



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LAS NECESIDADES INFORMATIVAS RESPECTO AL DESARROLLO NUTRITIVO DE NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE CNH “SANTO DOMINGO BAJO” DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DURANTE EL PERIODO 2011- 2012” (PROPUESTA ALTERNATIVA)

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

AUTORAS:

Benalcázar Andrango Biviana Elizabeth

Viana Caicedo Leidi Sulema

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. Hugo Andrade Jaramillo MSc.

IBARRA,2012

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En mi calidad de Director de Tesis, nombrado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología

CERTIFICO:

Que he analizado el Trabajo de Grado con el tema: **“LAS NECESIDADES INFORMATIVAS RESPECTO AL DESARROLLO NUTRITIVO DE NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE CNH “SANTO DOMINGO BAJO” DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DURANTE EL PERIODO 2011- 2012”(PROPUESTA ALTERNATIVA)** Presentado por Benalcázar Andrango Bibiana Elizabeth Viana Caicedo Leidi Sulema considerando que dicho trabajo reúne todos los requisitos para ser sometidos a la presentación pública y evaluación por parte del Jurado Examinador para optar el Grado de Licenciadas en Ciencias de la Educación Especialidad Docencia Parvularia.

Dr. Hugo Andrade Jaramillo MSc.

DIRECTOR DE TESIS

C.I 1000614352

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios quien ha estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me han presentado. A mis padres, quienes a lo largo de la vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. A mi hija y esposo por apoyarme y estar junto a mí en todo momento y por el esfuerzo que ellos hicieron para que culmine mi carrera profesional.

Biviana

Con infinito amor dedico éste trabajo a mi hijo, a mi esposo; a mis padres y de igual manera al resto de la familia quienes han sido la fortaleza más importante para cumplir con esta meta, por su apoyo incondicional les consagro en el altar de mi corazón. A los docentes de la Carrera en docencia Parvularias, al MIES INFA en especial a todos los niños que fueron motivo del presente trabajo de investigación.

Leidi

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por haber posibilitado una oportunidad de superación y aprendizaje que garantizan un éxito personal y profesional, al CNH “Santo Domingo Bajo” quién abrió sus puertas para realizar este trabajo investigativo y poder culminar esta etapa importante en la vida.

Un agradecimiento especial al Dr. Hugo AndradeJaramillo MSc. Director de Tesis quien ha guiado y contribuido permanentemente en este trabajo de grado con pautas para su elaboración de manera pedagógica y didáctica, por la amistad y confianza otorgada.

A nuestros padres quienes con infinito amor a través de la vida han sabido guiarnos con su ejemplo de trabajo y honestidad, por todo su esfuerzo reflejado y por su constante apoyo que ha permitido alcanzar esta meta personal y profesional.

Las autoras

ÍNDICE

| CONTENIDOS | p.p |
|--|------------|
| Tema..... | I |
| Aceptación del Director..... | II |
| Dedicatoria..... | III |
| Agradecimiento..... | IV |
| Índice General..... | V |
| Resumen..... | VIII |
| Summary..... | X |
| Introducción..... | 1 |
| | |
| CAPÍTULO I | |
| El problema de investigación..... | 5 |
| Antecedentes..... | 5 |
| Planteamiento del problema..... | 8 |
| Formulación del problema..... | 10 |
| Delimitación..... | 10 |
| Delimitación Espacial..... | 10 |
| Delimitación Temporal..... | 10 |
| Objetivos..... | 11 |
| Objetivo General..... | 11 |
| Objetivos Específicos..... | 11 |
| Justificación..... | 12 |

CAPÍTULO II

| | |
|--|-----------|
| Marco teórico..... | 14 |
| Fundamentación Teórica..... | 14 |
| Fundamentación Epistemológica..... | 14 |
| Fundamentación Sociológica..... | 17 |
| Fundamentación Pedagógica..... | 21 |
| Fundamentación Psicológica..... | 26 |
| Programa creciendo con nuestros hijos..... | 28 |
| La Guía Didáctica..... | 41 |
| Posicionamiento teórico personal..... | 46 |
| Glosario de términos..... | 48 |
| Interrogantes de investigación..... | 53 |
| Matriz Categorical..... | 54 |

CAPÍTULO III

| | |
|---|-----------|
| Metodología de la Investigación..... | 55 |
| Tipo de investigación..... | 55 |
| Métodos de Investigación..... | 55 |
| Técnicas e Instrumentos..... | 58 |
| Población..... | 58 |
| Muestra..... | 58 |

CAPÍTULO IV

| | |
|---|-----------|
| Análisis e interpretación de resultados..... | 59 |
| Tabulación de datos de encuestas a Madres de familia CNH..... | 59 |
| Tabulación de datos de Ficha de Observación a niños..... | 69 |

CAPÍTULO V

| | |
|--|-----------|
| Conclusiones y recomendaciones..... | 69 |
| Conclusiones..... | 69 |
| Recomendaciones..... | 70 |

CAPÍTULO VI

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Propuesta Alternativa..... | 72 |
| Título de la Propuesta..... | 72 |
| Justificación e importancia..... | 72 |
| Fundamentación..... | 73 |
| Objetivos..... | 96 |
| Objetivos generales..... | 96 |
| Objetivos específicos..... | 96 |
| Ubicación sectorial y física..... | 96 |
| Desarrollo de la propuesta..... | 97 |
| Impactos..... | 215 |
| Difusión..... | 216 |
| Bibliografía..... | 217 |
| Anexos..... | 220 |

