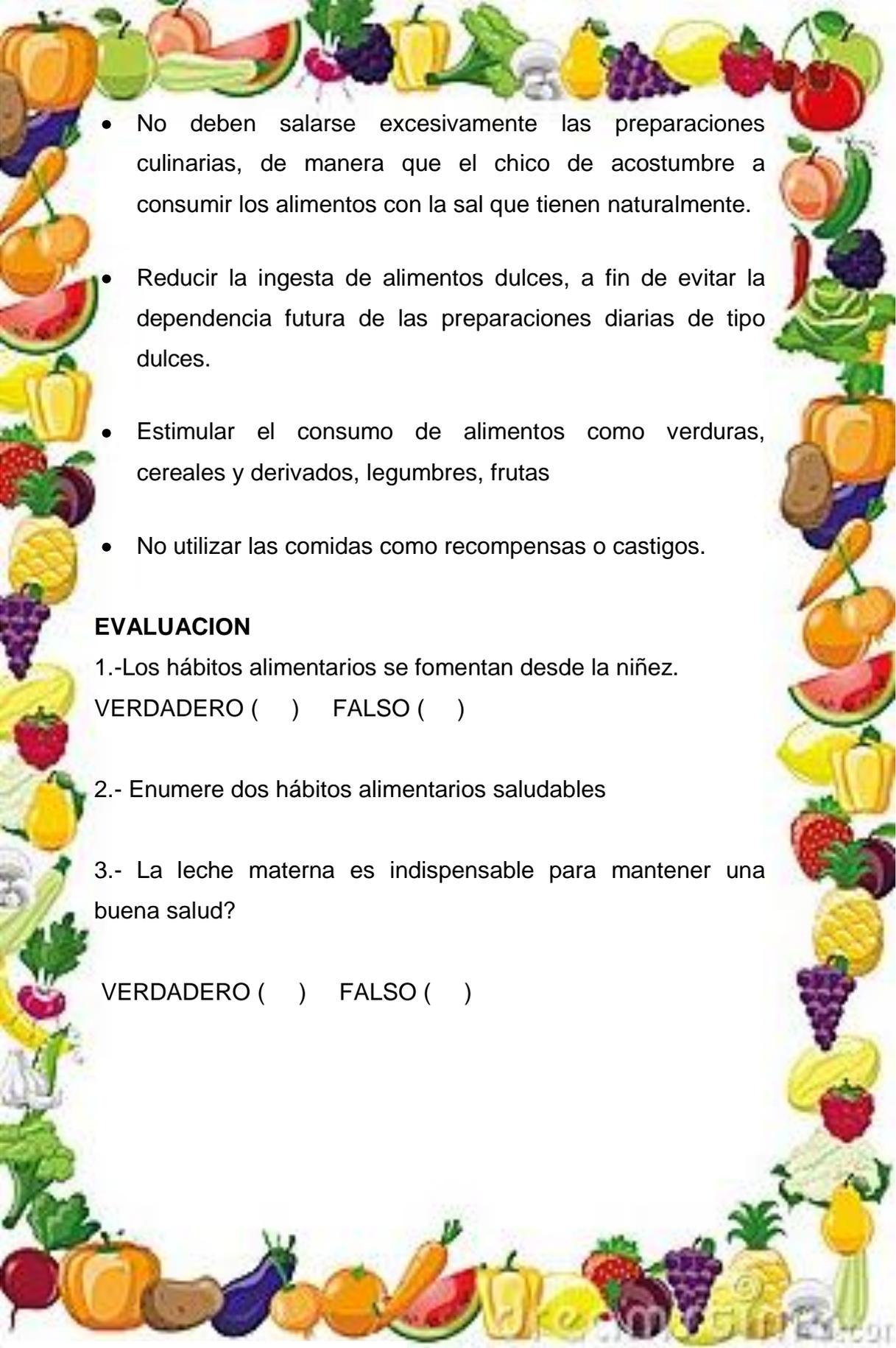


Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Lo cierto es que los hábitos alimentarios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarle a su toma en unas horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida. Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente

### **LOS HÁBITOS Y CUIDADOS ALIMENTARIOS QUE DEBEN SER ESTABLECIDOS EN LA NIÑEZ TEMPRANA.**

- El niño debe ingerir los macronutrientes a través de una dieta variada y con la frecuencia correspondiente. (Importante no olvidar la consistencia que se administrará al chico según la edad que presente).
- Se debe establecer un adecuado patrón de distribución de comidas, en donde la frecuencia sea al menos de cuatro de comidas, la que corresponderá a la capacidad gástrica del niño, importante no descuidar el desayuno, ni olvidarlo, ya que es el que le aportará toda la energía necesaria para comenzar el día

- 
- No deben salarse excesivamente las preparaciones culinarias, de manera que el chico se acostumbre a consumir los alimentos con la sal que tienen naturalmente.
  - Reducir la ingesta de alimentos dulces, a fin de evitar la dependencia futura de las preparaciones diarias de tipo dulces.
  - Estimular el consumo de alimentos como verduras, cereales y derivados, legumbres, frutas
  - No utilizar las comidas como recompensas o castigos.

### **EVALUACION**

1.- Los hábitos alimentarios se fomentan desde la niñez.

VERDADERO ( ) FALSO ( )

2.- Enumere dos hábitos alimentarios saludables

3.- La leche materna es indispensable para mantener una buena salud?

VERDADERO ( ) FALSO ( )

## TALLER 4.- COMIDA CHATARRA

<https://www.google.com.ec/search?q=comida+chatarra+animada&biw=1600&bih>

**DEFINICION**

Son los alimentos y comidas con altos niveles de azúcar, grasa y sal, y pueden ser realmente peligrosas para la salud.

**OBJETIVO**

- Dar a conocer a los padres de familia como están conformados los alimentos no saludables que afectan directamente la salud de los niños.

**ESPACIO**

- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

**DURACIÓN**

30 minutos

**PARTICIPANTES**

- Padres de familia
- Docentes
- Autoridades de la Institución
- Investigadora

Fuente: (www.es.dreamstime.com, s.f.)

**MOTIVACION**

### 3. POBRECITO GATITO

**Objetivo:**

- Ilustrar la búsqueda de “caricias y animar a los participantes.

**Procedimiento de aplicación:**

- El instructor pide a los participantes que se sienten en círculo.
- El instructor selecciona a un participante y le indica que él será el gato. Asimismo le menciona que deberá caminar en cuatro patas y deberá moverse de un lado a otro hasta detenerse frente a cualquiera de los participantes y hacer muecas y maullar tres veces.
- El instructor explica a los participantes que cuando el gato se pare frente a ellos y maúlle tres veces, la persona deberá acariciarle la cabeza y decirle “pobrecito gatito”, sin reírse. El que se ría, pierde y da una prensa, sale del juego o le tocará el turno de actuar como “gato”. (Se debe establecer una de las tres normas y decir la condición al principio del ejercicio).
- El instructor guía un proceso para que el juego analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.



## MATERIALES

- Laptop
- Charlas en Power Point
- Video

## DESARROLLO

Son los alimentos y comidas con altos niveles de azúcar, grasa y sal. Según un estudio de organizaciones de consumidores, de los cereales para el desayuno no sólo 2 de 50 productos analizados cumplen con los índices considerados como saludables. La mayoría de los cereales contienen altísimos niveles de sal y azúcar, perjudiciales para el organismo y sobre todo, para personas con enfermedades crónicas como la hipertensión y la obesidad.

Debemos evitar, o al menos consumir con poca frecuencia, alimentos como los caramelos, las galletas dulces o saladas, las rosquillas, las patatas fritas, las hamburguesas y todo lo que se conoce como "comida chatarra". Esta alerta se establece como uno de los principales mandatos para cuidar nuestra salud, ya que las consecuencias de la comida chatarra consumida en exceso pueden ser realmente peligrosas.

Nuestro organismo necesita ciertos nutrientes esenciales para que cada una de sus funciones se cumpla correctamente. Esos nutrientes los incorporamos a través de nuestra alimentación: si nuestra alimentación se basa en comida chatarra -que por



definición es poco nutritiva- entonces nuestro organismo carecerá de esos nutrientes que necesita como, por ejemplo, la fibra, el calcio, el magnesio y las grasas omega-3.

La comida chatarra satisface el hambre y el deseo de comer algo rico, pero no los requerimientos nutricionales del cuerpo para mantenerse sano y protegido contra las enfermedades. Por ello, para cuidar nuestra salud se recomienda reducir la cantidad de comida chatarra de nuestra alimentación y, en tanto, aumentar el consumo de hortalizas, frutas y granos enteros, que son alimentos nutritivos y saludables.

Existen muchos problemas en la salud específicamente se expone a continuación algunas afectaciones a nuestro organismo:

Desarrollo: No hay un buen desarrollo por falta de nutrientes.

Estudio: La capacidad de estudio se disminuye.

Afectaciones: Los niños presentan anemia y hay trastornos químicos.

Obesidad: Los niños se vuelven obesos o con sobrepeso y pérdida de la autoestima.

Enfermedades: Contribuye al aumento de enfermedades crónicas cuando son adultos como diabetes, hipertensión

Fuente: (www.es.dreamstime.com, s.f.)

arterial, alteración en los lípidos (colesterol, triglicéridos) y cardiopatías.

Bebidas: Las gaseosas o cualquier bebida carbonatada o con cafeína disminuyen o retardan la absorción de calcio (importante para los huesos).

Malestares: Producen irritación en el estómago e intestinos, o gastritis. Además producen estreñimiento y aumentan los gastos médicos por mala salud.

**UNED, 2013. Guía de alimentación y salud.**

**EVALUACION**

1.- ENUMERE CUATRO ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR MALA ALIMENTACION.

2.- ENUMERE CUATRO BEBIDAS QUE CONTIENEN MUCHO AZUCAR

3.- LA COMIDA CHATARRA ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD? VERDADERO ( ) FALSO ( )

## TALLER 5.- MENUS SALUDABLES



<https://www.google.com.ec/search?q=alimentacion+saludable+en+ni%C3>

### DEFINICION

Es aquel que carece de algún ingrediente, o no lo contiene en grandes cantidades, que pueda generar alguna enfermedad degenerativa cuando su consumo se repite. Además, son aquellos que por su composición igual o por el particular proceso de su fabricación, se distinguen de los productos de consumo corriente.

### OBJETIVO

- Informar a los padres de familia los alimentos adecuados y la función que cumplen en el cuerpo humano para el mantenimiento de una buena salud física y mental.

### ESPACIO

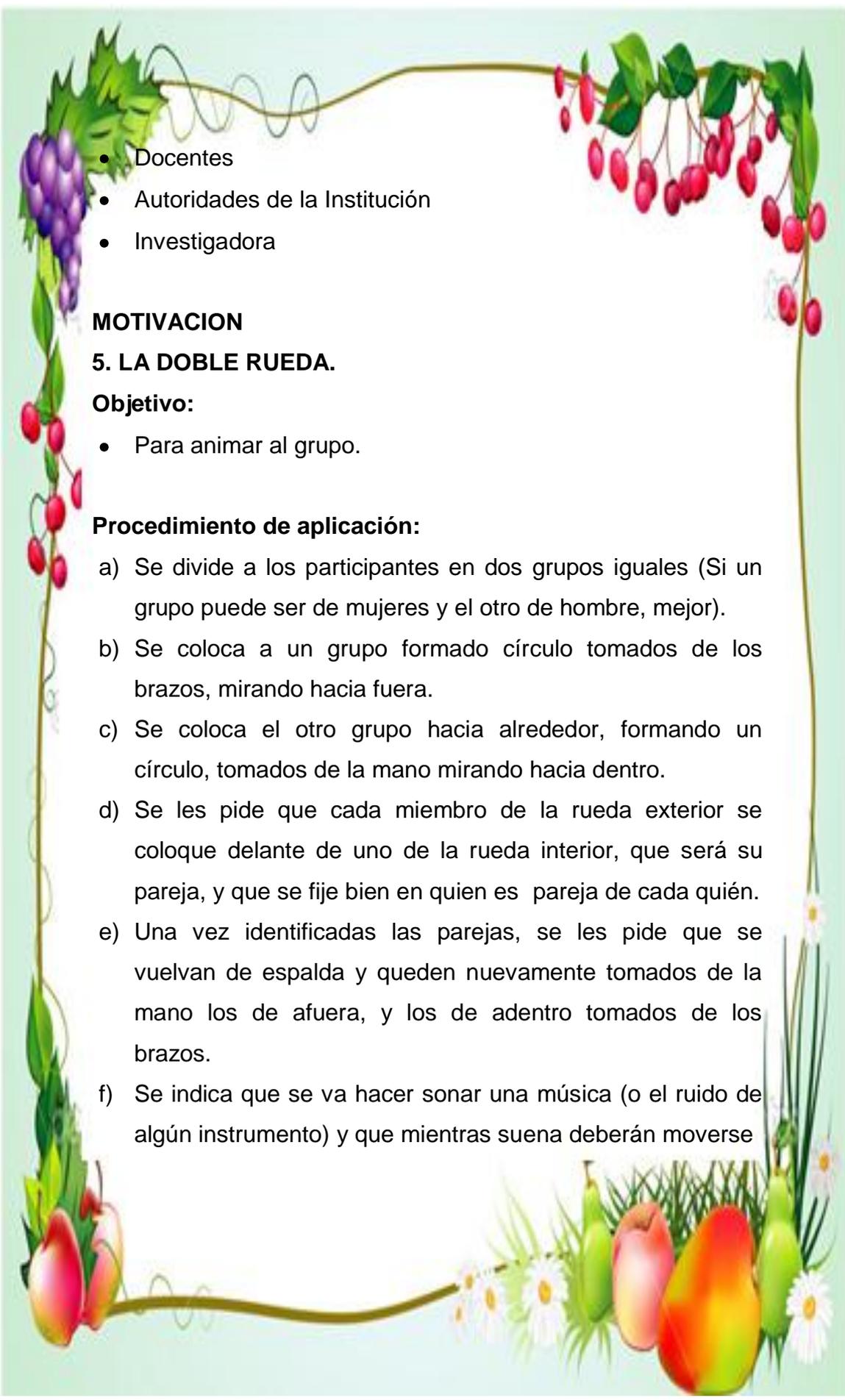
- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

### DURACIÓN

30 Minutos

### PARTICIPANTES

- Padres de familia

- 
- Docentes
  - Autoridades de la Institución
  - Investigadora

## **MOTIVACION**

### **5. LA DOBLE RUEDA.**

#### **Objetivo:**

- Para animar al grupo.

#### **Procedimiento de aplicación:**

- a) Se divide a los participantes en dos grupos iguales (Si un grupo puede ser de mujeres y el otro de hombre, mejor).
- b) Se coloca a un grupo formado círculo tomados de los brazos, mirando hacia fuera.
- c) Se coloca el otro grupo hacia alrededor, formando un círculo, tomados de la mano mirando hacia dentro.
- d) Se les pide que cada miembro de la rueda exterior se coloque delante de uno de la rueda interior, que será su pareja, y que se fije bien en quien es pareja de cada quién.
- e) Una vez identificadas las parejas, se les pide que se vuelvan de espalda y queden nuevamente tomados de la mano los de afuera, y los de adentro tomados de los brazos.
- f) Se indica que se va hacer sonar una música (o el ruido de algún instrumento) y que mientras suena deberán moverse



g) los círculos hacia su izquierda (así cada rueda girará en sentido contrario a la de la otra), y que cuando pare la música (o el ruido) deberá buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo; la última pareja en hacerlo pierde y sale de la rueda. El coordinador interrumpirá la música o el ruido en cualquier momento.

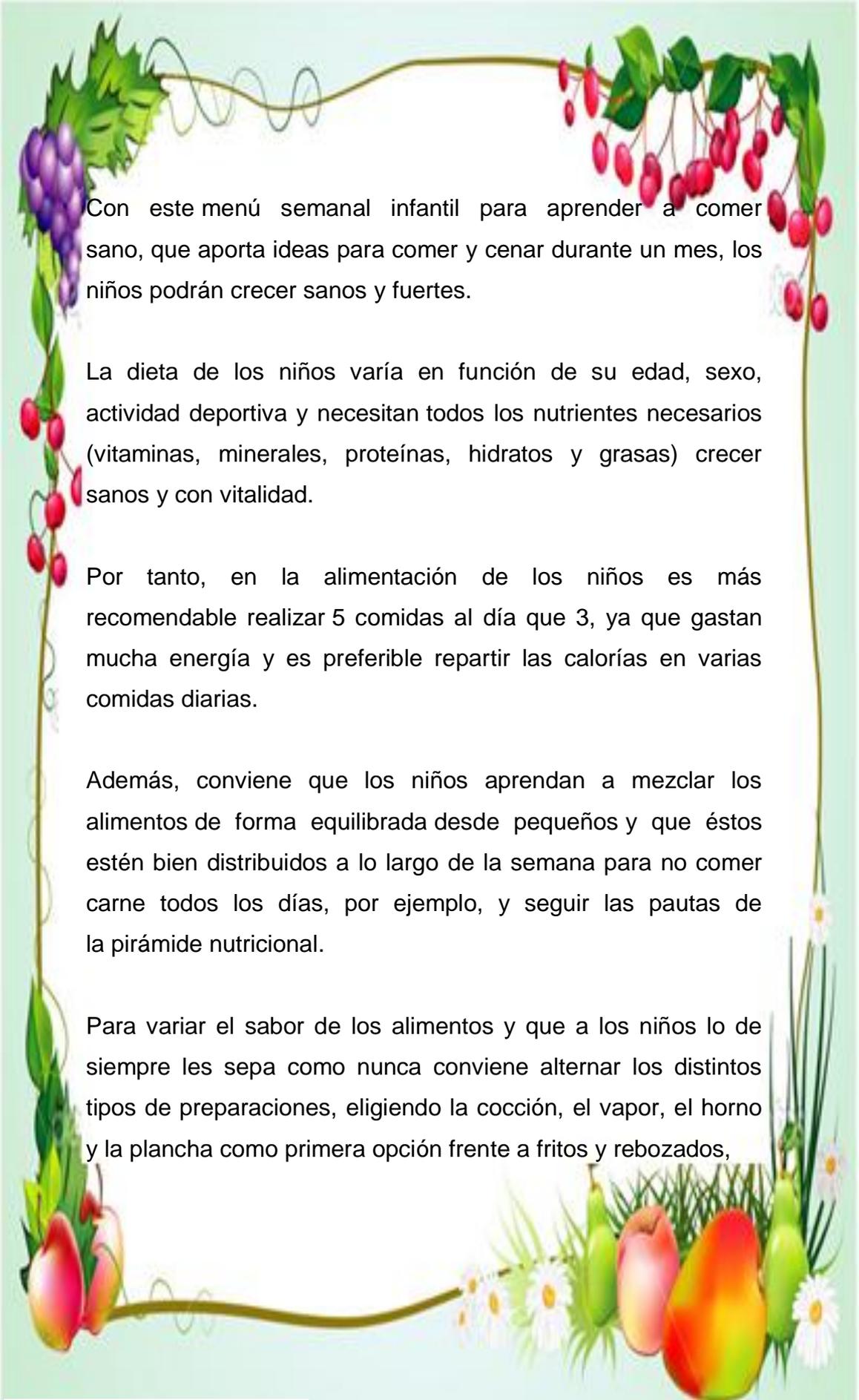
h) Las parejas que salen va formando luego el jurado que determinará qué pareja pierde cada vez. El ejercicio continúa sucesivamente hasta que queda una pareja sola al centro, que es la ganadora.

### **MATERIALES**

- Laptop
- Charlas en Power Point
- Video

### **DESARROLLO**

Establecer un menú saludable y equilibrado para los niños es, sin duda, uno de los principales problemas de las familias, que intentan complementar en casa lo que los niños comen en el colegio. ¿Qué deben comer los niños y en qué cantidad para mantener un buen estado de salud y garantizar su crecimiento saludable.



Con este menú semanal infantil para aprender a comer sano, que aporta ideas para comer y cenar durante un mes, los niños podrán crecer sanos y fuertes.

La dieta de los niños varía en función de su edad, sexo, actividad deportiva y necesitan todos los nutrientes necesarios (vitaminas, minerales, proteínas, hidratos y grasas) crecer sanos y con vitalidad.

Por tanto, en la alimentación de los niños es más recomendable realizar 5 comidas al día que 3, ya que gastan mucha energía y es preferible repartir las calorías en varias comidas diarias.

Además, conviene que los niños aprendan a mezclar los alimentos de forma equilibrada desde pequeños y que éstos estén bien distribuidos a lo largo de la semana para no comer carne todos los días, por ejemplo, y seguir las pautas de la pirámide nutricional.

Para variar el sabor de los alimentos y que a los niños lo de siempre les sepa como nunca conviene alternar los distintos tipos de preparaciones, eligiendo la cocción, el vapor, el horno y la plancha como primera opción frente a fritos y rebozados,



aunque si no existen problemas de obesidad lo más aconsejable es encontrar un equilibrio para alternar todas las formas de cocinar los alimentos.

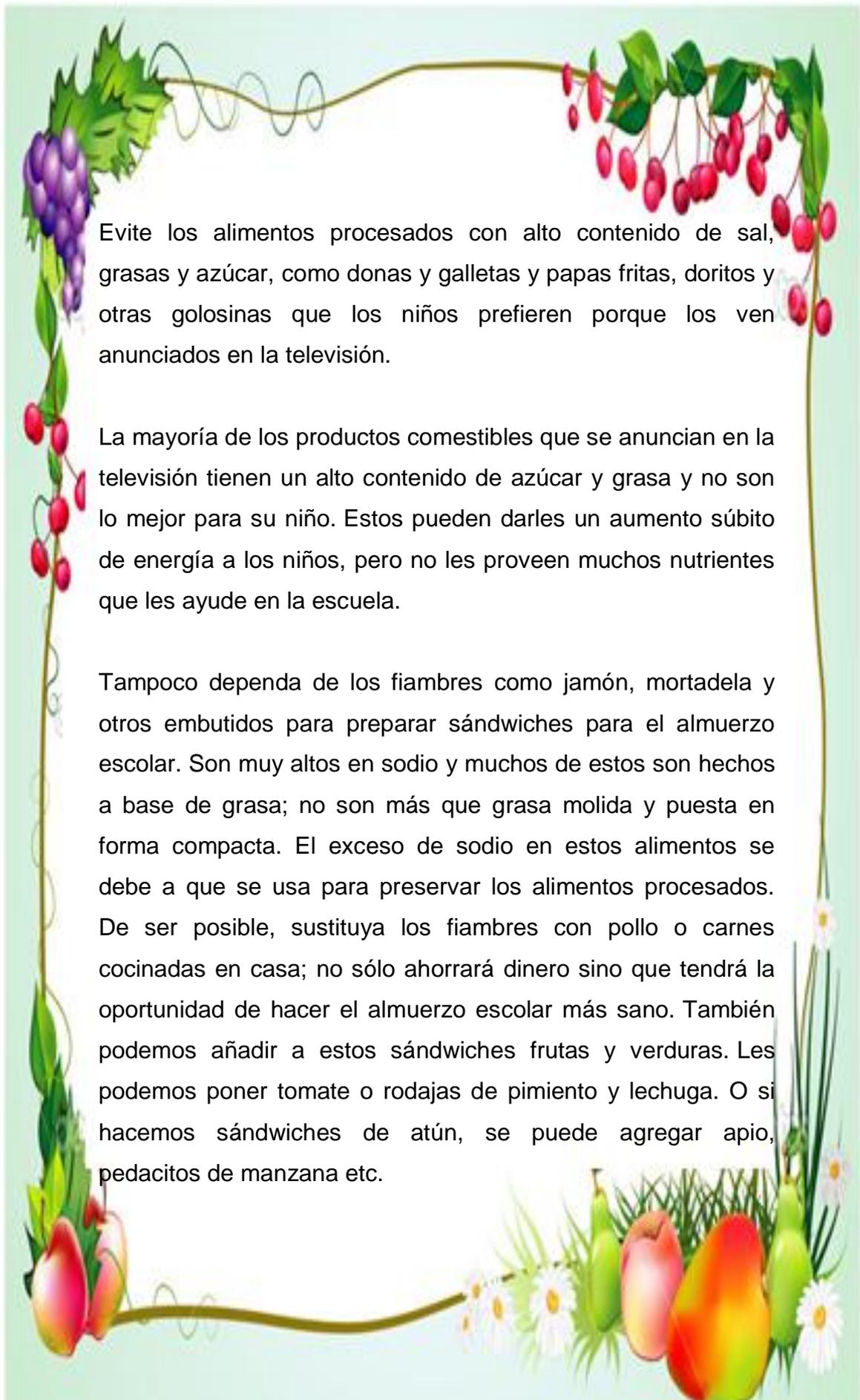
No obstante, los alimentos ricos en grasa, con mucha sal, con mucho azúcar, o que llevan muchos conservantes o colorantes deben formar parte de la dieta sólo en ocasiones especiales, no deben comerse a diario, ni muy seguidos.

Y por último jugar con la presentación creando formas divertidas para combinar diferentes elementos en el plato. Y si sabes que hay ciertos alimentos que les gustan menos a tus hijos, puedes mezclarlos o camuflarlos con otros que les gusten más para suavizar el sabor.

### **¿QUÉ SE DEBE ENVIAR A LOS NIÑOS EN LA LONCHERA?**

Al seleccionar los alimentos que los niños llevan de casa para comer en la escuela se debe dar mucha atención.

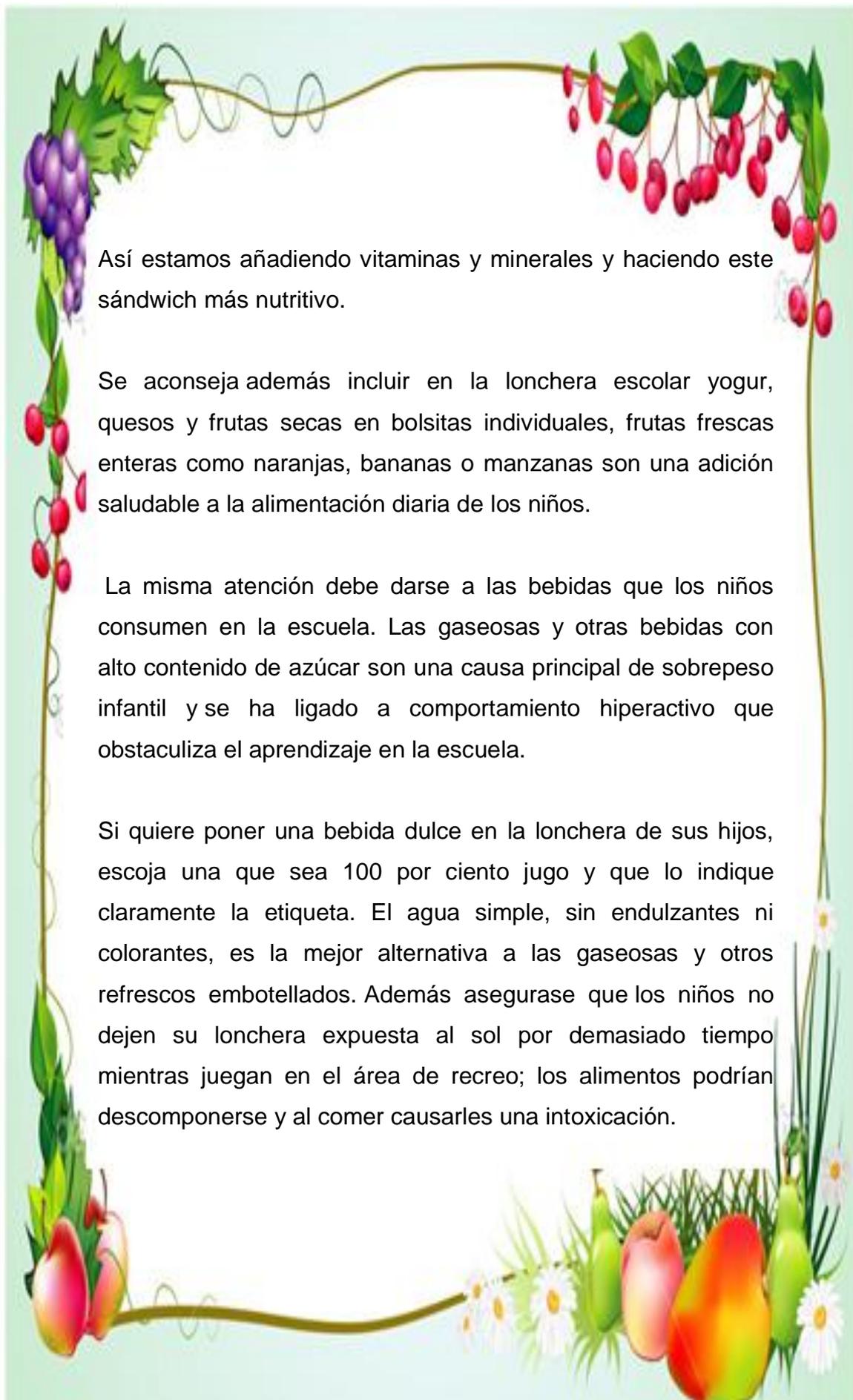
Muchos productos que compramos creyendo que son fáciles de empacar, realmente no son las mejores fuentes alimenticias para nuestros hijos.



Evite los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcar, como donas y galletas y papas fritas, doritos y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión.

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

Tampoco dependa de los fiambres como jamón, mortadela y otros embutidos para preparar sándwiches para el almuerzo escolar. Son muy altos en sodio y muchos de estos son hechos a base de grasa; no son más que grasa molida y puesta en forma compacta. El exceso de sodio en estos alimentos se debe a que se usa para preservar los alimentos procesados. De ser posible, sustituya los fiambres con pollo o carnes cocinadas en casa; no sólo ahorrará dinero sino que tendrá la oportunidad de hacer el almuerzo escolar más sano. También podemos añadir a estos sándwiches frutas y verduras. Les podemos poner tomate o rodajas de pimiento y lechuga. O si hacemos sándwiches de atún, se puede agregar apio, pedacitos de manzana etc.



Así estamos añadiendo vitaminas y minerales y haciendo este sándwich más nutritivo.

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

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

Si quiere poner una bebida dulce en la lonchera de sus hijos, escoja una que sea 100 por ciento jugo y que lo indique claramente la etiqueta. El agua simple, sin endulzantes ni colorantes, es la mejor alternativa a las gaseosas y otros refrescos embotellados. Además asegúrese que los niños no dejen su lonchera expuesta al sol por demasiado tiempo mientras juegan en el área de recreo; los alimentos podrían descomponerse y al comer causarles una intoxicación.



### **EVALUACION**

1.- ENUMERE DOS ALIMENTOS QUE AYUDAN EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO:

2.-PORQUE SE LE DENOMINA DIETA SALUDABLE?

3.- LA DIETA SALUDABLE DEBE SER PREPARADA SEGÚN LA EDAD DE LAS PERSONAS?

. VERDADERO ( ) FALSO ( )

## TALLER 6.- PIRAMIDE ALIMENTICIA



<https://www.google.com.ec/search?q=alimentacion+saludable+en+ni%C3>

### DEFINICION

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables

### OBJETIVO

- Conocer la pirámide alimenticia para determinar qué tipos de alimentos influyen en la salud de los niños.