RESUMEN

La presente propuesta de investigación parte de la existencia del problema de ¿Cómo afecta en el desarrollo del niño la falta de información sobre nutrición en las madres de familia del CNH “SANTO DOMINGO BAJO” de la parroquia San Antonio de Ibarra Sector Santo Domingo, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, durante el periodo 2011- 2012?. El objeto de investigación constituye el proceso enseñanza aprendizaje de nutrición para los niños de 0 a 5 años, el campo de acción está determinado como los medios del proceso enseñanza aprendizaje. El diseño metodológico que se escogió es una investigación documental, de campo, descriptiva y propositiva, apoyada en el método descriptivo, analítico–sintético, inductivo–deductivo, histórico lógico y matemático. Esta investigación tiene su fundamento Epistemológico en la Teoría Humanista que tiene como objetivo de estudio el desarrollo de la personalidad y las condiciones de crecimiento existencial el desarrollo intelectual, enfatizando fundamentalmente la experiencia subjetiva, la libertad de elección y la relevancia del significado individual. Pedagógicamente se basa en la Teoría Ecológica Contextual, corriente actualizada comparte con casi todos los descubrimientos de la teoría cognitiva, pero destaca el papel que juega el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico, familiar, escolar, de aula, en el proceso educativo y en el aprendizaje en particular en la Pedagogía activa que exige que el educando sea sujeto de su aprendizaje, un ser activo. Psicológicamente en la Teoría Cognitiva que concibe el desarrollo del niño, como los procesos de aprendizaje, determinando las bases teóricas que consideran al niño como eje central y la motivación como factor predominante para el desenvolvimiento de la psicomotricidad, inteligencia y socio afectividad presente en la etapa evolutiva en que se encuentra. Sociológicamente se fundamentó en la Teoría Socio- Crítica que concibe como principio esencial las múltiples dimensiones del desarrollo integral del ser humano, revalora la cultura y la ciencia acumulada por la humanidad, reivindica al individuo como centro del proceso de aprendizaje. Por la relevancia en el proceso investigativo se analiza las necesidades informativas sobre el desarrollo nutritivo de los niños 0 a 5 años dirigido a los CNH que prepara a las familias con orientaciones en los componentes de cuidado diario, salud, nutrición, educación y recreación; para que ellas continúen en sus hogares, replicando o recreando con sus hijos e hijas lo orientado por la promotora, con fundamentos técnicos, características y ejemplos lo que garantiza la fundamentación teórica de la investigación.

ABSTRACT

This research proposal of the existence of the problem of how development affects the child's lack of information on nutrition in mothers of CNH "SANTO DOMINGO UNDER" of the parish San Antonio de Ibarra Sector Santo Domingo, Canton Ibarra, Imbabura province, during the period 2011 - 2012?. The object of research is the teaching-learning process of nutrition for children 0-5 years, the scope is determined as the means of teaching-learning process. The methodology that was chosen is a documentary research, field, descriptive and purposeful, based on the descriptive method, analytic-synthetic, inductive-deductive, historical and mathematical logic. This research is grounded in theory Humanist Epistemological that aims to study the development of personality and growth conditions existential intellectual development, primarily emphasizing the subjective experience, freedom of choice and the importance of individual significance. . Pedagogically is based on ecological theory Contextual, updated current shares with almost all the discoveries of cognitive theory, but emphasizes the role of the historical, geographical, ecological, cultural, social, economic, family, school, classroom, in the educational process and learning in particular, in active pedagogy that requires the student is subject to their learning, an active being. Psychologically Cognitive Theory in conceiving a child's development as learning processes, determining the theoretical basis considering the child as central and encouragement as the predominant factor for the development of motor skills, social intelligence and affection present in step that is evolutionary. Sociologically was based on the Socio-Critical Theory conceived as an essential principle that the multiple dimensions of integral human development, values the culture and science accumulated by mankind, claimed the individual as the center of the learning process. On the relevance of the research process analyzes the information needs of nutritional development of children 0 to 5 years aimed at CNH that prepares families with guidance on the components of daily care, health, nutrition, education and recreation for they remain in their homes, replicating or recreating what their children geared by the developer, with technical background, characteristics and examples which guarantees the theoretical foundation of the research.

INTRODUCCIÓN

El aprendizaje tiene una importancia fundamental para el hombre, ya que, cuando nace, se halla desprovisto de medios de adaptación intelectuales y motores. En consecuencia, durante los primeros años de vida, el aprendizaje es un proceso automático con poca participación de la voluntad, después el componente voluntario adquiere mayor importancia, ya que está relacionado con la necesidad y capacidad del ser humano para adaptarse a su entorno, es decir, con la manera en que recibe información del medio, la asimila, la relaciona, y utiliza, por ello es tan importante conocerse para derivar el esfuerzo hacia conocimientos que resulten de interés, de manera que su asimilación sea no sólo rápida sino también placentera ya que educar a los niños pequeños implica una sabiduría y una responsabilidad que ubica a las instituciones y a los educadores como pilares del sistema educativo, donde se trazan huellas del recorrido que la infancia transitará en su proceso educativo, iniciando una modalidad de acercamiento al conocimiento que influirá en sus posibilidades de aprender, de comunicarse, de expresarse y saber vivir.

Desde este reconocimiento, se plasma el compromiso de capacitar a madres de familia en la elaboración de una guía de nutrición para mejorar el desarrollo físico de los niños, potenciar el uso adecuado de alimentos tradicionales, implementar en los hogares la cultura del Buen vivir, acciones donde se establecen las metas, los contenidos, las estrategias, las propuestas, los materiales, los tiempos y espacios, que responden a un marco teórico, a un enfoque didáctico que se sustenta en una ideología que pone en juego lo esencial y cotidiano, lo atractivo y lleno de nutrimentos, donde la reflexión educativa es la instancia que posibilita repensar, recrear, renovar para alcanzar el verdadero valor formativo del niño.

Como parte de la investigación se analizó los contenidos importantes sobre la función de los alimentos, consejos útiles para el crecimiento saludable de los niños, sugerencias para mejorar su alimentación, la del entorno y habilidades saludables.

Esta herramienta educativa que se ofrece a las promotoras y madres de familia de los CNHS apoya el proceso de educación en nutrición, acciones que permiten que los niños y niñas conozcan la forma de alimentarse bien, elegir los alimentos que consumen , proporcionarles la energía para jugar, estudiar y divertirse, defenderse contra todo tipo de enfermedades y despertar la conciencia sobre sus gustos en relación con los alimentos, fomentar la responsabilidad de alimentarse bien, cuidar su cuerpo y el entorno para mantenerse sanos y saludables. Además si se considera que la niñez es una etapa clave para promover hábitos alimenticios saludables y actividad física, con buenos hábitos es posible desarrollar un estilo de vida saludable, que ayude a prevenir problemas como enfermedades cardiovasculares, obesidad, sobrepeso, desnutrición, anemia, diabetes entre otras

El trabajo Investigativo consta de seis capítulos:

- **EL CAPÍTULO I**

Comprende los antecedentes y la importancia que tiene el material didáctico, las estrategias y técnicas para desarrollar la motricidad fina en los niños de Educación Inicial. El planteamiento del problema que enfoca el análisis de las causas y efectos que ayudan a desarrollar y conocer la situación actual del problema, la formulación, la delimitación, el objetivo general y los específicos que determinan las actividades que guiaron el desarrollo de la investigación y finalmente la justificación es aquella que determina y explica los aportes y la solución que se va a dar al problema.

- **EL CAPÍTULO II**

Detalla la fundamentación teórica que es la explicación, la base que sustenta al tema que se investigó emitiendo juicios de valor y la propuesta desarrollada.

- **EL CAPÍTULO III**

Describe la metodología que comprende los métodos, técnicas e instrumentos que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación.