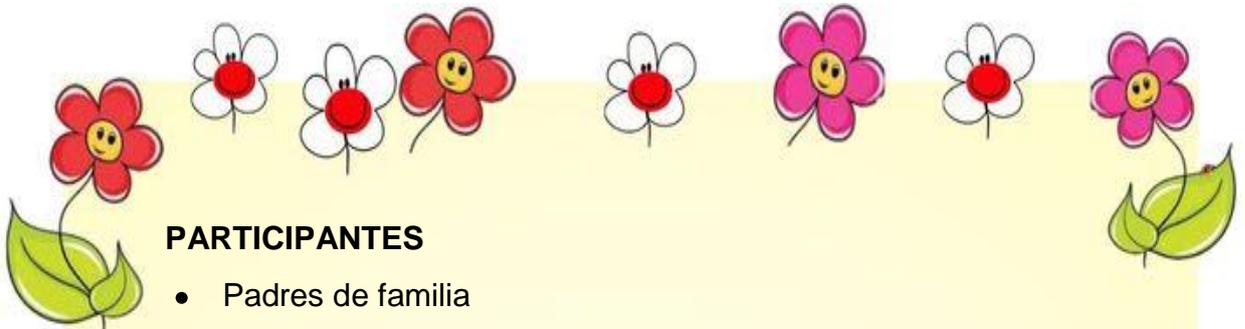
### ESPACIO

- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

### DURACIÓN

30 minutos

Fuente: (www.pinterest.com)



**PARTICIPANTES**

- Padres de familia
- Docentes
- Autoridades de la Institución
- Investigadora

**MOTIVACION**

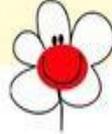
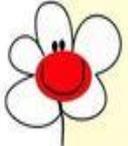
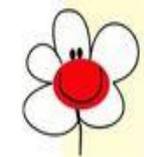
**6. LOS NÚMEROS.**

**Objetivo:**

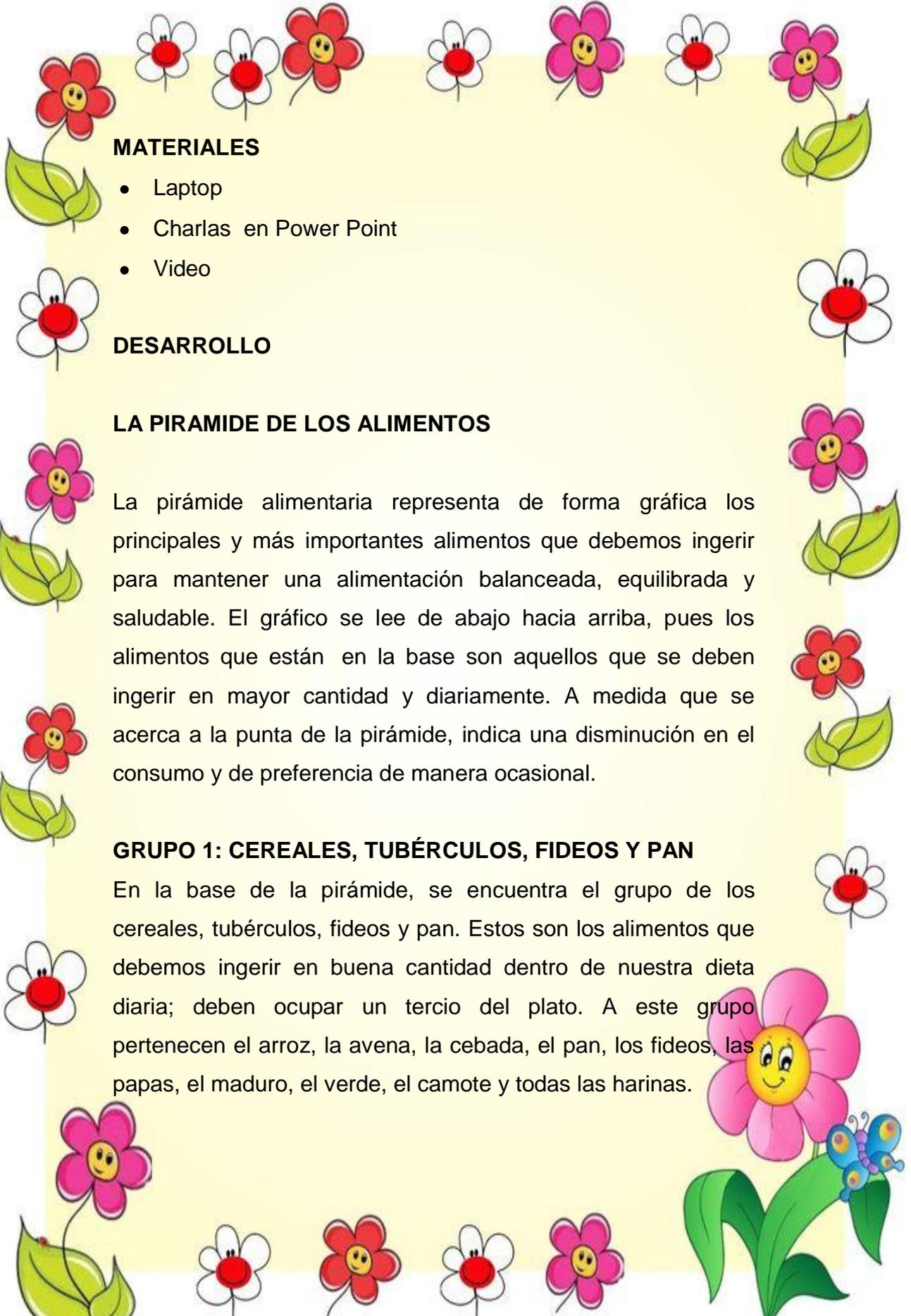
- Para animar al grupo y para contribuir a su concentración.

**Procedimiento de aplicación:**

- Se le entrega a cada equipo un paquete de número de 0 al 9. Se le da a cada integrante del equipo un número.
- El coordinador dice un número, por ejemplo, 827; los que tienen el 8, 2, y el 7 de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido, llevando el cartel con el número de manera visible. El equipo que forme primero el número se anota un punto.
- No se puede repetir la misma cifra en un número, por ejemplo: 882.



Fuente: (www.pinterest.com)



## MATERIALES

- Laptop
- Charlas en Power Point
- Video

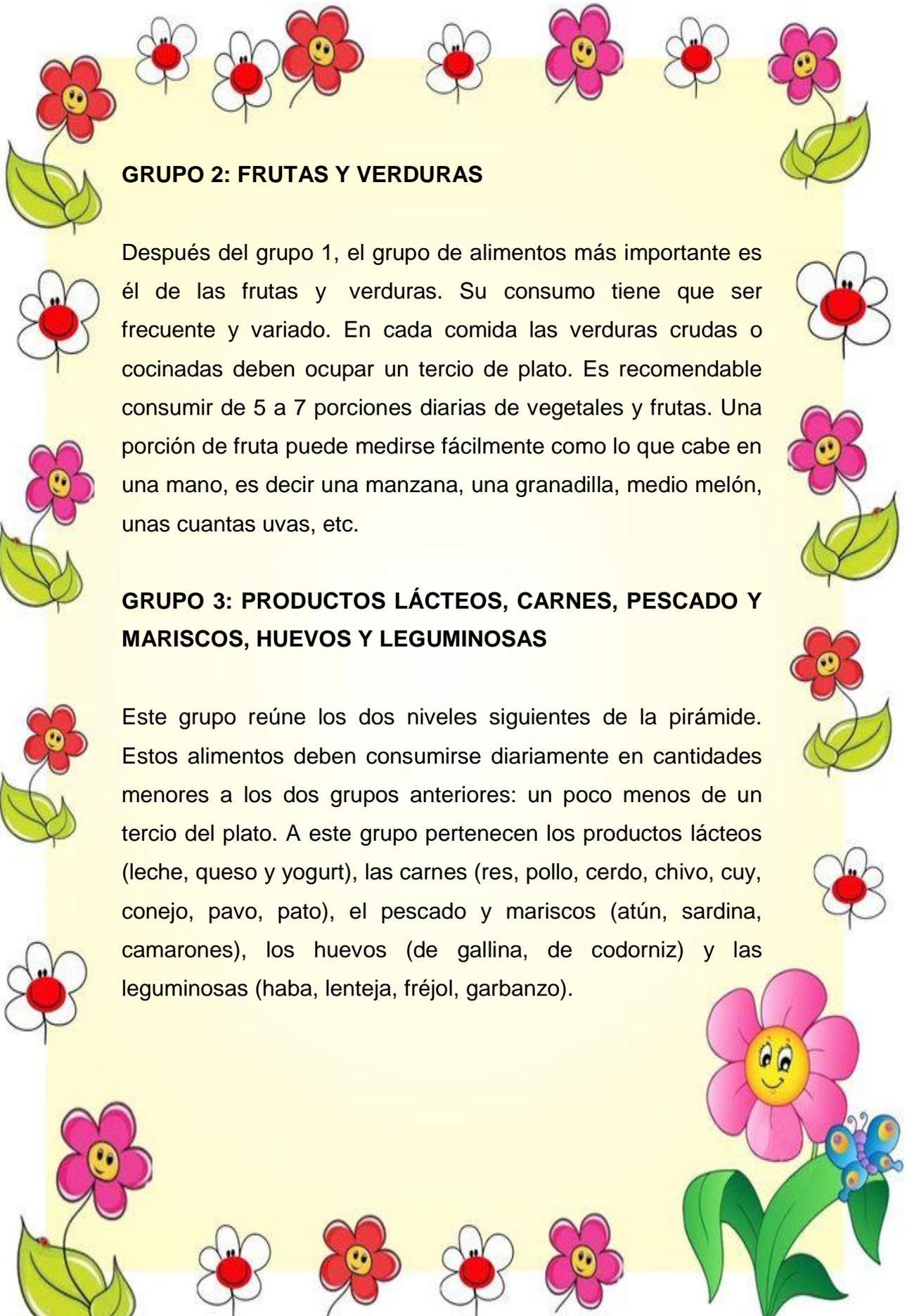
## DESARROLLO

### LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

La pirámide alimentaria representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos que debemos ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable. El gráfico se lee de abajo hacia arriba, pues los alimentos que están en la base son aquellos que se deben ingerir en mayor cantidad y diariamente. A medida que se acerca a la punta de la pirámide, indica una disminución en el consumo y de preferencia de manera ocasional.

### GRUPO 1: CEREALES, TUBÉRCULOS, FIDEOS Y PAN

En la base de la pirámide, se encuentra el grupo de los cereales, tubérculos, fideos y pan. Estos son los alimentos que debemos ingerir en buena cantidad dentro de nuestra dieta diaria; deben ocupar un tercio del plato. A este grupo pertenecen el arroz, la avena, la cebada, el pan, los fideos, las papas, el maduro, el verde, el camote y todas las harinas.



## **GRUPO 2: FRUTAS Y VERDURAS**

Después del grupo 1, el grupo de alimentos más importante es el de las frutas y verduras. Su consumo tiene que ser frecuente y variado. En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar un tercio de plato. Es recomendable consumir de 5 a 7 porciones diarias de vegetales y frutas. Una porción de fruta puede medirse fácilmente como lo que cabe en una mano, es decir una manzana, una granadilla, medio melón, unas cuantas uvas, etc.

## **GRUPO 3: PRODUCTOS LÁCTEOS, CARNES, PESCADO Y MARISCOS, HUEVOS Y LEGUMINOSAS**

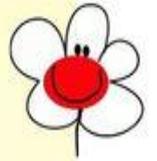
Este grupo reúne los dos niveles siguientes de la pirámide. Estos alimentos deben consumirse diariamente en cantidades menores a los dos grupos anteriores: un poco menos de un tercio del plato. A este grupo pertenecen los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo, chivo, cuy, conejo, pavo, pato), el pescado y mariscos (atún, sardina, camarones), los huevos (de gallina, de codorniz) y las leguminosas (haba, lenteja, fréjol, garbanzo).



#### **GRUPO 4: GRASAS, AZÚCARES, POSTRES, GOLOSINAS Y GASEOSAS**



Este grupo de alimentos se ubica en la punta de la pirámide ya que no es recomendable ingerirlos diariamente en gran cantidad. Estos alimentos pueden ser divididos en dos grupos: el primero incluye las grasas, llamadas también lípidos y el segundo agrupa los azúcares, postres, golosinas y gaseosas.

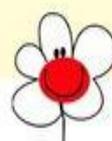
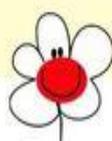
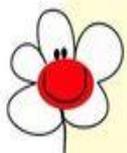


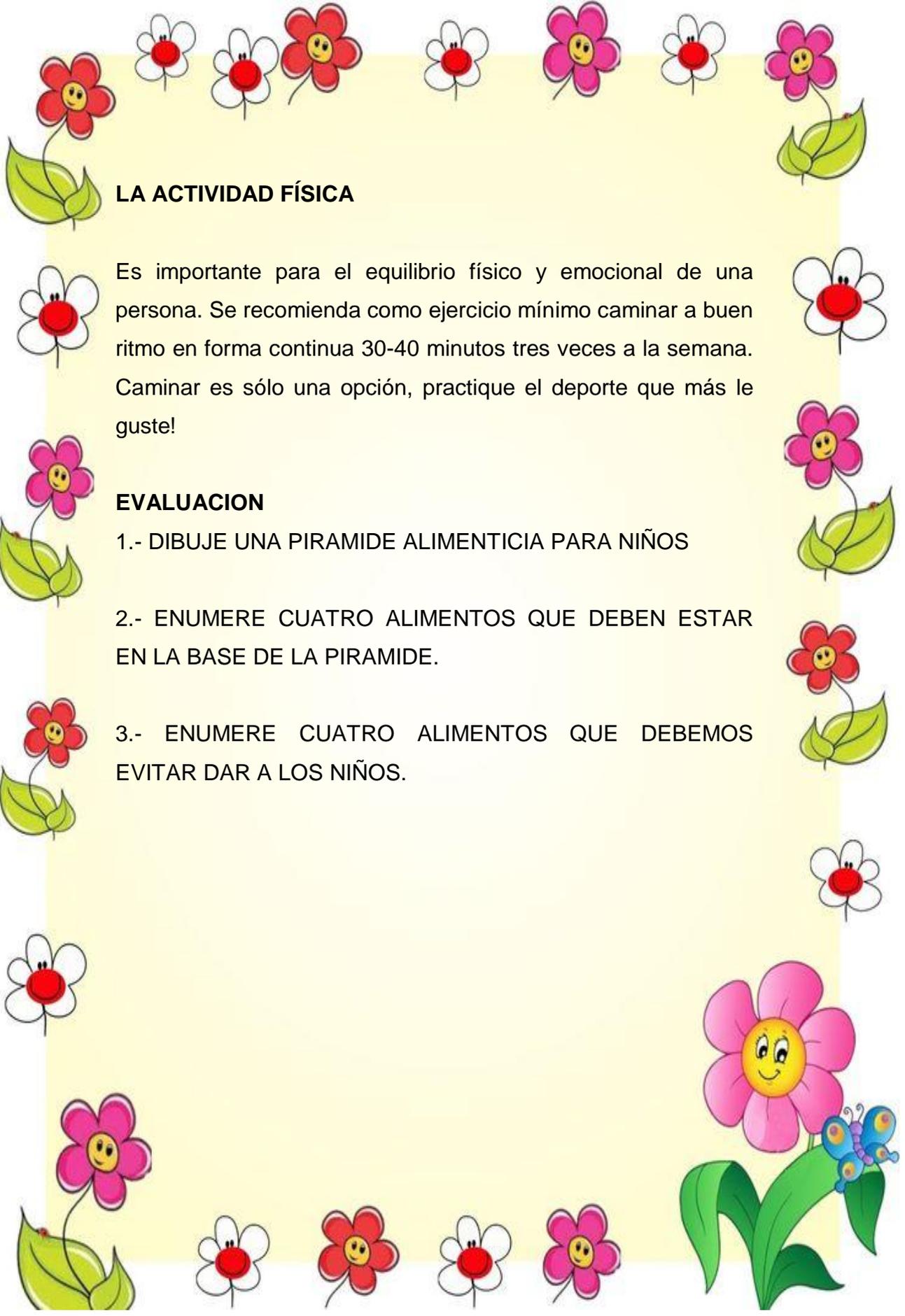
#### **EL AGUA**

Además de comer los alimentos presentes en la pirámide en las proporciones recomendadas es necesario tomar agua en buena cantidad. El agua es el mayor componente del cuerpo humano y ayuda a prevenir el estreñimiento.



Se recomienda consumir como mínimo un litro de agua diario, es decir 4 vasos de agua. Puede ser agua potable, o bebidas naturales sin azúcar como jugos y aguas aromatizadas. Los deportistas, las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia deben ingerir mayores cantidades de agua.





## LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es importante para el equilibrio físico y emocional de una persona. Se recomienda como ejercicio mínimo caminar a buen ritmo en forma continua 30-40 minutos tres veces a la semana. Caminar es sólo una opción, practique el deporte que más le guste!

## EVALUACION

- 1.- DIBUJE UNA PIRAMIDE ALIMENTICIA PARA NIÑOS
- 2.- ENUMERE CUATRO ALIMENTOS QUE DEBEN ESTAR EN LA BASE DE LA PIRAMIDE.
- 3.- ENUMERE CUATRO ALIMENTOS QUE DEBEMOS EVITAR DAR A LOS NIÑOS.

## TALLER 7.- ALIMENTOS ENERGÉTICOS



<https://www.google.com.ec/search?q=alimentacion+saludable+en+ni%C3>

### OBJETIVO

- Proporcionar a los padres de familia adecuados conocimientos para elaborar una dieta equilibrada en beneficio de crecimiento y desarrollo del niño.

### ESPACIO

- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

### DURACIÓN

30 Minutos

### PARTICIPANTES

- Padres de familia
- Docentes
- Autoridades de la Institución
- Investigadora

### MOTIVACION

7.-“LAS LANCHAS

“

**Objetivo:** Crear distensión, motivación y buen clima.

**Desarrollo:** Todos los participantes se ponen en pie. El monitor entonces cuenta una historia.

El grupo entonces tiene que formar círculos en los que estén el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha y esos participantes se tienen que sentar.

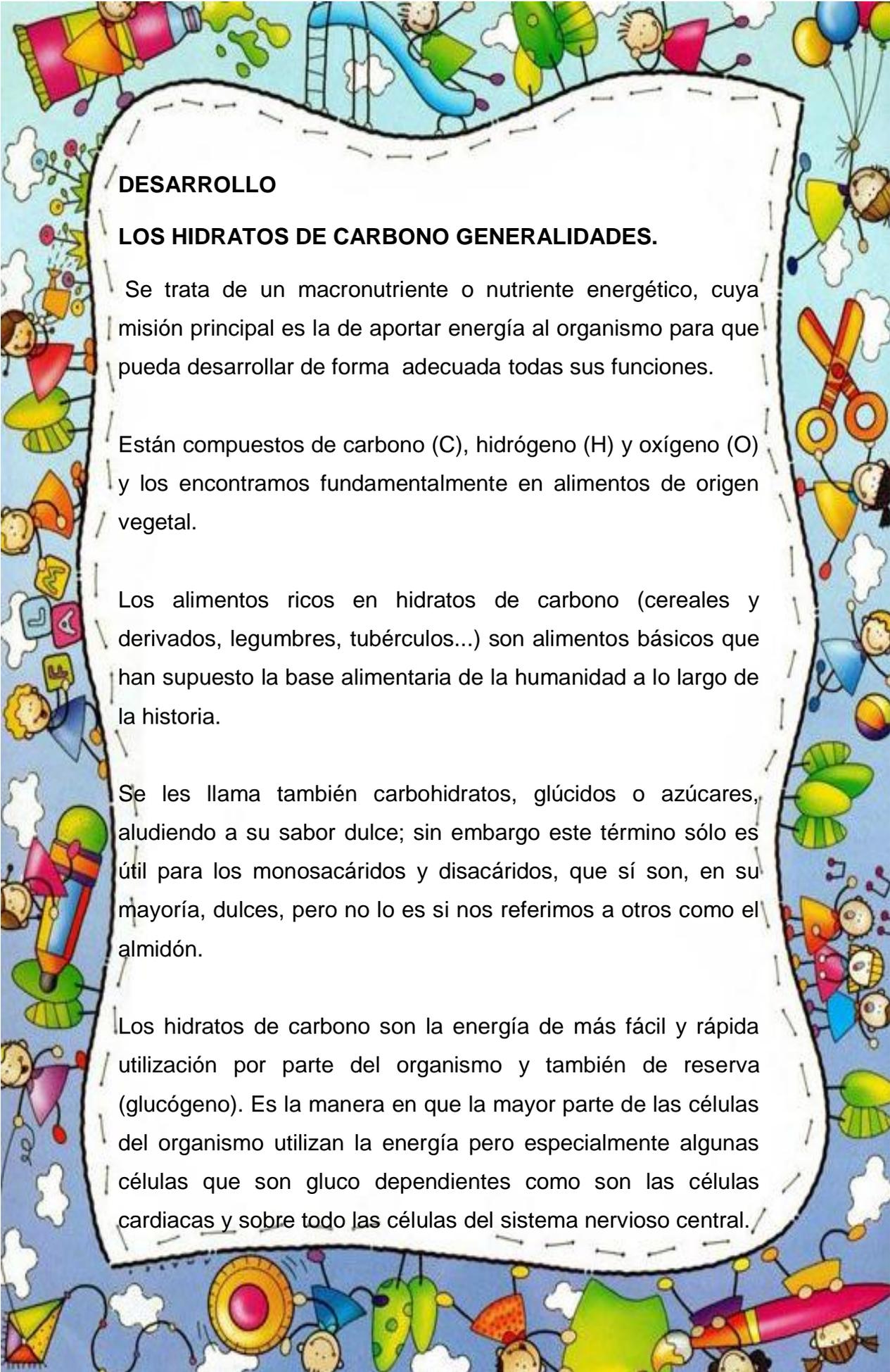
Inmediatamente se cambia el número de personas que pueden entra en cada lancha: se realizan distintos tipos de lancha y se van alienando a los ahogados, que forman los peces. Hasta que quede un pequeño grupo de supervivientes del naufragio.

### **MATERIALES**

- Laptop
- Charlas en Power Point
- Video



<https://www.google.com.ec/search?q=alimentacion+saludable+en+ni%C3>



## DESARROLLO

### LOS HIDRATOS DE CARBONO GENERALIDADES.

Se trata de un macronutriente o nutriente energético, cuya misión principal es la de aportar energía al organismo para que pueda desarrollar de forma adecuada todas sus funciones.

Están compuestos de carbono (C), hidrógeno (H) y oxígeno (O) y los encontramos fundamentalmente en alimentos de origen vegetal.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales y derivados, legumbres, tubérculos...) son alimentos básicos que han supuesto la base alimentaria de la humanidad a lo largo de la historia.

Se les llama también carbohidratos, glúcidos o azúcares, aludiendo a su sabor dulce; sin embargo este término sólo es útil para los monosacáridos y disacáridos, que sí son, en su mayoría, dulces, pero no lo es si nos referimos a otros como el almidón.

Los hidratos de carbono son la energía de más fácil y rápida utilización por parte del organismo y también de reserva (glucógeno). Es la manera en que la mayor parte de las células del organismo utilizan la energía pero especialmente algunas células que son gluco dependientes como son las células cardíacas y sobre todo las células del sistema nervioso central.



Sin embargo una dieta equilibrada debe contener entre el 50 y el 60% del total de las calorías en forma de hidratos de carbono. La mayor parte de este total se recomienda que se consuma en forma de hidratos de carbono de absorción lenta, es decir en forma de alimentos que contienen sobre todo almidón (cereales y derivados, legumbres.)

### **FUNCIONES**

La principal función de los hidratos de carbono es la energética.

### **FUENTES ALIMENTARIAS DE HIDRATOS DE CARBONO**

Cereales y todos sus derivados.

Legumbres (garbanzos, lentejas, judías).

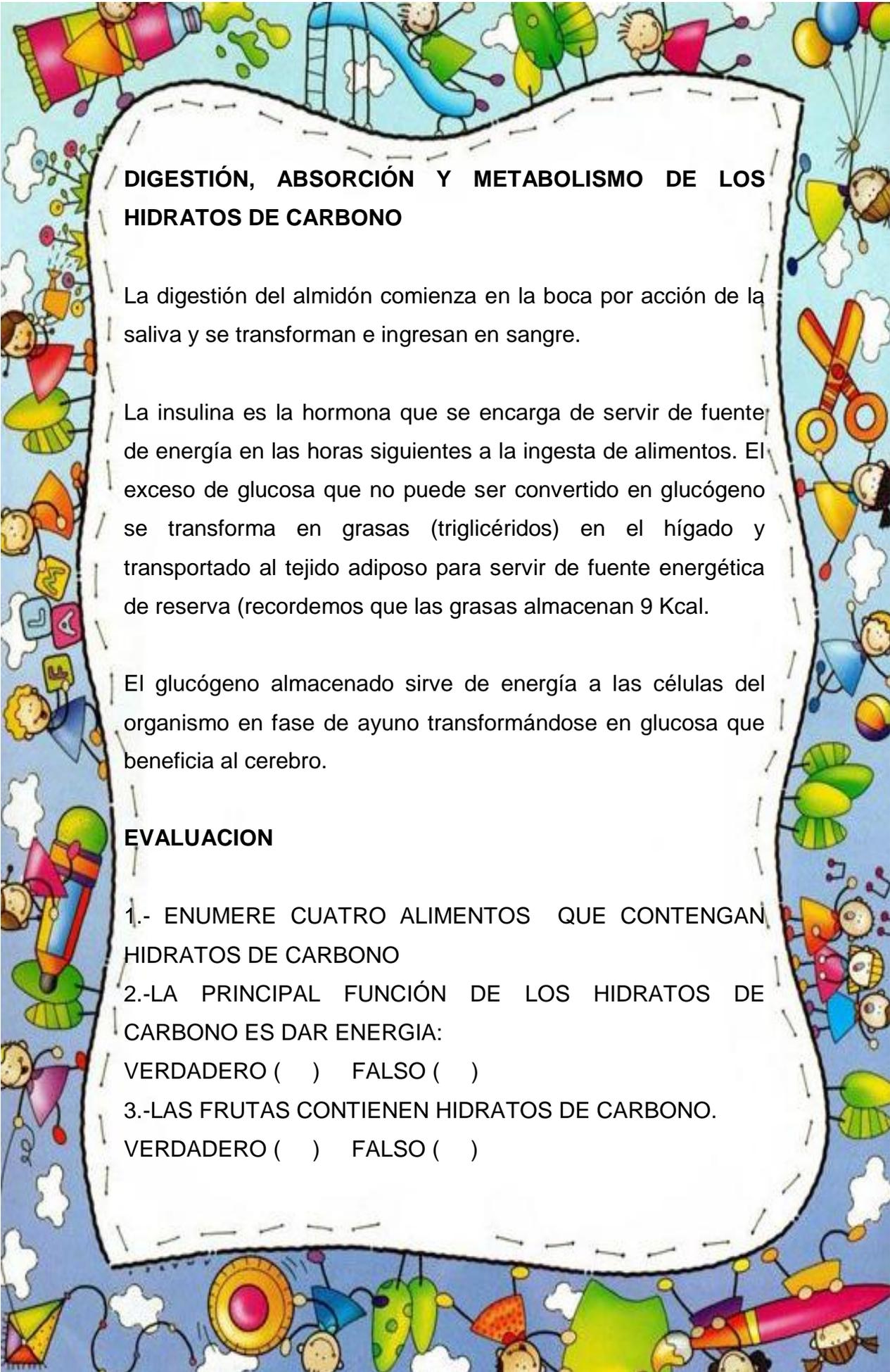
Tubérculos (patata, boniatos).

Frutas.

Verduras y hortalizas.

Lácteos en forma de lactosa.

Todos los alimentos manufacturados que contienen sacarosa y/o otros hidratos de carbono (fructosa, edulcorantes como el sorbitol y el manitol): pastelería, refrescos, chicles, caramelos, galletas, chocolates, todo tipo de dulces como los mazapanes, el turrón.



## **DIGESTIÓN, ABSORCIÓN Y METABOLISMO DE LOS HIDRATOS DE CARBONO**

La digestión del almidón comienza en la boca por acción de la saliva y se transforman e ingresan en sangre.

La insulina es la hormona que se encarga de servir de fuente de energía en las horas siguientes a la ingesta de alimentos. El exceso de glucosa que no puede ser convertido en glucógeno se transforma en grasas (triglicéridos) en el hígado y transportado al tejido adiposo para servir de fuente energética de reserva (recordemos que las grasas almacenan 9 Kcal.

El glucógeno almacenado sirve de energía a las células del organismo en fase de ayuno transformándose en glucosa que beneficia al cerebro.

### **EVALUACION**

1.- ENUMERE CUATRO ALIMENTOS QUE CONTENGAN HIDRATOS DE CARBONO

2.-LA PRINCIPAL FUNCIÓN DE LOS HIDRATOS DE CARBONO ES DAR ENERGIA:

VERDADERO ( ) FALSO ( )

3.-LAS FRUTAS CONTIENEN HIDRATOS DE CARBONO.

VERDADERO ( ) FALSO ( )

## TALLER 8.- ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS



<https://www.google.com.ec/search?q=alimentacion+saludable+en+ni%C3>

### OBJETIVO

- Brindar una adecuada orientación sobre los alimentos que ayudan en el proceso de concentración para que los niños se beneficien en su función académica.

### ESPACIO

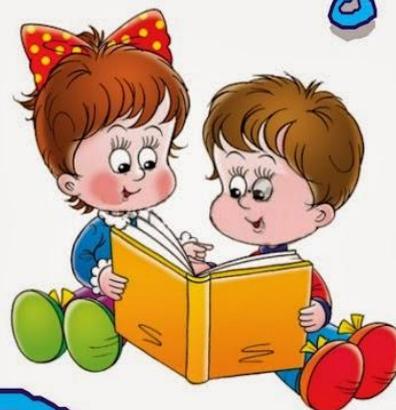
- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

### DURACIÓN

30Minutos

### PARTICIPANTES

- Padres de familia
- Docentes
- Autoridades de la Institución
- Investigadora



## MOTIVACION

### 8.- “EL CARTERO “

**Objetivo:** Animación y conocimiento del grupo.

**Desarrollo:** Todos los participantes se sientan en corro en unas sillas, uno se queda en el centro y dice: “traigo una carta para todos los que tengan...”, se dice lo que se quiera, botas, camisetas, zapatos, etc... Entonces todos los que tengan ese artículo cambian de sitio; el que se quede sin sitio se queda en el centro y vuelve a decir la frase.

Observaciones: Podemos utilizarla como técnica de presentación, pero diciendo p.e.: “traigo una carta para los que sean de Valladolid”, es decir, usando rasgos que caractericen a las personas.

## MATERIALES

- Laptop
- Charlas en Power Point
- Video

## DESARROLLO

### ALIMENTOS PARA BENEFICIAR LA CONCENTRACION DE LOS NIÑOS

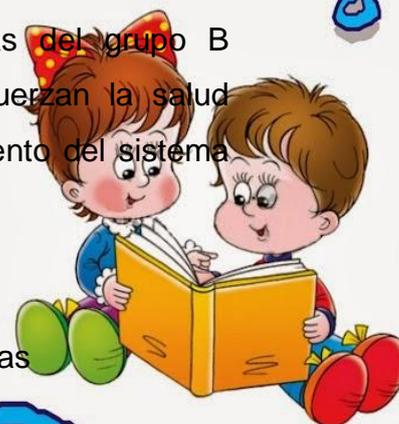
Tener una alimentación sana y equilibrada puede ayudar a combatir el estrés y sus síntomas no sólo en los adultos, sino también en niños, sobre todo en periodos en que hay que trabajar



bajo presión, como puede ser la temporada de exámenes para los niños.

Existen algunos alimentos que pueden facilitar la concentración y atención de los niños debido a uno o varios de sus nutrientes, o a lo que generan o estimulan al ser digeridos, aunque, por supuesto, tomarlos en exceso no es recomendable.

1. En primer lugar, la correcta hidratación favorece la concentración y el rendimiento cerebral, por lo que el agua es siempre nuestro gran aliado.
2. La colina, nutriente del que el huevo es el principal aporte en la dieta, mejora la actividad cerebral. El huevo proporciona además fosfolípidos, fuente de fósforo, importante para el cerebro y las transmisiones neuronales.
3. Los cereales y pastas integrales, además de proporcionar hidratos de carbono que el organismo traducirá en glucosa para el correcto funcionamiento del cerebro, proporcionan aminoácidos, entre ellos el triptófano. Este aminoácido, con la ayuda de la vitamina B6, se transforma en el organismo en serotonina, encargada de promover una sensación de bienestar y relajación, ayudando a controlar el estrés. Además, la presencia de otras vitaminas del grupo B presentes en los cereales integrales, refuerzan la salud cerebral y contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso.
4. El pescado, sobre todo el azul, proporciona proteínas, minerales como el fósforo y grasas



omega 3 y omega 6, de vital importancia para el sistema nervioso.

5. La leche y los derivados lácteos son ricos en calcio, que contribuye a regular la función nerviosa y a controlar la presión arterial, que en ocasiones de estrés puede llegar a elevarse. Además, proporcionan triptófano, importantísimo, además de para transformarse en serotonina, para los neurotransmisores en el sistema nervioso. Otros alimentos que aportan triptófano presentes en la dieta son el pescado, la carne y las leguminosas.
6. Los frutos secos presentan un perfil de ácidos grasos que, además de ser muy saludable, colabora en las funciones de concentración. También contienen triptófano en su perfil aminoacídico.
7. La fruta suministra azúcares sencillos, alimento principal del cerebro. El plátano, en particular, proporciona además un perfil de vitaminas y minerales de gran atractivo, incluyendo el potasio, necesario para una correcta transmisión nerviosa.
8. El cacao contiene un estimulante natural que ayuda a mantener la concentración, aunque no conviene tomarlo en exceso, ya que puede conducir a un estado de excitación que entorpecería la concentración.
9. El hierro y el zinc son otros de los nutrientes esenciales que favorecen la concentración. Podemos encontrar hierro en las carnes



rojas, leguminosas y en verduras de hoja

verde. Para facilitar la absorción del hierro de los alimentos de origen vegetal, es recomendable acompañar la comida de algún alimento que contenga vitamina C, como el tomate, el pimiento o los cítricos. El zinc, cuya deficiencia se relaciona con la falta de atención, se puede encontrar en muchos de los alimentos que ya hemos enumerado, como los cereales integrales, la carne o los frutos secos.

**Díaz A. (2003) Educación para la vida: De la escuela a la casa la importancia de la alimentación y la actividad física.**

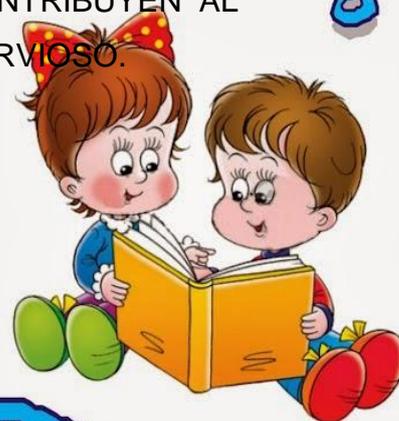
### **EVALUACION**

1.- ENUMERE CUATRO TIPOS DE ALIEMNTOS QUE BENEFICIAN LA CONCENTRACIÓN DE LOS NIÑOS

2.-LOS FRUTOS SECOS BENEFICIAN LA MEMORIA EN LOS NIÑOS. VERDADERO ( ) FALSO ( )

3.-LA PRESENCIA DE OTRAS VITAMINAS DEL GRUPO B PRESENTES EN LOS CEREALES INTEGRALES, REFUERZAN LA SALUD CEREBRAL Y CONTRIBUYEN AL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO.