- **EL CAPÍTULO IV**

Se analizó e interpretó los resultados de las encuestas, y fichas de observación aplicadas a los niños y educadores para conocer de manera científica y técnica el problema presentado en el CNH de Santo Domingo Bajo

- **EL CAPÍTULO V**

Señala las conclusiones y recomendaciones en base de los objetivos específicos y posibles soluciones de los problemas encontrados para los docentes, estudiantes y una alternativa en la utilización de la propuesta.

- **EL CAPÍTULO VI**

Se refiere al desarrollo de la propuesta alternativa planteada para solucionar el problema, como propuesta de este trabajo de investigación se realizó una Guía de nutrición para madres de familia de los niños de 0 a 5 años del CNH Santo Domingo Bajo de la parroquia San Antonio de Ibarra.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

En la parroquia de San Antonio de Ibarra en el sector de Santo Domingo Bajo se encuentra ubicado el CNH "SANTO DOMINGO BAJO" que está dirigido por el INFA y la JUNTA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO DE IBARRA.

A este centro asisten niños (as) de 0 a 5 años y se trabaja con la modalidad CNH que significa Creciendo con Nuestros Hijos.

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través del tiempo, debido a que se vio obligado a adaptar a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía.

Se ha llegado a la conclusión de que era carroñero y practicaba el canibalismo, y que disputaba sus "manjares" con otros animales de iguales características alimenticias. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando nuevos tipos a los que se veía obligado a adecuar. La

disponibilidad de la caza mayor iba disminuyendo y tenía que alimentarse de la caza menor, del marisco (en algunas áreas) y sobre todo de plantas comestibles.

Se cita “que los últimos en sufrir estas restricciones, han sido los habitantes de zonas muy determinadas (dos regiones del Oriente Medio). Sin embargo, en la Península Ibérica hace menos de 20.000 años (Freeman, 1981) la carne aún suponía más del 50% de la dieta habitual.”

CAVALLI-SFORZA, TROWELL, (1981:55) manifiesta que: **“Debemos tener en cuenta la gran variabilidad en las cifras recogidas en las cosechas; lo que conllevaba una alimentación irregular y a épocas de hambre”** El resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por la climatología, contra la cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz. Lo que ocasionaba una alimentación irregular.

Lentamente el tipo de alimentación fue variando hasta nuestros días, en los que el conocimiento sobre el tema es mayor. Pero el asunto no está cerrado todavía. Siguen los estudios para un mejor entendimiento y para aportar las soluciones adecuadas.

Los humanos han evolucionado como omnívoros cazadores - recolectores a lo largo de los pasados 250.000 años. La dieta del humano moderno temprano varió significativamente dependiendo de la localidad y el clima. La dieta en los trópicos tiende a estar basada preferentemente en

alimentos vegetales, mientras que la dieta en las latitudes altas tiende más hacia los productos animales. Los análisis de restos craneales y pos craneales de humanos y de animales del neolítico, junto con estudios detallados de modificación ósea han mostrado que el canibalismo también estuvo presente entre los humanos prehistóricos.

La agricultura se desarrolló hace aproximadamente 10.000 años en múltiples localidades a través del mundo, proporcionando cereales tales como trigo, arroz y maíz con alimentos básicos tales como: pan y pasta. La agricultura también proporcionó leche y productos lácteos, e incrementó marcadamente, la disponibilidad de carnes y la diversidad de vegetales. La importancia de la pureza de los alimentos fue reconocida cuando el almacenaje masivo condujo a manifestaciones y riesgos de contaminación.

El cocinar se desarrolló a menudo como una actividad ritualista, debido a la preocupación por la eficiencia y la fiabilidad, requiriendo la adherencia a recetas y procedimientos estrictos, y en respuesta a la demanda de pureza y consistencia en el alimento.

Anteriormente la alimentación era más nutritiva, debido a los productos que se consumían en su gran mayoría no eran procesados, en cambio en la actualidad podemos ver que la industrialización ha ido creciendo provocando así una mala alimentación en los niños.

En años pasados los productos alimenticios no contenían un elevado porcentaje de químicos permitiendo que las personas se alimenten bien y se mantengan con buena salud, actualmente las personas utilizan una variedad de químicos que afectan a nuestro organismo.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La mala nutrición en los niños de 0 a 5 años es producto de una inadecuada alimentación lo que produce un bajo crecimiento. La situación económica hace que las madres de familia no puedan adquirir una variedad de alimentos que brinden al niño un buen desarrollo integral.

Es importante reconocer que la comida no es un premio, no es un castigo, y tampoco debe ser un desahogo a las tensiones de una persona. La comida debe tener su lugar, su hora, y su control. Los grandes responsables por el sobrepeso y bajo peso de un niño son sus padres, aquellos que determinan lo que se consume en la casa. Normalmente, sea por los errores, obsesiones, o por el desconocimiento e ignorancia de sus padres, los niños consumen más cantidad de alimentos de la que necesitan, y su alimentación es muy rica en grasas, azúcares y dulces.

Probablemente los niños no consuman verduras, legumbres y frutas. A eso también se suma a que los padres ignoran la importancia del desayuno que debe dar al niño y acaben saliendo de casa sin desayunar.

Cuando los padres dan a los hijos la debida atención y se preocupan por su alimentación, las posibilidades de que sufran sobrepeso y bajo peso son bajas. El control de los adultos es fundamental a la hora de prevenir la obesidad o desnutrición infantil. Para eso es necesario aprender algunas pautas alimenticias, considerando que los primeros años de vida de un niño son cruciales en su desarrollo físico.

Una buena alimentación depende mucho de que los alimentos sean

frescos y naturales, tomando en cuenta que deben ser lavados antes de usarlos.

La mala nutrición de los niños puede causar muchos problemas físicos e intelectuales como son:

- Menor rendimiento intelectual
- Menor capacidad física.
- Mayor riesgo a padecer enfermedades de tipo infeccioso.
- Mayor peligro de morir en los primeros años de vida.

Las madres o representantes son quienes participan y colaboran en el aprendizaje de sus hijos o niños al cuidado, es por ello que se ha tenido la oportunidad de observar la falta de conocimiento que tienen las madres respecto al desarrollo nutritivo de sus hijos.

Las madres de familia no conocen como alimentar adecuadamente a sus hijos, es por ello que se ha visto la necesidad de educar y motivar sobre la buena nutrición que hará que sus hijos crezcan con una buena salud. La falta de conocimientos en las madres de familia de cómo preparar los alimentos de una forma agradable hace que los niños no se alimenten bien, y no deseen consumir alimentos nutritivos.