VERDADERO ( ) FALSO ( )



## TALLER 9.- LONCHERAS SALUDABLES



<https://www.google.com.ec/search?q=alimentacion+saludable+en+ni%C3>

### OBJETIVO

- Preparar las loncheras escogiendo alimentos que sabe al niño le gustan, la variedad y el contraste de colores es indispensable.

### ESPACIO

- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

### DURACIÓN

30 Minutos

### PARTICIPANTES

- Padres de familia
- Docentes
- Autoridades de la Institución

- Investigadora

## **MOTIVACION**

### **9.- “JIRAFAS Y ELEFANTES “**

**Objetivo:** Animación y concentración.

**Desarrollo:** Todos los participantes forman un círculo quedando uno en el centro. El que se coloca en el centro señala a otro diciéndole: “jirafa” o “elefante”. Si dice jirafa, el señalado deberá juntar las manos en alto y sus compañeros vecinos deberán cogerle los pies. Si dice elefante, deberá simular una trompa con sus manos y sus vecinos las orejas con las suyas. Quien esté distraído y no cumpla la indicación, pasará al centro, señalando a un nuevo compañero hasta que alguno de ellos se equivoque.

## **MATERIALES**

- Laptop
- Charlas en Power Point
- Video



## **DESARROLLO LONCHERA SALUDABLE**

Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, queques caseros, frutas secas, pasas, etc.)

Alimentos de origen animal bajos en grasa (como tortilla de huevo, huevos duros, jamones de pollo o pavo, jamón inglés, salchichas de pollo o pavo bajas en grasa, pollo a la plancha picado en cubitos, pollo deshilachado etc.)

Alimentos lácteos; preferible descremados (leche, queso, yogurt, etc.).

Alimentos con grasa vegetal (maní, pecanas, palta, aceitunas)

Alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales)





A los niños debemos ofrecerles variedad, colorido y presentaciones atractivas, también se puede involucrar a los niños pidiéndoles su opinión y dejándolos escoger entre algunos alimentos nutritivos, saludables y que sean prácticos a la hora de llevarlos a la escuela.

**TAMBIÉN LO PODRÍAMOS AGRUPAR ASÍ:**

**ALIMENTOS ENERGÉTICOS.-** Por ejemplo: Galletas integrales o de algún otro cereal tipo avena, maca, barritas de cereal, tipo cereal mix, granola, pan, trigo atómico, arroz atómico, bolitas de maca de chocolate, arroz , kiwi , quinua , fruta deshidratada (hojuelas de manzana deshidratada, pasas), frutos secos tipo maní, pecanas, nueces, palta, aceitunas, etc.

**REGULADORES.-** Jugos de fruta o frutas enteras, fruta deshidratada, fruta picada, verduritas picadas cocidas o crudas.

**FORMADORES.-** Leche descremada, yogurt, huevos (de gallina o de codorniz), jamones bajos en grasa (pavita, pollo) o quesos bajos en grasa o en su defecto cualquier queso pero en pequeñas cantidades.





Evitar poner refrescos muy azucarados o bebidas gaseosas, en todo caso una botella con agua es una muy buena opción. Evitar los dulces o preparaciones que tengan exceso de grasa y azúcares o los alimentos que puedan llegar con mal olor para que no la rechacen (como el huevo duro) truquito es mandarlo sin pelar.

### **CONSEJOS SUPER ÚTILES PARA TENER EN CUENTA EN LAS LOCHERAS**

1. Lo ideal es diseñar las loncheras escogiendo alimentos que sabe a su niño le gustan, la variedad y el contraste de colores es indispensable.
2. A los niños les gustan las comidas sencillas y fáciles! Ya que los alimentos que ellos mismos pueden abrir y comer con facilidad les da más confianza e independencia.
3. Utilice muchos colores, sabores, formas y texturas novedosas para que las loncheras sean totalmente provocativas





4. Piense en sabores distintos pero ricos, si a su niño le gusta el dulce o el picante escoja al menos uno de los alimentos con esas características.
5. Sea creativa (o), corte los sándwiches en tiras, círculos, cuadraditos pequeños etc.
6. Piense en chiquito, las porciones no tienen por qué ser descomunales, a más pequeño su niño más pequeño el estómago!
7. No se olvide de darle un buen desayuno, la lonchera es un refuerzo hasta el almuerzo!
8. Si va a incluir alimentos nuevos en la lonchera, primero ofrézcaselo en la casa para ver cómo reacciona.
9. Si envía demasiada comida lo más probable es que regrese la mitad de la lonchera llena o por el contrario le enseñe a su hijo a comer demasiado!
10. Los niños muchas veces no tienen tanto hambre como los bebés ya que su crecimiento es más lento que el de ellos.





11. La lonchera es un buen vehículo para enseñarles a comer alimentos sanos, ricos, nutritivos pero bajos en calorías y grasas saturadas.
12. El apetito del niño varía según la actividad física o el propio crecimiento, no lo obligue a comer por comer.
13. No se preocupe si un día no come mucho, si ve que es un patrón por más de 4 días ahí si hay que tomar las medidas necesarias.
14. Proteja los alimentos en recipientes especiales, o envuélvalos en papel platina, papel plástico o bolsitas especiales, siempre con servilletas.
15. A los niños les encanta recibir sorpresas de vez en cuando, piense en algo lindo ese día que no sea comida como una tarjetita diciéndole lo mucho que lo quieres o una foto de la familia de su mascota o un sticker, algo que sepa que le va a encantar! No lo haga siempre para que sea algo especial.





### **EVALUACION**

1.- ENUMERE TRES CONSEJOS PARA PREPARAR UNA BUENA LONCHERA SALUDABLE.

2.-ENUMERE DOS ALIMENTOS FORMADORES.

3.- ENUMERE DOS ALIMENTOS REGULADORES.



## TALLER 10.- ENFERMEDADES POR INADECUADA ALIMENTACION EN LOS NIÑOS



<https://www.google.com.ec/search?q=ni%C3%B1os+con+sobrepeso>

### OBJETIVO

- Informar a los padres de familia de los problemas de salud que tienen los niños debido a una mala alimentación

### ESPACIO

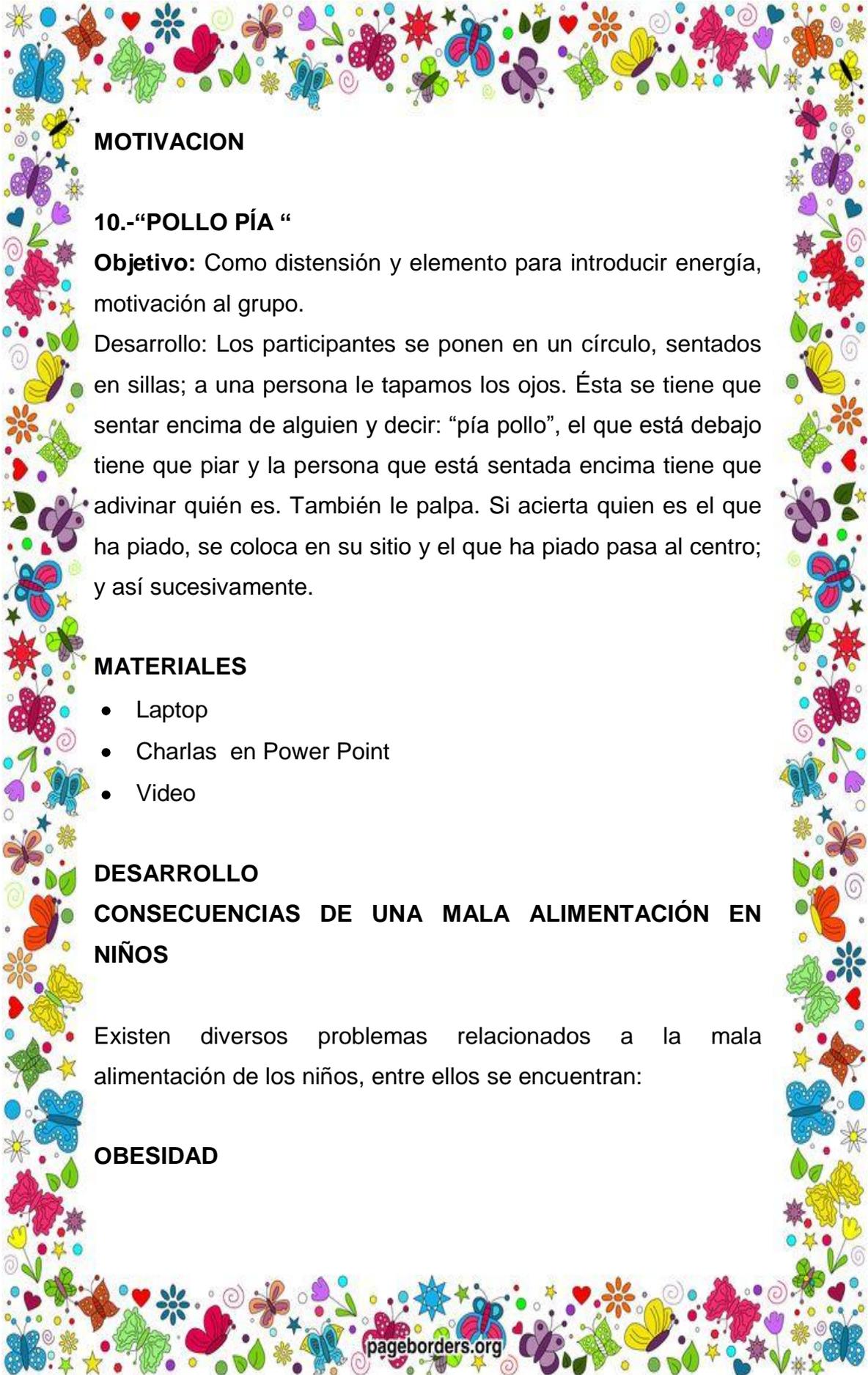
- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

### DURACIÓN

30 Minutos

### PARTICIPANTES

- Padres de familia
- Docentes
- Autoridades de la Institución
- Investigadora



## MOTIVACION

### 10.-“POLLO PÍA “

**Objetivo:** Como distensión y elemento para introducir energía, motivación al grupo.

**Desarrollo:** Los participantes se ponen en un círculo, sentados en sillas; a una persona le tapamos los ojos. Ésta se tiene que sentar encima de alguien y decir: “pía pollo”, el que está debajo tiene que piar y la persona que está sentada encima tiene que adivinar quién es. También le palpa. Si acierta quien es el que ha piado, se coloca en su sitio y el que ha piado pasa al centro; y así sucesivamente.

## MATERIALES

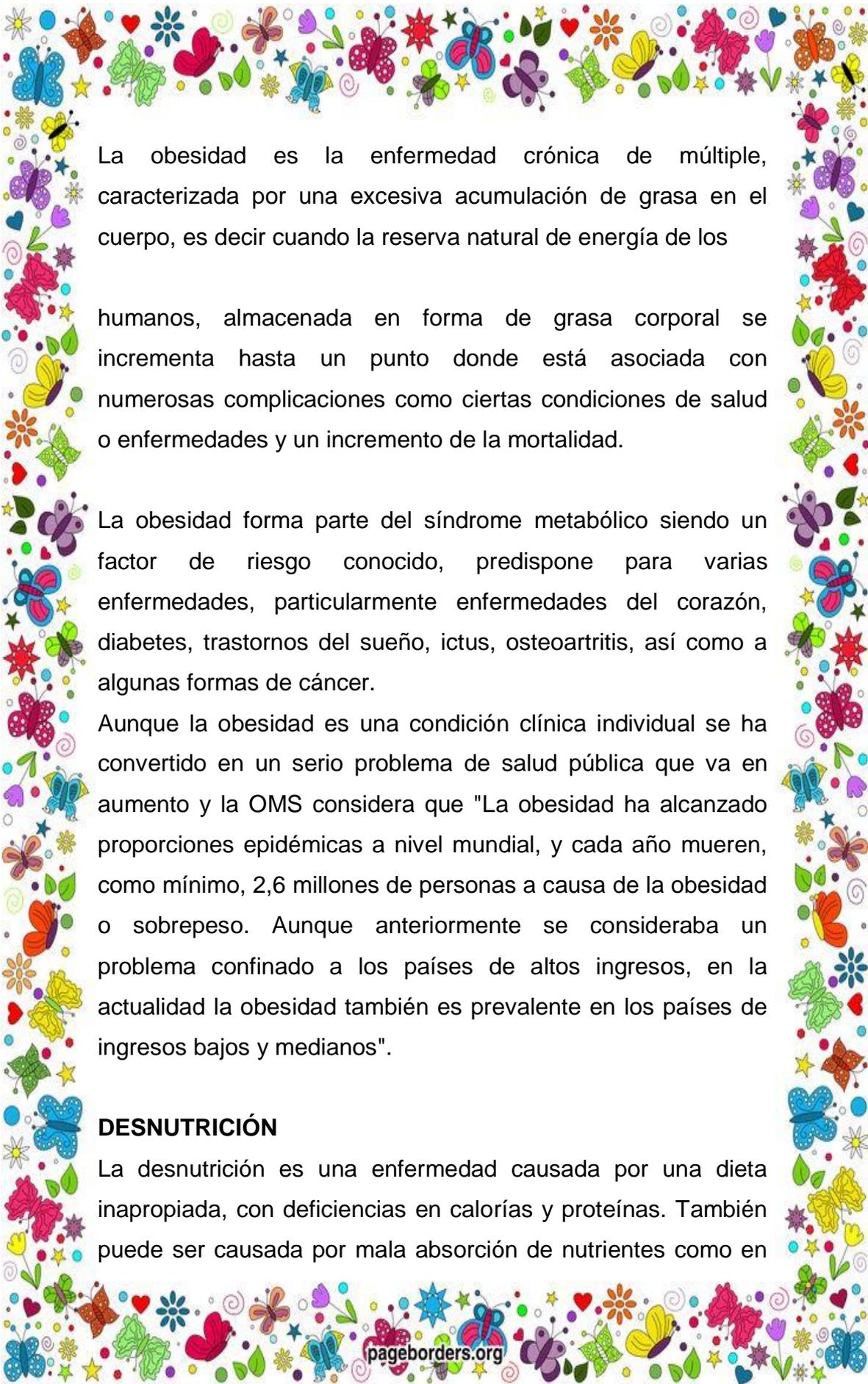
- Laptop
- Charlas en Power Point
- Video

## DESARROLLO

### CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS

Existen diversos problemas relacionados a la mala alimentación de los niños, entre ellos se encuentran:

### OBESIDAD



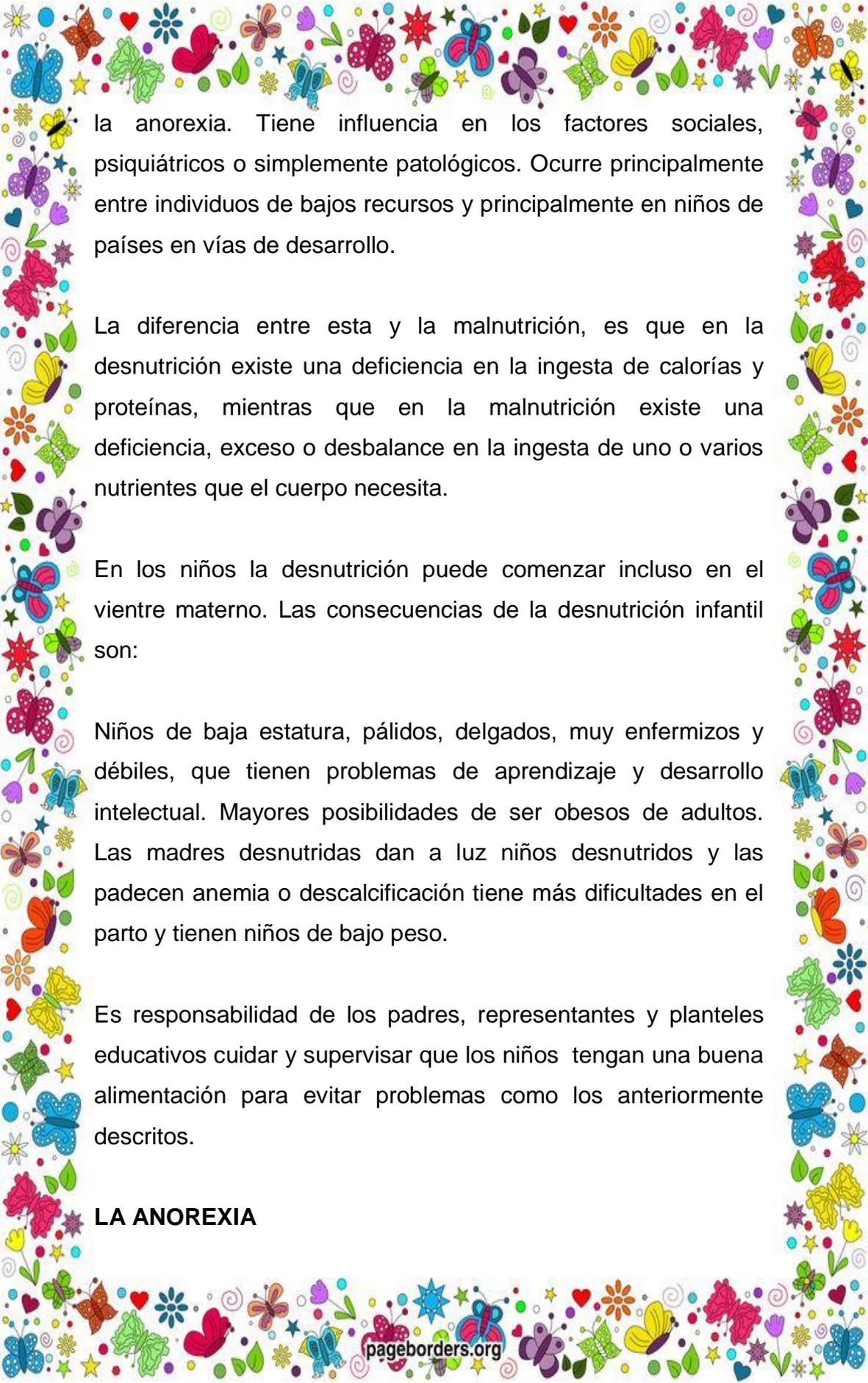
La obesidad es la enfermedad crónica de múltiple, caracterizada por una excesiva acumulación de grasa en el cuerpo, es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad.