Es necesario que las madres de familia aprendan recetas innovadoras y creativas con alimentos nutritivos que a sus hijos les agrade y deseen consumirlos. Los niños y niñas deben alimentarse muy bien

principalmente en los primeros años de vida ya que será fundamental para su desarrollo físico.

1.3.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo afecta en el desarrollo del niño la falta de información sobre nutrición en las madres de familia del CNH “Santo Domingo Bajo” de la parroquia San Antonio de Ibarra Sector Santo Domingo, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, durante el periodo 2011- 2012?

1.4 DELIMITACIÓN.

1.4.1 Delimitación espacial

Esta investigación se realizó a las madres de familia del CNH “Santo Domingo Bajo” de la parroquia San Antonio de Ibarra.

1.4.2 Delimitación temporal

Esta investigación se la realizó en el año lectivo 2011 – 2012.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar las causas por las que se presenta un bajo desarrollo nutricional , aplicando la ficha de desarrollo del niño para mejorar el desarrollo físico de los niños del Proyecto Creciendo con Nuestros Hijos de la parroquia San Antonio de Ibarra en el sector Santo Domingo Bajo, en el período 2011-2012.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar las causas por las que se presenta una mala nutrición en los niños de 0 a 5 años.
- Fortalecer los conocimientos a las madres de familia sobre la importancia de una adecuada alimentación en los primeros años de vida de sus hijos ya que son fundamentales para su desarrollo físico e intelectual.
- Conseguir que los niños consuman alimentos nutritivos mediante recetas creativas e innovadoras que ayuden a mejorar su salud y desarrollo físico, y se desarrollen en un ambiente de protección fortaleciendo todas sus potencialidades.
- Elaborar una guía práctica de nutrición para madres de familia con recetas nutritivas que permitan alimentar adecuadamente a los niños de 0 a 5 años.

- Socializar a las madres de familia la importancia que es mantener una buena nutrición en los niños de 0 a 5 años.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La alimentación es el factor fundamental en el desarrollo integral de los niños entre 0-5 años de edad, es el período en el cual crea defensas para su organismo, pero las madres desconocen la cantidad y calidad de nutrientes que el niño debe consumir, por tal razón es necesario que esté a su alcance un recetario con productos de fácil obtención, vocabulario factible de comprender y utilizando elementos del medio.

El interés, es educar a las madres de familia en alimentar correctamente a sus hijos de acuerdo a la edad, ya que se ha observado que los niños tienen bajo peso y talla acorde a su edad. Además esta investigación es de gran interés para la comunidad ya que ayuda a mejorar la nutrición de los niños mediante el desarrollo de recetas nutritivas para el buen desarrollo físico del infante.

La sociedad actual requiere cambios que permitan mejorar la nutrición de los niños, debido a que existe un gran índice de desnutrición, obesidad y mortalidad infantil. En este contexto la investigación tiene un aporte importante para la sociedad ya que permitió mejorar la nutrición en los niños que es el principal interés.

La presente investigación se realizó como un requisito previo a la obtención del título de Licenciadas en Educación Parvularia; y como

aporte a mejorar la calidad de la educación y a la solución de los problemas que se presentan en la etapa preescolar. Otro aspecto relevante de considerar es que permitió ampliar los conocimientos de las madres de familia acerca de cómo preparar alimentos tradicionales, autóctonos y ricos en vitaminas de forma agradable para los niños ayudando así a su mejor nutrición y crecimiento saludable..

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El interés educativo de la sociedad está orientado esencialmente a potenciar las capacidades de los seres humanos al desarrollo, socialización y discusión alrededor de los derechos, deberes con los que cuentan los niños, así como los valores humanos y cívicos, fundamentales para la convivencia armónica en comunidad.

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se ha realizado un análisis de documentos bibliográficos y de internet que contiene información sobre ámbitos del tema a investigar, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamenten la concepción del problema.

2.1.1 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

Desde el punto de vista epistemológico, la presente investigación se fundamentó en:

La Teoría Humanista: Esta teoría basa su accionar en una educación democrática, centrada en el estudiante, tiene por objeto de estudio el

desarrollo de la personalidad y las condiciones de crecimiento existencial, el desarrollo intelectual, enfatizando fundamentalmente la experiencia subjetiva, la libertad de elección y la relevancia del significado individual.

Santoro, R (2005) en su libro Desarrollo del Pensamiento, manifiesta que: **“Los actores en la escuela deben establecer una interacción entre la teoría y práctica basándose en la investigación y métodos que ayuden a desarrollar el pensamiento” (p.97)**

El objetivo de la Teoría Humanista es conseguir que los niños se transformen en personas auto determinadas con iniciativas propias que sepan colaborar con sus semejantes, convivir adecuadamente, que tengan una personalidad equilibrada que les permita vivir en armonía con los demás en las diferentes situaciones de la vida, donde las personas aprenden a partir de la experiencia, sin preocuparse de la naturaleza del proceso de aprendizaje.

Diomedes, Saavedra (2005) en su obra Crecer a plenitud manifiesta: **“La teoría humanista tiene por objetivo la persona, su experiencia interior, el significado que da a sus experiencias, enfatizando las características distintivas y específicamente humanas como son la creatividad, autorrealización y decisión”.** (p.32)

Idea con la que existe comunión de pensamiento con el investigador ya que el proceso de construcción del conocimiento que orienta al desarrollo de un pensamiento lógico, crítico - creativo, a través del cumplimiento de los objetivos educativos se evidencian en el planteamiento de habilidades, conocimientos, donde el aprendizaje propone la ejecución de actividades extraídas de situaciones y problemas

de la vida con el empleo de métodos participativos para ayudar al niño a alcanzar destrezas con criterio de desempeño, esto implica ser capaz de expresar, representar el mundo personal y del entorno, mediante una combinación de técnicas aplicadas con materiales que permite observar, valorar, comparar, ordenar, indagar para producir soluciones novedosas a los problemas, desde los diferentes niveles de pensamiento hacia la interacción entre los seres humanos, contribuyendo con la proyección integradora en la formación humana y cognitiva para un buen vivir.

Como métodos de esta teoría se conciben a los psicológicos que pone énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana, representa una posición frente al estudio de la personalidad del hombre y cómo ésta influye en el proceso de la vida y aprendizaje del individuo. Se orienta a rescatar y exaltar todas las áreas positivas del ser humano, a explorar para sacar a flote todas las potencialidades creadoras y no solamente a tratar los elementos dañados de la personalidad.