La obesidad forma parte del síndrome metabólico siendo un factor de riesgo conocido, predispone para varias enfermedades, particularmente enfermedades del corazón, diabetes, trastornos del sueño, ictus, osteoartritis, así como a algunas formas de cáncer.

Aunque la obesidad es una condición clínica individual se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento y la OMS considera que "La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso. Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos".

### **DESNUTRICIÓN**

La desnutrición es una enfermedad causada por una dieta inapropiada, con deficiencias en calorías y proteínas. También puede ser causada por mala absorción de nutrientes como en



la anorexia. Tiene influencia en los factores sociales, psiquiátricos o simplemente patológicos. Ocurre principalmente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países en vías de desarrollo.

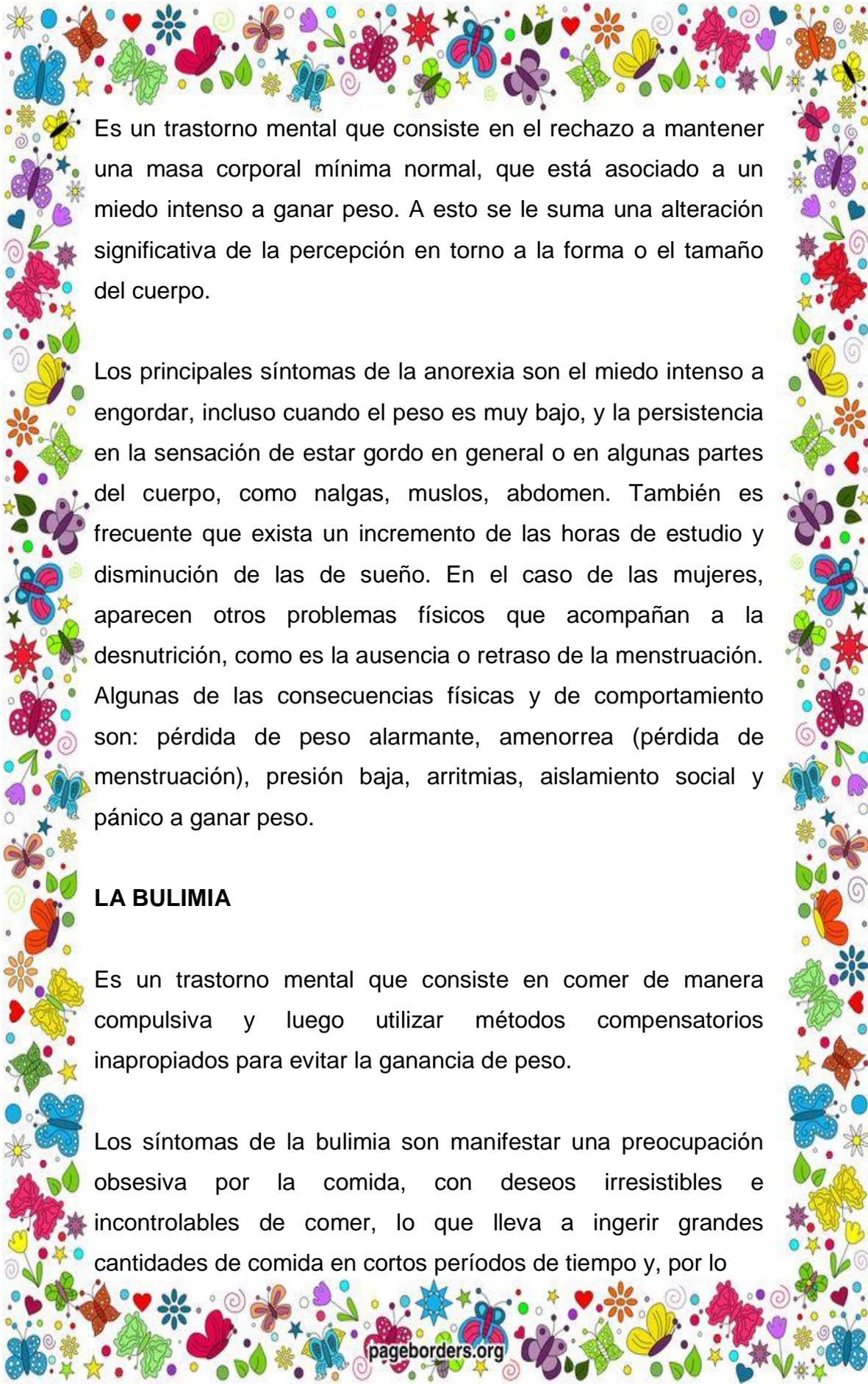
La diferencia entre esta y la malnutrición, es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita.

En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno. Las consecuencias de la desnutrición infantil son:

Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual. Mayores posibilidades de ser obesos de adultos. Las madres desnutridas dan a luz niños desnutridos y las padecen anemia o descalcificación tiene más dificultades en el parto y tienen niños de bajo peso.

Es responsabilidad de los padres, representantes y planteles educativos cuidar y supervisar que los niños tengan una buena alimentación para evitar problemas como los anteriormente descritos.

## **LA ANOREXIA**



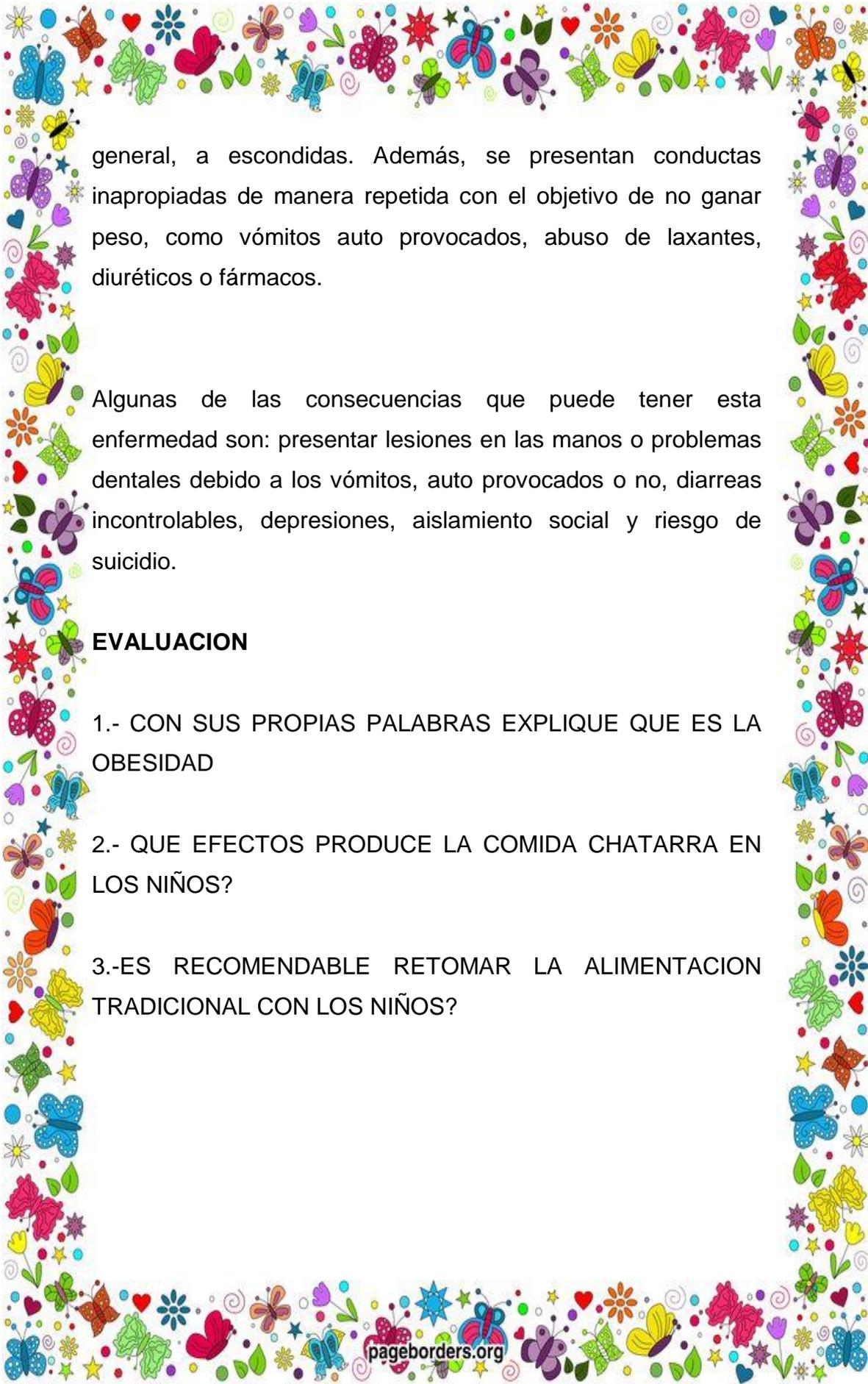
Es un trastorno mental que consiste en el rechazo a mantener una masa corporal mínima normal, que está asociado a un miedo intenso a ganar peso. A esto se le suma una alteración significativa de la percepción en torno a la forma o el tamaño del cuerpo.

Los principales síntomas de la anorexia son el miedo intenso a engordar, incluso cuando el peso es muy bajo, y la persistencia en la sensación de estar gordo en general o en algunas partes del cuerpo, como nalgas, muslos, abdomen. También es frecuente que exista un incremento de las horas de estudio y disminución de las de sueño. En el caso de las mujeres, aparecen otros problemas físicos que acompañan a la desnutrición, como es la ausencia o retraso de la menstruación. Algunas de las consecuencias físicas y de comportamiento son: pérdida de peso alarmante, amenorrea (pérdida de menstruación), presión baja, arritmias, aislamiento social y pánico a ganar peso.

## **LA BULIMIA**

Es un trastorno mental que consiste en comer de manera compulsiva y luego utilizar métodos compensatorios inapropiados para evitar la ganancia de peso.

Los síntomas de la bulimia son manifestar una preocupación obsesiva por la comida, con deseos irresistibles e incontrolables de comer, lo que lleva a ingerir grandes cantidades de comida en cortos períodos de tiempo y, por lo



general, a escondidas. Además, se presentan conductas inapropiadas de manera repetida con el objetivo de no ganar peso, como vómitos auto provocados, abuso de laxantes, diuréticos o fármacos.

Algunas de las consecuencias que puede tener esta enfermedad son: presentar lesiones en las manos o problemas dentales debido a los vómitos, auto provocados o no, diarreas incontrolables, depresiones, aislamiento social y riesgo de suicidio.

### **EVALUACION**

1.- CON SUS PROPIAS PALABRAS EXPLIQUE QUE ES LA OBESIDAD

2.- QUE EFECTOS PRODUCE LA COMIDA CHATARRA EN LOS NIÑOS?

3.-ES RECOMENDABLE RETOMAR LA ALIMENTACION TRADICIONAL CON LOS NIÑOS?



**TALLER 11.- RECETAS ESQUISITAS  
Y SALUDABLES**



**OBJETIVO**

- Informar a los padres de familia acerca de algunas recetas que serán útiles en la alimentación de los niños

**ESPACIO**

- Aulas o Salón de Actos de la Institución Educativa

**DURACIÓN**

30 Minutos

**PARTICIPANTES**

- Padres de familia
- Docentes
- Autoridades de la Institución
- Investigadora
- 

Fuente: (Marcos gratis para fotografías, s.f.)



## RECETAS DE SAL

### 1.-HABAS TIERNAS CON QUESO



Numero de porciones: 4

#### Ingredientes:

- Una libra de habas
- Una cuarta de queso
- Una pizca de sal

#### Preparación:

- 1.- En una olla poner a hervir el agua y la sal, una vez que el agua hierva colocar las habas, verificar hasta que estén cocinadas
- 2.- Escurrir el agua, servir caliente con el queso

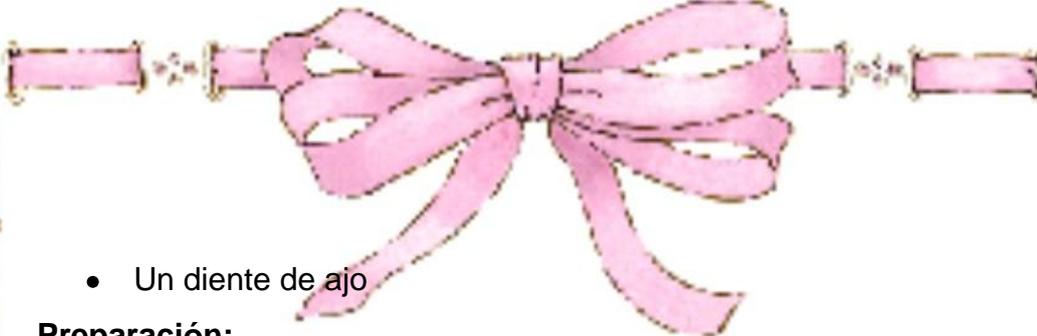
### 2.-PAPAS CON PEPAS DE ZAMBO



Numero de porciones: 3

#### Ingredientes:

- Una libra de papas
- Cuatro onzas de pepa de zambo
- Una porción de leche
- Cebolla blanca
- Una porción de Cilantro

- 
- Un diente de ajo

**Preparación:**

- 1.- Lavar y cocinar las papas con cáscara
- 2.- Tostar las pepas de sambo
- 3.- Refreír la cebolla con el ajo
- 4.- Licuar las pepas y el refrito
- 5.- Mezclar la salsa con las papas y servir.

**3.-CHOCHOS CON TOSTADO**



Numero de porciones: 8

**Ingredientes:**

- Una libra de chochos
- Una libra de maíz
- Dos tomate
- Dos cebollas paiteñas
- Limón
- Sal a gusto

**Preparación:**

- 1.- Lavar bien el maíz, hacer el tostado
- 2.- Cortar las cebollas finamente, cortar el tomate en trocitos, lavar la cebolla y luego colocarle el limón y la sal, mezclar los chochos, el tomate y la cebolla
- 3.- Servir el tostado con los chochos.



#### 4.-MELLOCOS CON SALSADE HABAS



Numero de porciones: 8

##### **Ingredientes:**

- Una libra de mellocos
- Una libra de habas tiernas
- Una cebolla blanca
- Una porción de aceite
- Sal a gusto

##### **Preparación:**

- 1.- Cocinar el melloco cortado en rodajas pequeñas, cuando ya esté cocinado, escurrirle.
- 2.- Pelar las habas y freír las en un poco de aceite
- 3.- Licuar las habas con un poco de agua y hasta que este cremosa
- 4.- Refreír la cebolla con el melloco, añadir la salsa de haba
- 5.- Servir.

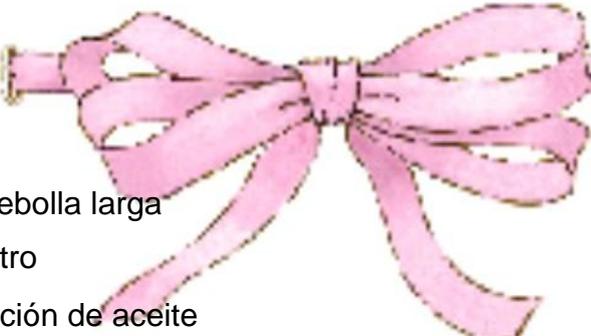
#### 5.- MAJADO DE VERDE



Numero de porciones: 5

##### **Ingredientes:**

- 2 verdes

- 
- 1/2 cebolla larga
  - Cilantro
  - 1 porción de aceite
  - Sal al gusto

### **Preparación:**

1. Pelar los verdes y cocine con sal y abundante agua, cuando estén listos saque del fuego la olla y cierna, aplaste el verde
2. Cortar la cebolla larga en finos cuadraditos, en una sartén haz refrito con la cebolla , el aceite y el cilantro
3. Cuando la cebolla esté lista agrega el verde aplastado, mezclar por un momento y servir caliente, añadir queso o huevo revuelto al gusto.