La teoría humanista evalúa la libertad personal, la creatividad individual y la espontaneidad del individuo en el proceso de aprendizaje. El ideal que persigue es el desarrollo del individuo respecto a sí mismo y a los demás. Esta teoría está inmersa de una inquebrantable confianza en la naturaleza, fundamentalmente buena, del hombre, a la que basta liberarse de sus bloques, rigideces y ataduras

El perfil de ser humano que plantea considera que cada individuo es único y por lo tanto debe ser estudiado dentro del campo de las ciencias humanas, concibe al hombre como un ser libre y creativo que encierra

en sí mismo el significado y razón de ser de sus actos, donde la experiencia, imaginación, sentimientos lo hacen diferente de los demás.

2.1.2 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

La educación es un proyecto de humanización y por ello reclama la apertura a horizontes amplios y nada dogmatizados, donde la política que engloba todas las actividades del hombre debe procurar las mejores condiciones, equilibrio, armonía, consenso, tranquilidad, para posibilitar que éste pueda decidir su propio camino y su destino para ello la escuela como lugar de trabajo, de participación, de desarrollo personal y social, precisa más de prácticas de colaboración, de ayuda mutua, de unión entre el hombre y la sociedad. Sociológicamente la investigación se sustenta en la siguiente teoría.

Teoría Sociocrítica.- La investigación se sustenta en esta teoría por que recoge aciertos del activismo y el constructivismo, nace con la intención de subsanar las falencias de los enfoques tradicionales concibe como principio esencial las múltiples dimensiones del desarrollo integral del ser humano, revalora la cultura y la ciencia acumulada por la humanidad, reivindica al individuo como centro del proceso de aprendizaje.

William, Goleen (2009) en su libro Sociología y Educación manifiesta las características de la Teoría Socio crítica:

“La Teoría Sociocrítica 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 a vez lucha por la transformación del contexto social. El profesor es definido como investigador en el aula: reflexivo, crítico, comprometido con la situación escolar y sociopolítica, los medios didácticos que utiliza son productos de la negociación y el consenso, sobre todo de técnicas de dinámicas de grupo y juegos donde el educando es el centro de aprendizajes duraderos” (p.25)

Criterio de amplia concordancia con el pensador ya que esta teoría pretende recoger los aciertos del activismo y constructivismo, reivindica la actividad del individuo como centro del aprendizaje. El proceso de aprender involucra dinamismo e interactividad, donde los contenidos son interiorizados y supone una elaboración personal, los objetivos se realiza mediante procesos de diálogo y discusión entre los agentes, los contenidos son socialmente significativos, los valores básicos a desarrollar son los cooperativos, solidarios y liberadores, emancipadores a partir de una crítica básica a las ideologías, el profesor es un intelectual crítico, transformativo y reflexivo, agente de cambio social y político, la relación teoría - práctica es indisoluble, a través de una relación dialéctica, a partir del análisis de la contradicción presente en hechos y situaciones. La práctica es la teoría de la acción.

Dolores Padilla (2001) en su Obra Sociología y Educación manifiesta las los propósitos del Enfoque Socio Crítico:

“La Teoría Sociocrítica tiene por propósito desarrollar al individuo intelectual, socio - afectivo y práctico, dar al estudiante fundamentos teóricos de las ciencias, interrelacionar los propósitos cognitivos,

procedimentales y actitudinales. Los contenidos cognitivos, procedimentales y actitudinales son tratados de acuerdo con el contexto del estudiante. La secuencia se realiza según se requiere un contenido para el siguiente, la metodología parte de lo que el educando sabe o sabe hacer hacia lo que requiere del apoyo del mediador, los recursos se organizan según el contexto y la evaluación aborda las tres dimensiones cognitiva, procedimental y actitudinal.”(p.102).

Ideas con las que se concuerda ampliamente ya que facilita el trabajo individual o colectivo dependiendo del momento del aprendizaje y del tipo de contenido, donde el docente es el mediador u orientador de todo lo que el estudiante aprende, y él es el centro del aprendizaje el co mediador de que aprendan sus compañeros de aula y la evaluación describe, explica el nivel de desarrollo del estudiante en cada momento del proceso, facilitando la reflexión y la meta cognición.

Tomando en cuenta que el interés educativo de la sociedad está orientado, esencialmente a potenciar las capacidades de los seres humanos, dentro del fundamento sociológico se contempló básicamente la relación entre educación y sociedad, donde el niño es un ser cultural histórico, social, se acepta que ése es el tipo de hombre que espera nuestra sociedad. Por tanto, la educación que se imparte debe tratar, por una parte, de conservar sus valores y por otra, de servir de instrumento de cambio dentro de la sociedad.

Brazales, Roger, (2004), Sociología del Siglo XXI cita el pensamiento de Emile Durkheimel cual concibe que:

“La relación entre la educación y el cambio social, además afirma que la educación es un proceso dinámico en el que interactúa el medio donde se desenvuelve y las necesidades de los usuarios aseveran que los sistemas educativos complementan el sistema social.” (p. 27).

Pensamiento que está relacionado con la necesidad y capacidad del ser humano para adaptarse en su entorno, es decir, con la manera en que recibe información del medio, la asimila, la relaciona, la utiliza, donde la escuela tiene grandes responsabilidades.

Soto Miguel, (2000), en su obra Fundamentos Sociológicos del Aprendizaje toma como referencia el pensamiento de Max Weber que dice:

“Que para estudiar los hechos sociales es necesario entender las motivaciones de las personas y su realidad en la que se desarrollan. Considera que la educación persigue un objetivo social, la socialización del niño, que es el proceso de enseñarle la cultura y valores con pautas de conducta que se esperan de él y que el aprendizaje es diferente en cada ser humano porque los individuos se desarrollan en diversos ambientes socioculturales”. (p. 67).

Idea con la que se concuerda ya que la educación es uno de los medios más preponderantes para la transformación de los seres humanos en el participa como proceso que facilita el desarrollo de sus capacidades, valores para luego, utilizarlas en una contribución positiva para la sociedad.

2.1.3 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

El fundamento pedagógico atiende de manera especial el desarrollo del proceso educativo donde el rol del estudiante, el del maestro, los medios y entorno son determinantes para la formación del niño y la construcción social, para interpretar ese papel es necesario entender la posición que frente a la educación adopta la Teoría Ecológica Contextual que se describe a continuación.

Teoría Ecológica Contextual: Esta corriente actualizada comparte con casi todos los descubrimientos de la teoría cognitiva, pero destaca el papel que juega el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico, familiar, escolar, de aula, en el proceso educativo y en el aprendizaje en particular. Se preocupa por el escenario natural y social que influye y condiciona la conducta escolar la educación es una actividad esencialmente relacional que hace posible que los miembros de la especie humana se desarrollen como personas formando parte del grupo social.

El objetivo que persigue es que el estudiante aprenda por la mediación de padres, educadores, compañeros y la sociedad en su conjunto, en la que los medios de comunicación desempeñan un rol primordial donde el sujeto procesa la información que llega a su cerebro y construye nuevos esquemas de conocimiento, pero no como una realización individual, sino en condiciones de orientación e interacción social, poniendo en el centro del aprendizaje al sujeto activo, consciente, orientado a un objetivo, pero dentro de un contexto socio-histórico determinado.

Como procedimientos a aplicarse en el desarrollo de esta teoría concibe que en el aula, los profesores, el ambiente afectivo y hasta material, influyen decisivamente en el aprendizaje, donde lo que los estudiantes pueden hacer con la ayuda de otros puede ser, en cierto sentido, más importante en su desarrollo mental que lo que pueden hacer por si solos.

La educación no implica solo un acto de apropiación personal del conocimiento, sino también la integración social y el conocimiento compartido, donde la enseñanza no es tan solo situacional, sino también personal y psicosocial. Para ello el estudiante que aprende en la escuela no solo tiene que descubrir el significado de los conocimientos y utilizarlos para adaptarse mejor a la sociedad y mejorarla, sino que tiene que consolidar sus conocimientos ya adquiridos para integrarse en una comunidad que busca su utilidad y el desarrollo permanente de los mismos.

Daniel, Rutherford, (2004) en su obra Teorías Educativas Contemporáneas, manifiesta:

“La teoría contextual representa el modelo de enseñanza-aprendizaje está centrado en la vida y en el contexto. Ambos resultan muy importantes para favorecer el aprendizaje significativo a partir de la experiencia. Lo importante aquí, más que etapas técnicas para enseñar, es que se pone énfasis en el clima de confianza que crea el profesor para favorecer la comunicación espontánea, el trabajo grupal, la realización de proyectos, tareas y vivencias, las relaciones con la comunidad,... que enriquezcan la experiencia de los alumnos y puedan desarrollar sus

potencialidades. La fase de evaluación propia de esta teoría es, sobre todo, de índole cualitativa y formativa”.(p.41)

Ideas que permiten deducir que en el proceso enseñanza-aprendizaje, esta teoría estudia las situaciones de aula y los modos cómo responden a ellas los estudiantes, para así tratar de interpretar las relaciones entre el comportamiento y el entorno.

Esta teoría evalúa la interacción entre las personas y su entorno, profundizando en la reciprocidad de sus acciones, los procesos no observables, como pensamientos, actitudes, creencias y percepciones de los agentes del aula. Tiene la virtud de buscar explicaciones científicas de cómo estos factores inciden en el aprendizaje de los educandos y al mismo tiempo, cómo pueden constituirse en facilitadores del mismo proceso.

El perfil de ser humano que busca es un individuo potencialmente crítico, creativo, ético, comprometido con el entorno al formar parte del grupo social.

Por su relevancia en el proceso investigativo se ha considerado a la Pedagogía Activa que parte de la concepción del aprendizaje como un proceso de adquisición individual de conocimientos, de acuerdo con las condiciones personales de cada estudiante, en el que interviene el principio que supone el aprendizaje a través de la observación, la investigación, el trabajo y la resolución de problemas, en un ambiente de objetos y acciones prácticas. Este modelo educativo no sobrestima la racionalidad del hombre, pregona que la educación es aprendizaje y que

es necesario establecer nexos entre la escuela y la vida. El educando debe disentir, trabajar y aprender.

Cantos, Edgar, (2006) en su obra Praxis pedagógico manifiesta los postulados de la pedagogía activa que se detallan a continuación:

- Identificación del aprendizaje con la acción
- La escuela debe facilitar la manipulación y experimentación por parte de los estudiantes.
- El niño pasa a ser el elemento fundamental de los procesos educativos y tanto los programas como los métodos tendrán que partir de sus necesidades e intereses.
- El fin de la escuela no puede estar limitado al aprendizaje de la escuela tiene el objetivo de preparar al niño para la vida, formando personas libres, autónomas, seguras, que hagan realidad el aprender a aprender.
- Los contenidos educativos deben organizarse con criterio psicológico, tomando en cuenta sus intereses, sus necesidades, sus posibilidades biopsíquicas y del medio inmediato, partiendo de lo simple y concreto hacia lo complejo y abstracto.
- Al considerar al niño como artesano de su propio conocimiento, el activismo da primacía al sujeto y a su experimentación.
- Desde el punto de vista intelectual, el método preconiza el reinado de la acción, se intensifican los trabajos manuales, se utiliza el juego.
- Los recursos didácticos serán entendidos como útiles de la infancia que al permitir la manipulación y experimentación, contribuirán a educar los sentidos garantizando el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades individuales.

- La evaluación es procesual, predomina la autoevaluación, donde el niño reflexiona sobre su propio aprendizaje

Pensamientos que permiten deducir que el niño es el centro de la educación o sujeto del aprendizaje, mientras que a su alrededor gira todas las otras circunstancias educativas, propugna que la acción manual e intelectual promueve la experiencia, donde la educación es la reconstrucción continua de experiencias, la esencia de su método reside en favorecer la manifestación espontánea de estímulos, orientaciones e intereses que permiten el paso de la actividad al aprendizaje, donde lo esencial es que el estudiante descubra el conocimiento y sus aplicaciones a partir de la experiencia y la libertad por lo que hay que permitir al educando observar, trabajar, actuar y experimentar con los objetos según el interés, además la escuela debe preparar al estudiante para enfrentarse a la vida, lo que implica crear situaciones para que el niño desarrolle su personalidad, favoreciendo su espontaneidad. El rol del educador es ser guía y facilitador que crea espacios y procura los recursos materiales para que el estudiante manipule y descubra los aprendizajes lo que garantiza la experiencia, la seguridad y autonomía que se requiere en la vida.

En la pedagogía activa la sociedad reivindica el valor único del individuo con sus potencialidades, incorpora como paradigma una pedagogía fundamentada en la relación del educando con el medio y con la naturaleza, donde la educación debe seguir el desenvolvimiento natural del niño y su proceso evolutivo.

Como parte de la fundamentación por su importancia en todo acto educativo se ha considerado también en los Pilares de la Educación que plantea la UNESCO que son: Aprender a conocer, Aprender a hacer, Aprender a vivir juntos, Aprender a ser.