## **RECETAS DE DULCE**

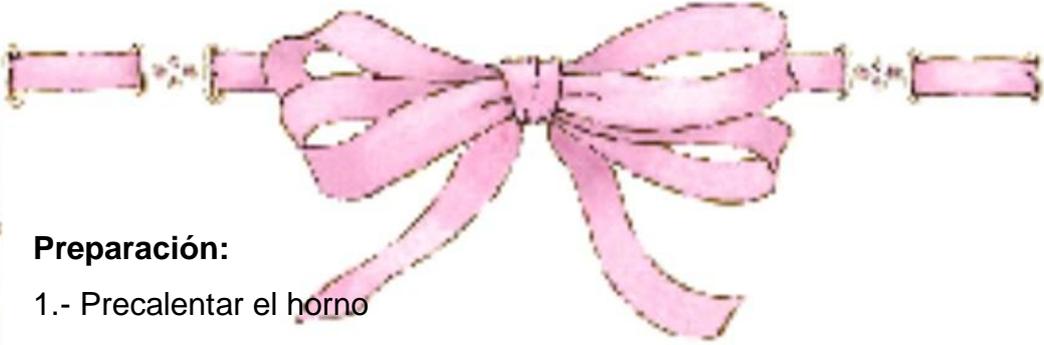
### **1. MADUROS CON QUESO**



**Numero de porciones: 4**

#### **Ingredientes:**

- Cuatro plátanos maduro
- Cuatro porciones de queso ( mozzarella)
- Mantequilla



**Preparación:**

- 1.- Precalentar el horno
- 2.- Pelar los maduros y colocarles en una fuente, untarlos con la mantequilla y meterlos al horno
- 3.- Una vez dorados de los dos lados, partirle en el medio y colocar el queso
- 4.- Servir caliente

**COLADA DE OCAS**



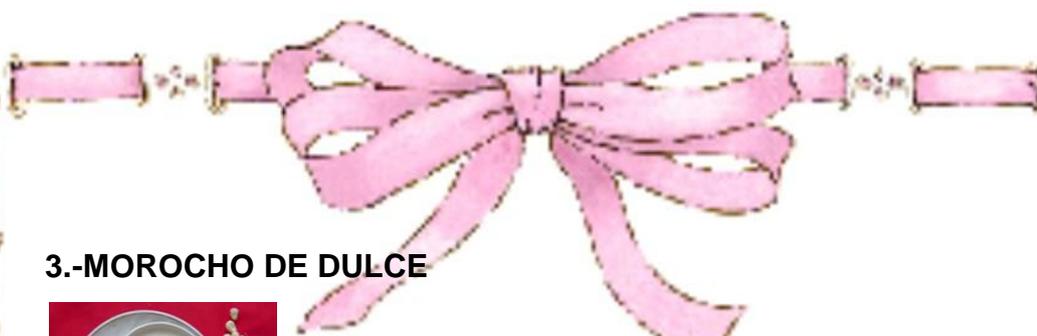
**Numero de porciones: 4**

**Ingredientes:**

- Una libra de ocas
- Un litro de Agua
- Un vaso de leche
- Panela
- Anís estrellado

**Preparación:**

- 1.-Lavar las ocas y cocinarlas en un litro de agua, comprobar si ya están suaves
- 2.-Licuar las ocas con la misma agua y la leche
- 3.- Poner esta mezcla al fuego junto con la panela y el anís estrellado por 10 minutos
- 4.- Servir caliente o fría según el gusto.



### 3.-MOROCHO DE DULCE



**Numero de porciones: 10**

**Ingredientes:**

- 500 gramos de morocho
- 2 litros de leche
- Azúcar necesaria
- Panela rallada
- Canela

**Preparación:**

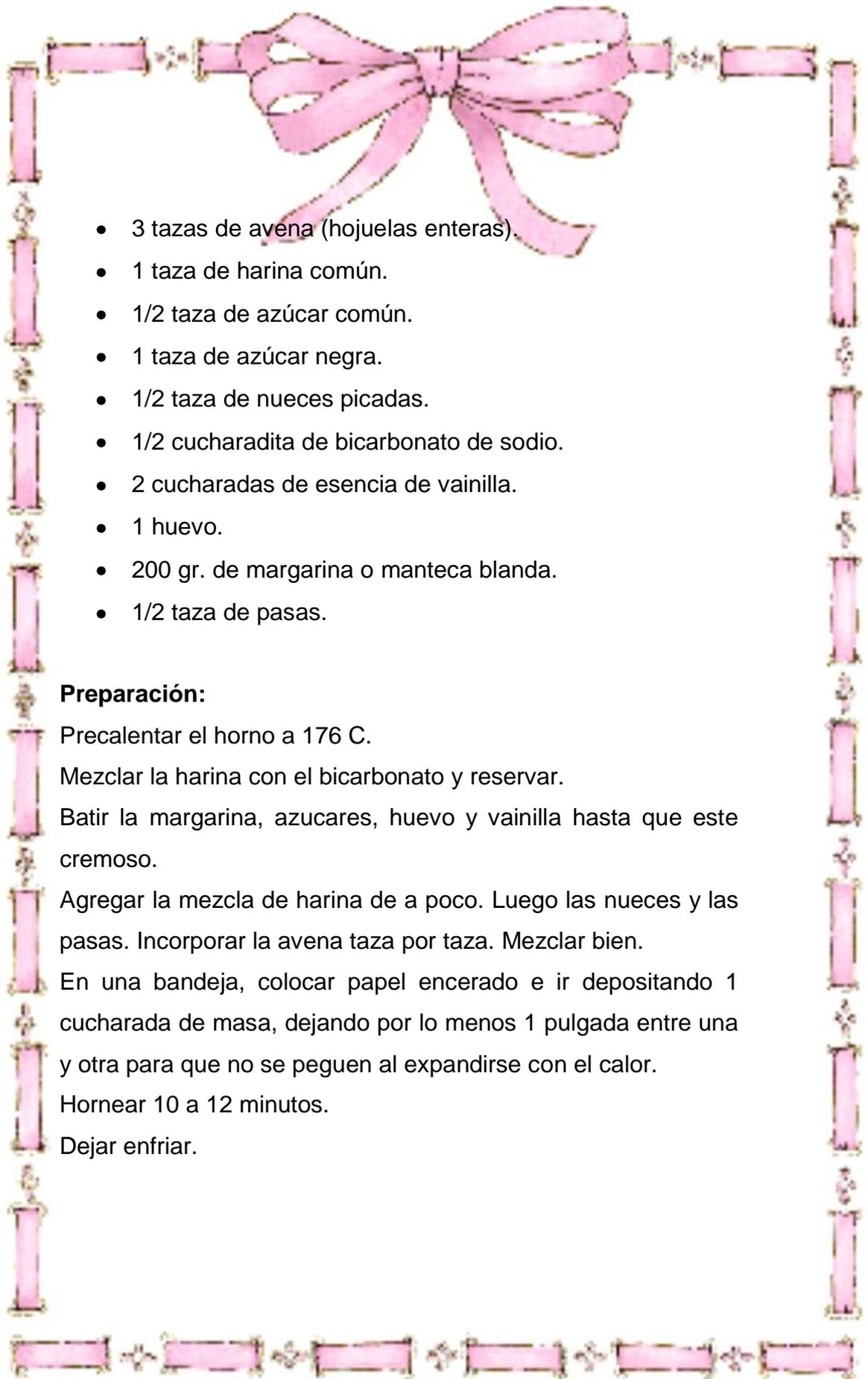
- 1.- Dejar remojado desde la noche anterior el morocho, lavarle y colocarle en una olla luego colocar la leche
- 2.- Cocinarle hasta que este suave el morocho, si espesa mucho seguir colocándole leche pero caliente
- 3.- Una vez que este suave el morocho colocar el azúcar la panela y la canela dejarle cocinar hasta que de un hervor, servir caliente.

### 4.- GALLETAS DE AVENA



**Numero de porciones: 10**

**Ingredientes:**



- 3 tazas de avena (hojuelas enteras).
- 1 taza de harina común.
- 1/2 taza de azúcar común.
- 1 taza de azúcar negra.
- 1/2 taza de nueces picadas.
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 2 cucharadas de esencia de vainilla.
- 1 huevo.
- 200 gr. de margarina o manteca blanda.
- 1/2 taza de pasas.

**Preparación:**

Precalentar el horno a 176 C.

Mezclar la harina con el bicarbonato y reservar.

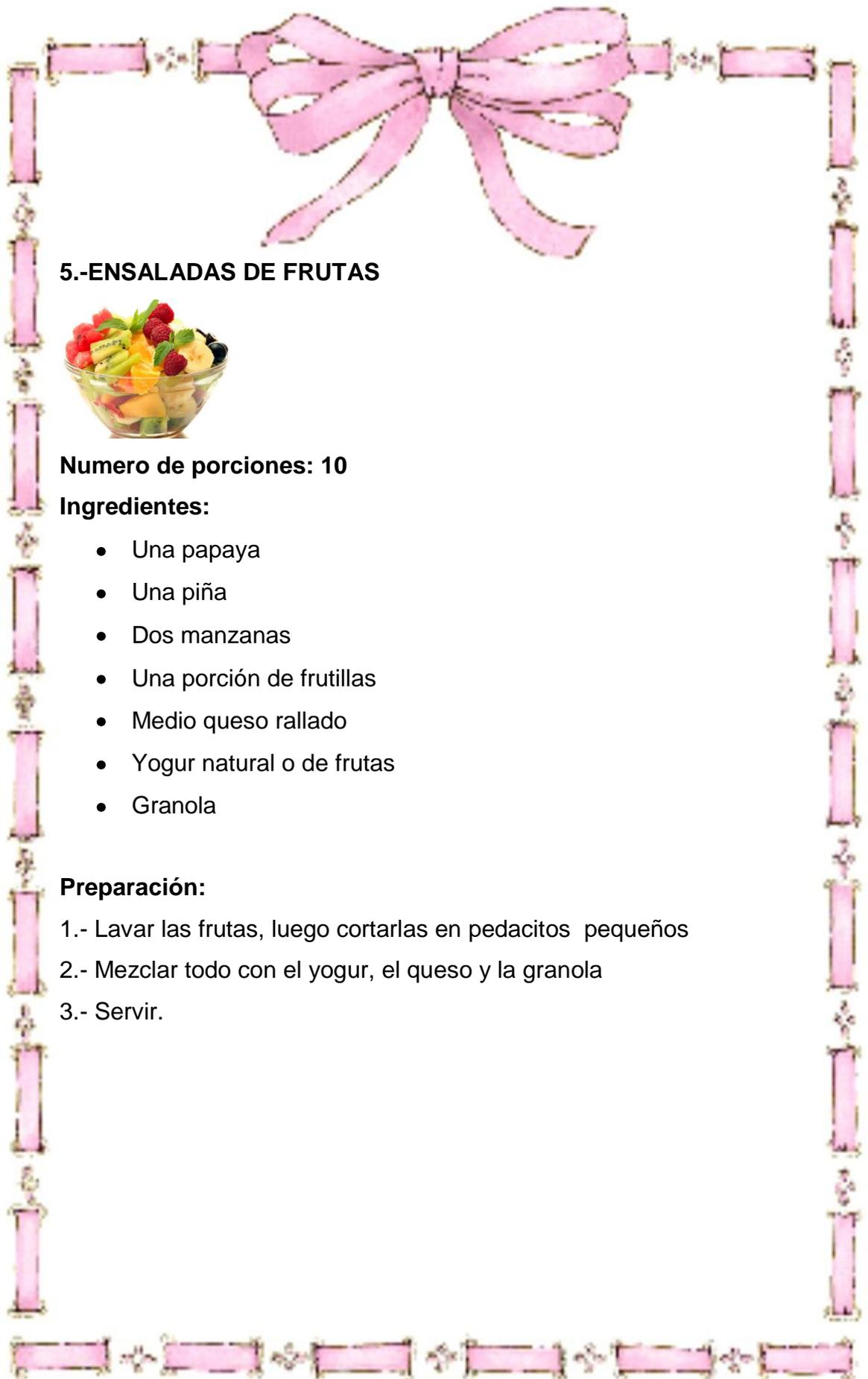
Batir la margarina, azúcares, huevo y vainilla hasta que este cremoso.

Agregar la mezcla de harina de a poco. Luego las nueces y las pasas. Incorporar la avena taza por taza. Mezclar bien.

En una bandeja, colocar papel encerado e ir depositando 1 cucharada de masa, dejando por lo menos 1 pulgada entre una y otra para que no se peguen al expandirse con el calor.

Hornear 10 a 12 minutos.

Dejar enfriar.



## 5.-ENSALADAS DE FRUTAS



**Numero de porciones: 10**

### **Ingredientes:**

- Una papaya
- Una piña
- Dos manzanas
- Una porción de frutillas
- Medio queso rallado
- Yogur natural o de frutas
- Granola

### **Preparación:**

- 1.- Lavar las frutas, luego cortarlas en pedacitos pequeños
- 2.- Mezclar todo con el yogur, el queso y la granola
- 3.- Servir.

## **6.7 Impactos**

La Educación Inicial es un proceso de acompañamiento en el desarrollo integral del niño/ña teniendo como propuesta potenciar el proceso de crecimiento sano promoviendo su bienestar mediante experiencias significativas las mismas que se dan en ambientes adecuados para su desarrollo ya que los infantes buscan crear, jugar, experimentar, explorar, compartir, deducir, razonar, dando como resultado mantener una interacción con sus pares y con el medio por esta razón a continuación la propuesta tiene como objetivo buscar los siguientes impactos.

### **6.7.1 Social**

Mediante la educación nutricional se pretende modificar el comportamiento alimentario de las personas, pues ésta constituye, pese a sus limitaciones, un instrumento eficaz para promover la salud y prevenir la enfermedad. Además de una alimentación correcta y equilibrada, la lucha contra el sedentarismo y el impulso de estilos de vida que incluyan una dedicación al ejercicio físico son la mejor manera de mantener niveles adecuados de salud en las distintas etapas de la vida.

### **6.7.2 Pedagógico**

La educación es una estrategia que permite prevenir, e incluso corregir, hábitos de consumo alimentario que se caracteriza a menudo con carencias, excesos y desequilibrios. Este enfoque educativo debe orientarse a propiciar un mejor conocimiento de los recursos alimentarios de cada región y favorecer mejores estados de nutrición y calidad de vida. Además favorece aprendizajes de niños/ñas tomando en cuenta el espacio y las experiencias de aprendizaje, acciones que apoyan en el desarrollo integral del niño y de esta manera alcanzar logros significativos

en el desarrollo de la salud, con énfasis en mejorar el rendimiento académico de los niños/ñas.

### **6.7.3 Psicológico**

A través de una buena alimentación saludable adquirirá confianza y mantendrá una atención afectiva ya que la energía que proporciona la alimentación hará que el niño mantenga un cuidado permanente en el trabajo en el aula, no presentará dificultad en el manejo de los mismos y sentirá seguridad, estimulando el comportamiento de los niños positivamente y por ende las actividades en el aula tendrán una secuencia sin interrupciones.

### **6.7.4 Metodológico**

La educación con enfoque en la alimentación sana debe propiciar un sistema de actividades y de comunicación donde el pensamiento reflexivo y el creativo se desarrollen a la par de una actitud coherente, con el devenir actual y la función fundamental de la educación como formadora del niño.

A partir de un análisis que incorpore nociones, conceptos y categorías con las cuales el enseñar buenos hábitos alimentarios, exprese o se caracterice por nutrirse de relaciones, matices discursivos e incidencias sociales, constituyendo esto un nivel de análisis necesario para delinear ciertas claves socio-pedagógicas de lo escolar en el ámbito de la nueva educación basada en mejorar la concentración del niño.

## **6.8 Difusión**

Terminado la elaboración del taller de nutrición y alimentación sana, se procederá a entregar el mismo los padres de familia, como material para

brindar un apoyo permanente en la adecuada preparación e ingesta de alimentos para sus hijos, promoviendo de ésta manera aumentar la concentración del niño en todo el proceso académico, la guía se socializará estableciendo horarios adecuados según el calendario de actividades escolares del establecimiento educativo.

## 6.9. Bibliografía

- Broddy T. (2011)
- Díaz A. (2003) Educación para la vida: De la escuela a la casa la importancia de la alimentación y la actividad física.
- Ghazoul F. ( 2014) Higiene Personal
- Ministerio de salud Pública. Recetas alimentarias 2014.
- Nutrición, diagnóstico y tratamiento, 2005. 5 Edición. McGraw-Hill. MEXICO DF.
- UNED, 2013. Guía de alimentación y salud.