2.1.4 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

El fundamento psicológico hace referencia tanto al desarrollo del niño como a los procesos de aprendizaje, considera como modelo de orientación la Psicología Cognitiva que es la disciplina que se dedica a estudiar procesos tales como la percepción, memoria, atención, lenguaje, razonamiento y resolución de problemas, es decir los procesos involucrados en el manejo de la información por parte del niño, concibe al aprendizaje en función de la forma como este organiza, la información, las actitudes e ideas de una persona, considera al estudiante como un agente activo, el constructor de su propio aprendizaje, , el maestro es un profesional crítico, creativo un mediador quien planifica experiencias, contenidos con materiales cuyo único fin es que el niño aprenda, para ello organiza actividades para indagar los conocimientos previos y estimular potencialidades cognitivas. Como partes esenciales de la investigación se sustenta en la Teoría cognitiva que a continuación se detalla.

Teoría Cognitiva: Desde el punto de vista Psicológico, la presente investigación se fundamentó en esta teoría ya que tiene como objeto de estudio al aprendizaje en función de la forma como se organiza y al estudiante como un agente activo de su propio aprendizaje, donde el maestro es un profesional creativo quien planifica experiencias, contenidos con materiales cuyo único fin es que el niño aprenda. El objetivo de esta teoría es que el estudiante logre aprendizajes significativos de todo lo que aprende, contenidos y experiencias, para

conseguir su desarrollo integral y pueda desenvolverse eficientemente dentro de la sociedad, es decir busca formar un perfil de estudiantes creativos, activos, proactivos, dotados de herramientas para aprender a aprender.

Esta teoría cobra importancia en las últimas décadas ya que concibe que el niño sea el único responsable de su propio proceso de aprendizaje, quien construye el conocimiento, relaciona la información nueva con los conocimientos previos, lo cual es esencial para la elaboración del conocimiento y el desarrollo de destrezas con criterios de desempeño. Además busca desarrollar en él su autonomía, que se acepte así mismo, que aprenda a desarrollar sus capacidades cognitivas y vivir en armonía con lo que le rodea.

Afirmación que es cierta ya que concibe que el estudiante sea el único responsable de su propio proceso de aprendizaje, quien construye el conocimiento, relaciona la información nueva con los conocimientos previos, lo cual es esencial para la elaboración del conocimiento

Como métodos de esta teoría se conciben a los psicológicos que ponen énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana y el entorno, se orienta a potenciar las destrezas y habilidades del ser humano, a sacar a flote todas las potencialidades inventivas, creadoras, de observación e investigación. El postulado general de esta teoría es hacer del aprendizaje un proceso integral y organizado que conlleva a planificar, a buscar estrategias y los recursos para cumplir con el propósito educativo que es formar al ser humano de forma holística.

Esta teoría evalúa las experiencias pasadas y las nuevas informaciones adquiridas en el desenvolvimiento cognitivo, psicomotor y afectivo del niño al adquirir el aprendizaje produciendo cambios en sus esquemas mentales, donde él se convierte en el constructor de su propio aprendizaje mientras que el profesor cumple su papel de guía

2.1.5 PROGRAMA CRECIENDO CON NUESTROS HIJOS

Es una modalidad basada en acciones educativas realizadas por las promotoras de CNH, con las familias de niños y niñas de 0 a 5 años de edad. Mediante acciones demostrativas con las niñas y niños; se prepara a las familias con orientaciones en los componentes de cuidado diario, salud, nutrición, educación y recreación; para que ellas continúen en sus hogares, replicando o recreando con sus hijos e hijas lo orientado por la promotora. Por mediación de la modalidad CNH, los niños y niñas obtienen logros en su desarrollo adecuados para su edad.

Tiene por objetivo mejorar los niveles de desarrollo integral de los niños/as de 0 a 59 meses de edad, que viven en el país cuyas familias están ubicadas en condiciones de pobreza y extrema pobreza a través de orientación y capacitación a las familias en sus hogares y espacios comunitarios.

Para el funcionamiento de las CNH la familia es preparada en la realización de diversas actividades educativas con la participación de los niños y niñas, con orientaciones de una Promotora/or, en donde se plantean experiencias de aprendizaje que se ejercitan y se adaptan a las necesidades de los niños y niñas.

La madre, el padre o la persona encargada del niño deben estar convencidos de que son los principales responsables del desarrollo integral de la niña y el niño, por lo cual la actividad planteada por el promotor o la Promotora, debe replicarse durante la semana.

La metodología considera los siguientes componentes tanto en la orientación con las familias como en la ejecución de su metodología:

Entre los componentes de este programa se puede enlistar

- a.** Cuidado diario: incluye orientación en tareas como alimentar, cambiar de ropa, bañar/limpiar, jugar, cantar, leer, acunar, acostar/levantar, curar cuando están adoloridos/enfermos, escuchar, hablar, acariciar. Estas actividades son la piedra angular del proceso de socialización de los seres humanos a través de las cuales se generan las primeras y más sólidas vinculaciones afectivas que determinarán, en gran medida, la calidad de la vida afectiva adulta.
- b.** Salud: Este componente se desarrolla a través de la coordinación intersectorial entre el MIES-INFA y el MSP, puesto que el responsable de la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de las enfermedades es el MSP. MIES-INFA en el CNH es el responsable de promocionar y orientar a las familias sobre salud e higiene.
- c.** Nutrición: MIES- INFA orienta a las familias sobre las prácticas de alimentación saludable a ser ejecutadas en los

hogares y se entrega un refrigerio mensual a los niños y niña en una reunión de familias.

- d. Educación: El componente de educación se desarrolla en base a orientaciones en educación inicial dirigida a las familias, para que repliquen con sus hijos e hijas, a través de la aplicación de los currículos de educación inicial vigentes.
- e. Recreación: Son las actividades voluntarias y activas que los niños y niñas tienen la necesidad innata de desarrollar. Algunas formas de recreación son: el juego, el arte, la música, el baile, la lectura, los deportes, la vida al aire libre.
- f. Educación a las Familias: Este componente, que además es la estrategia de la modalidad, apunta a la formación a las familias para fortalecer en ellas sus capacidades para criar y apoyar el desarrollo de sus hijos e hijas.

Para la consecución del objetivo y la operativización de los componentes detallados anteriormente, la modalidad CNH cuenta con dos estrategias la Educación Familiar y Gestión Comunitaria:

- **Educación Familiar.**-Que contiene las visitas domiciliarias, atención grupal, visitas de seguimiento, reuniones mensuales. Considera a la familia como un medio de enormes potencialidades educativas, que se incrementará en la medida en que esté preparada para realizar con calidad esta función. De acuerdo a las edades de los niños y niñas las formas de atención son:

Visita Domiciliaria: Es una mediación pedagógica en el hogar, una vez por semana, realizada por la Promotor/a CNH, dirigida a la madre, padre o un adulto familiar responsable del cuidado del niño y niña de 0

a 24 meses de edad. La madre, padre o el adulto familiar responsable del cuidado del niño y niña, participa activamente en el desarrollo de la experiencia de aprendizaje con la Promotor/a.