## LINKOGRAFIA

- <https://www.google.com.ec/search?q=nutricion+infantil>
- <https://www.google.com.ec/search?q=alimentacion+saludable+en+ni%C3>
- <https://www.google.com.ec/search?q=ni%C3%B1os+con+sobrepeso>

# ANEXOS

## 6.10. ANEXOS

### ANEXO Nº 1 FORMULARIO DE DIAGNÓSTICO

#### FICHA DE DIAGNÓSTICO

**PROVINCIA:** Carchi **CANTÓN:** Mira **LUGAR:** U.E Fiscomisional “León Rúaales”

**INFORMANTE:** Niños de 1er año de E.B

**FECHA:** 25/10/2014

**TEMA:** LA ALIMENTACIÓN SANA INCIDE EN EL APRENDIZAJE DE NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “LEÓN RUALES” DE LA CIUDAD DE MIRA, CANTÓN MIRA, PROVINCIA DEL CARCHI DEL AÑO 2014 – 2015.

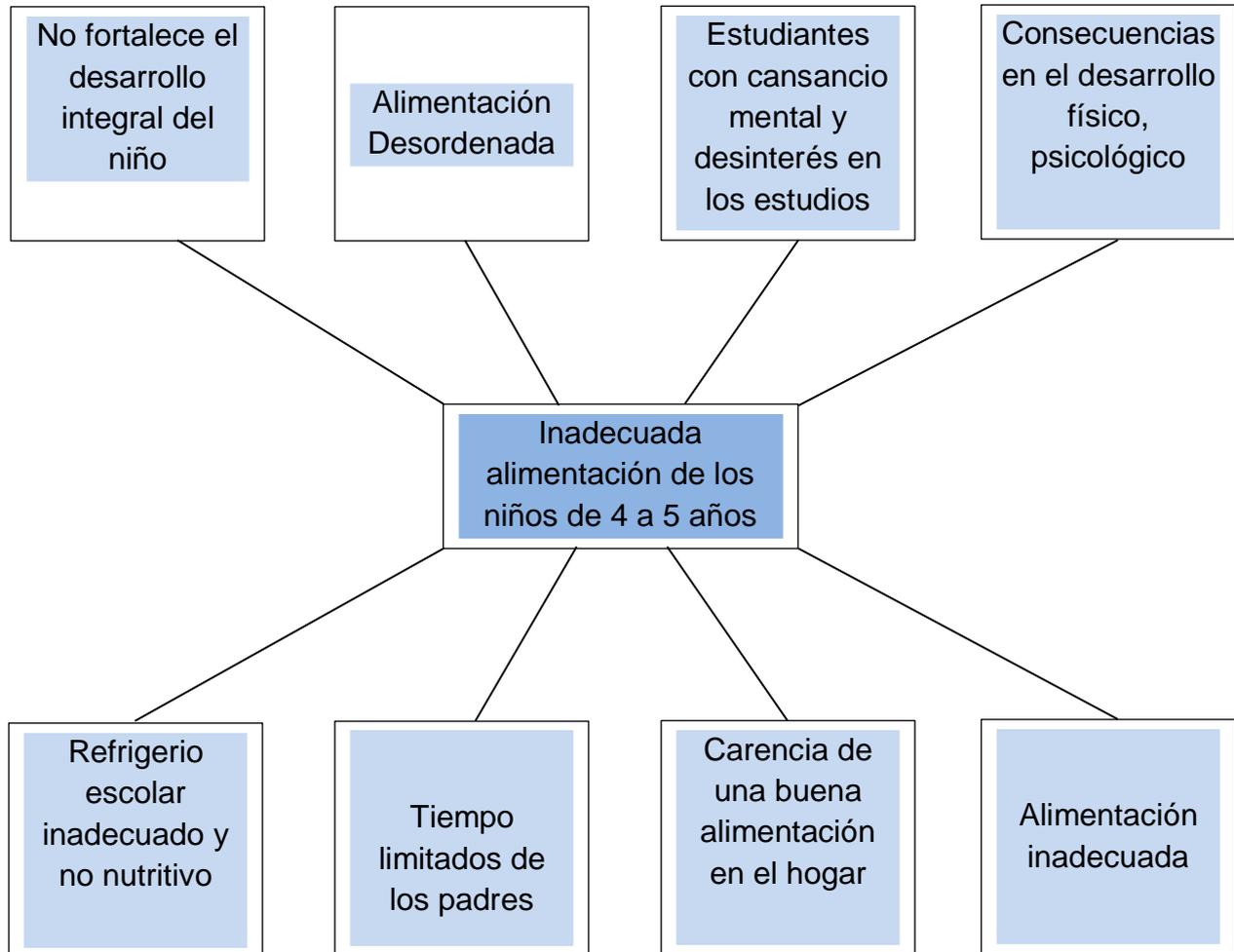
**INVESTIGADOR:** Nataly Armas

**OBJETIVO:** observar la habilidad de aprender, la adaptación a nuevos ambientes y personas, el rendimiento escolar, la capacidad de percepción y aprendizaje y el nivel psicomotor del niño para identificar el nivel en el cual interactúa en clase para determinar el problema.

ASPECTOS A OBSERVAR	DESCRIPCIÓN DE LO OBSERVADO	INTERPRETACIÓN
Habilidad de aprender	El 50% de los niños después de las actividades realizadas no tienen la habilidad requerida en el aprendizaje	Falta de habilidad para percibir nuevos conocimientos. No memoriza No pone atención
Adaptación a nuevos ambientes y personas	El 20% de los niños no se integra al grupo en la clase, en las actividades de grupo, no participa, no expresa lo que siente	No participa en clase No realiza las tareas asignadas. No comparte con sus compañeros.
Crecimiento del niño	El 80% de los niños tienen un crecimiento adecuado	Tienen la talla y peso adecuado.
Nivel Psicomotor	El 30% de los niños después de haber realizado diferentes técnicas grafo plásticas no tienen una buena psicomotricidad.	No corta correctamente. Falta de psicomotricidad fina y gruesa
Rendimiento escolar	La mayoría de los niños después de haber dado las clases de la asignatura en la evaluación no responde correctamente	Realiza mal las tareas. No obedece No pone atención a las indicaciones que se le da.

## ANEXO Nº 2 ÁRBOL DE PROBLEMAS

### EFFECTOS



### CAUSAS

## ANEXO Nº 3 FICHA DE OBSERVACIÓN

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS DE**  
**4 A 5 AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD**  
**EDUCATIVA FISCAL COMISIONAL “LEÓN RUALES”**

### DATOS INFORMATIVOS

Nombre:.....Paralelo.....Edad.....

Objetivo:.....

Nº	UNIDAD DE OBSERVACIÓN	VALORACIONES			
		Siempre	Casi siempre	A veces	Rara vez
1	El niño ingiere alimentos nutritivos a la hora de receso				
2	El niño consume los alimentos que le envían desde su hogar				
3	El niño consume comida chatarra a la hora de receso				
4	¿El El niño consume todos los alimentos nutritivos que el padre de familia le envía				
5	El niño compra en el bar alimentos nutritivos				
6	El niño consume alimentos en buen estado				
7	El niño lleva dinero para comprar en el bar sus alimentos				
8	El niño presenta dificultad para seguir tareas después de servirse los alimentos en el receso				
9	El niño trabaja eficientemente después de haberse servido sus alimentos				
10	El rendimiento académico del niño es el adecuado cuando consume alimentos nutritivos				

## **ANEXO Nº 4 ENCUESTA A DOCENTES**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**ENCUESTA APLICADA A DOCENTES**

**Objetivo:** Investigar como incide la alimentación sana en el aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúailes” de la ciudad de Mira.

**Instructivo:** Leer de manera comprensiva las preguntas que a continuación se presentan y responder con mucha sinceridad.

**1.-¿Qué consecuencia trae la mala alimentación en el aprendizaje de sus alumnos?**

- Falta de atención y concentración ( )
- Problemas de aprendizaje. ( )
- Inconveniente para recordar nueva información ( )
- Dificultad en el desarrollo de destrezas. ( )

**2.-¿Por qué cree usted que se presenta problemas de aprendizaje en sus alumnos?**

- Mala alimentación ( )
- Poca energía para trabajar ( )
- Presenta sueño ( )
- Poca concentración. ( )

**3.-Cuando Ud. detecta problemas en el aprendizaje de sus estudiantes a quien informa?**

- Directora( )
- Padres de Familia( )
- Presidente de padres de familia( )
- Ninguno( )

**4.- Usted en el aula ha detectado si el niño presenta dificultades para recordar lo que alguien le acaba de decir**

- Siempre ( )
- Casi siempre ( )
- A veces ( )
- Nunca ( )

**5.- Usted ha detectado si el niño tiene falta de interés al momento de:**

- Antes de iniciar la clase ( )
- Al iniciar la clase ( )
- A mitad de la jornada ( )
- Al finalizar la clase ( )

**6.-Al momento de reforzar los aprendizajes en el aula, el niño está:**

- Cansado ( )
- Irritable ( )
- Desinteresado ( )
- Con sueño ( )

**7.-El niño frecuentemente en el aula tiene problemas para:**

- Reconocer objetos ( )
- Reconocer los colores ( )
- Reconocer las letras ( )
- Reconocer los números ( )

**8.-El niño presenta dificultades en el aprendizaje de las nociones (tiempo, espacio, derecha, izquierda)**

- Siempre ( )
- Casi siempre ( )
- A veces ( )
- Nunca ( )

**9.- El niño presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar.**

- Siempre ( )
- Casi siempre ( )
- A veces ( )
- Nunca ( )

**10.-Que estrategias aplica usted para que mejoren el proceso de aprendizaje de sus estudiantes?**

- Repite la clase ( )
- Motiva a los niños con otros métodos de aprendizaje( )
- Les hace dinámicas en el aula( )
- Averigua al niño si está alimentándose correctamente ( )

## **ANEXO Nº 5 ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA**

### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

#### **Encuesta aplicada a padres de familia**

**NOMBRE:**.....

**EDAD:**.....

**GENERO:**.....

**NIVEL DE INSTRUCCIÓN:**.....

**ESTADO CIVIL:**.....

**NUMERO DE HIJOS:**.....

**OCUPACION:**.....

#### **1.- Cuantas comidas al día come su niño/ña?**

- Una sola vez
- Dos a tres veces
- Cuatro a cinco veces
- Más de 6

#### **2.- La comida de su preferencia es él?**

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Entre comidas

#### **3.- Qué tipo de alimentos consume con más frecuencia?**

- Cereales y frutas
- Verduras y legumbres
- Carnes y lácteos
- Dulces y grasas

#### **4.- Usted prepara la lonchera de su hijo/a?**

- Si
- No

**5.- Que tipos de alimentos envía en la lonchera?**

- Nutritivos
- Chatarra
- Mixtos (nutritivos y chatarra)

**6.- Qué tipo de líquidos toma su niño/ña de preferencia?**

- Agua
- Bebidas azucaradas
- Gaseosas
- Jugos naturales
- Coladas
- Jugos en envases

**7.-con qué frecuencia consume comida rápida?**

- Todos los días
- De dos a tres veces por semana
- Muy de repente
- Nunca

**8.- su niño/ña desayuna?**

- Nunca
- Casi nunca
- Siempre
- Casi siempre

**9.-la preparación de las comidas en la casa quien las realiza?**

- Madre
- Padre
- Empleada
- Familiar

**10.-los fines de semana se alimentan en:**

- La casa
- Fuera de la casa

## ANEXO Nº 6 MATRIZ DE COHERENCIA

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿Cómo incide la alimentación sana en el aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” de la ciudad de Mira, provincia del Carchi, durante el año 2014 - 2015?</p>	<p>Determinar la incidencia de la alimentación sana en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fiscomisional “León Rúales” del cantón Mira, durante el año lectivo 2014 – 2015.</p>
<b>INTERROGANTES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo Identificar el tipo de alimentación que consumen los niños de 4 a 5 años en horas de receso?</li> <li>• ¿Cómo determinar el aprendizaje en el aula de los niños y niñas de 4 a 5 años?</li> <li>• ¿El diseño de una propuesta permitirá informar a los padres de familia sobre el beneficio de una dieta sana en el desarrollo físico y mental de los niños?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el tipo de alimentación que consumen los niños y niñas de 4 a 5 años en horas de receso mediante fichas de observación</li> <li>• Determinar el aprendizaje en el aula de los niños y niñas de 4 a 5 años mediante una encuesta a los docentes.</li> <li>• Diseñar una propuesta para informar a los padres de familia sobre el beneficio de una dieta sana en el desarrollo físico y mental de los niños.</li> </ul>



**UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "LEÓN RUALES"**

Hermanas de la Providencia  
Mira – Carchi - Ecuador



Mira, 18 de febrero del 2016

El suscrito Mgs. Sor Blanca Doraliza Calle Calle, Rectora de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Ruales" y a petición verbal de la interesada.

## CERTIFICO

**Que:** La señora TANIA NATALY ARMAS PABÓN con C.I. N° 040157866-1, realizó la aplicación de encuestas dirigidas a Docentes y Padres de Familia, encaminadas a obtener información que le permita verificar la vialidad de su tema de investigación, **"La alimentación sana incide en el aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Ruales" de la ciudad de Mira, cantón Mira, provincia del Carchi, durante el año 2014 – 2015"**.

**Que:** La portadora del presente certificado puede hacer uso de este documento como a bien tuviere.

Es todo cuanto puedo certificar en total apego a la verdad.

Atentamente,

Mgs. Sor Blanca Doraliza Calle Calle

**RECTORA DE LA UEF "LEÓN RUALES"**



UNIDAD EDUCATIVA  
"LEÓN RUALES"  
RECTORADO  
MIRA - CARCHI

Dirección: Av. León Ruales C21 – 060 y Gonzáles Suárez  
Teléfonos: 062280171 – 062280411  
Mira – Carchi – Ecuador  
E. Mail: leon\_ruales@hotmail.com



**UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "LEÓN RUALES"**

Hermanas de la Providencia  
Mira - Carchi - Ecuador



Mira, 18 de febrero del 2016

El suscrito Mgs. Sor Blanca Doraliza Calle Calle, Rectora de la Unidad Educativa Fiscomisional "León Ruales" y a petición verbal de la interesada.

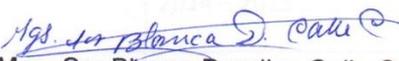
## CERTIFICO

**Que:** La señora TANIA NATALY ARMAS PABÓN con C.I. N° 040157866-1, realizó la socialización de la propuesta, "**Talleres para Docentes y Padres de Familia sobre alimentación saludable para el mejoramiento del aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años**".

**Que:** La portadora del presente certificado puede hacer uso de este documento como a bien tuviere.

Es todo cuanto puedo certificar en total apego a la verdad.

Atentamente,

  
Mgs. Sor Blanca Doraliza Calle Calle

**RECTORA DE LA UEF "LEÓN RUALES"**



UNIDAD EDUCATIVA  
"LEÓN RUALES"  
RECTORADO

MIRA - CARCHI

Dirección: Av. León Ruales C21 - 060 y Gonzáles Suárez  
Teléfonos: 062280171 - 062280411  
Mira - Carchi - Ecuador  
E. Mail: leon\_ruales@hotmail.com



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD;	0401578661		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Armas Pabón Tania Nataly		
DIRECCIÓN:	Eugenio Espejo y Rodrigo Ruales		
EMAIL:	Natykeinny1809@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO		TELÉFONO MÓVIL	09819101812

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO;	"LA ALIMENTACIÓN SANA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "LEÓN RUALES" DE LA CIUDAD DE MIRA, CANTÓN MIRA, PROVINCIA DEL CARCHI, DURANTE EL AÑO 2014 – 2015".
AUTORA:	Armas Pabón Tania Nataly
FECHA: AAAAMMDD	2016-05-31
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSTGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada Docencia de Educación Parvularia
ASESOR/DIRECTOR	Msc. Carrillo Marieta

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, ARMAS PABÓN TANIA NATALY con cédula de identidad 0401578661, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la ley de Educación Superior Artículo 144

## 3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 31 días del mes de mayo del 2016

(Firma).....

Armas Pabón Tania Nataly

C.C.: 0401578661



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, **ARMAS PABÓN TANIA NATALY**, con cedula de identidad Nro. **0401578661**, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4,5,6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado de **"LA ALIMENTACIÓN SANA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "LEÓN RUALES" DE LA CIUDAD DE MIRA, CANTÓN MIRA, PROVINCIA DEL CARCHI, DURANTE EL AÑO 2014 – 2015"**. Que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciada Docencia de Educación Parvularia, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 31 días del mes de Mayo del 2016

(Firma).....

Nombre: Armas Pabón Tania Nataly

C.C.: 0401578661