Lo más importante del proceso de mediación, radica en la capacidad de la madre, padre o adulto responsable del cuidado de los niños o niñas, de continuar ejecutando lo orientado por la promotora durante todos los días, hasta la próxima visita.

Es importante considerar que el ingreso a los hogares es una muestra de aceptación y confianza de la familia a la promotora/or, por ello es fundamental cuidar y fortalecer esta relación. El tiempo empleado en la atención individual es aproximadamente de 15 a 30 minutos, una vez a la semana, La promotora/or debe ser puntual. El cronograma de las visitas se organiza llegando a acuerdos con las familias. El número de niños y niñas mínimo a atenderse en visitas domiciliarias es de 22.

La metodología de la atención individual considera lo siguiente:

| FASES Y MOMENTOS | ACTIVIDAD FUNDAMENTAL | EN QUE CONSISTE |
|-------------------------|------------------------------|--|
| Fase Previa | Preparación | <p>Al llegar al hogar la Promotora/or saluda a toda la familia, prepara el espacio físico y el ambiente de aprendizaje. Para ello se requiere :</p> <p>Seleccionar y adecuar del ambiente en donde se realizará la actividad; se ejecuta un juego familiar que motive la iniciación de la actividad y se propone la utilización del cajón o rincón lúdico.</p> |
| Primer Momento | Orientación | <p>En una conversación:</p> <p>Propiciar que las familias expresen las actividades que ha realizado en el hogar, la importancia de las actividades realizadas, los recursos utilizados y fortalecer el conocimiento de las características del desarrollo.</p> <p>Explicar la actividad lúdica a realizar la importancia para el desarrollo del niño/niña y el momento que participará la familia.</p> |

| | | |
|------------------------|------------------|--|
| | | <p>Se explica el momento de incorporar los niveles de dificultad y de ayuda.</p> <p>Evaluar el nivel de entendimiento que se haya tenido de este momento y se refuerza, si es necesario.</p> |
| Segundo Momento | Ejecución | <p>La promotora ejecuta con el niño o niña la actividad lúdica, en la cual participa la familia según lo acordado.</p> <p>La familia ejecuta lo explicado y es reforzado por la promotora.</p> <p>Permite que la familia ejecute los niveles de dificultad o ayuda de acuerdo a los logros conseguidos con la actividad.</p> <p>Se motiva a niños/niñas y familias propiciando la alegría en todo momento de la actividad.</p> |
| Tercer Momento | Control | <p>En una conversación:</p> <p>Evaluar la actividad lúdica ejecutada, con las familias.</p> <p>Analizar con las familias como continuar realizando la actividad en el hogar y los motiva a hacerlo.</p> <p>Se motiva y orienta a realizar material de acuerdo a las necesidades.</p> <p>Orienta a las familias sobre temas</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | de cuidado diario, salud y nutrición, de acuerdo a una planificación general. |
|--|--|---|

Atención Grupal: La atención grupal se realiza con los niños y las niñas desde 2 a 5 años de edad, acompañados necesariamente por la madre, padre o persona responsable de su cuidado, quienes acuden a los espacios comunitarios o gestionados por la comunidad, destinados para esta actividad.

Las familias con sus hijos e hijas, participan de acuerdo a cada grupo de edad donde se realizan acciones educativas que comprometen la participación activa del responsable del niño o niña, en cada uno de los momentos de la actividad, quedando como compromiso la réplica o recreación de estas orientaciones en sus hogares.

Excepcionalmente se puede trabajar también con grupos de distintas edades (grupos múltiples), siempre y cuando esté justificada por la alta dispersión o por la estructura de las edades de los niños de la comunidad, para ello se precisa mayor formación, experiencia y preparación de la promotor/a y el permanente acompañamiento y asistencia técnica del técnico distrital.

El tiempo empleado en la atención grupal es aproximadamente de 60 minutos, una vez a la semana, hay que garantizar la puntualidad. Se puede trabajar con un grupo o con dos grupos al día, eso dependerá de la cantidad de niños y niñas que tenga la promotor/a. El número

ideal de niños y niñas para la atención grupal es de mínimo de 8 y máximo 12 acompañados de sus madres, padres o personas encargadas de su cuidado.

La metodología de la atención grupal considera lo siguiente:

| FASES Y MOMENTOS | ACTIVIDAD FUNDAMENTAL | EN QUE CONSISTE |
|-------------------------|------------------------------|---|
| Fase Previa | Preparación | <p>Al ser desarrollada en un lugar comunitario o facilitado por las familias:</p> <p>Llegar mínimo unos 15 minutos antes de iniciar la actividad para adecuar el espacio físico en función de lo planificado.</p> <p>Disponer de un espacio para el juego en el que se integrarán las familias con sus hijos e hijas.</p> <p>Tener los recursos y materiales listos.</p> <p>Conforme van llegando las familias se las invita a compartir el juego en el espacio dispuesto para ello, motivando el juego conjunto.</p> <p>Realizar la orientación con una de las madres o responsables de la familia, quien jugará con los niños y niñas en la ejecución de ese momento.</p> |
| Primer | Orientación | Con los niños y niñas: |

| | | |
|-------------------------------|-------------------------|--|
| <p>Momento</p> | | <p>La madre preparada en la fase previa, se reunirá con los niños y niñas en un espacio separado de las familias, para ejecutar un juego de motivación e introducción a la actividad planificada.</p> <p>Con las familias:</p> <p>La promotora , con una actividad lúdica:</p> <p>Propiciar que las familias expresen las actividades que ha realizado en el hogar, la importancia de las actividades realizadas, los recursos utilizados y fortalecer el conocimiento de las características del desarrollo.</p> <p>Explicar la actividad lúdica a realizar la importancia para el desarrollo del niño/niña y el momento que participará la familia.</p> <p>Explica el momento de incorporar los niveles de dificultad y de ayuda.</p> <p>Evaluar el nivel de entendimiento que se haya tenido de este momento y se refuerza, si es necesario.</p> |
| <p>Segundo Momento</p> | <p>Ejecución</p> | <p>Niños, niñas y familias:</p> <p>La promotora explica claramente de manera lúdica, a los niños/niñas y familias las actividades que se van a realizar asegurándose que se haya</p> |

| | | |
|-----------------------|----------------|---|
| | | <p>entendido.</p> <p>Las familias ejecutan con sus hijos e hijas lo explicado, mientras que la promotora observa y apoya a las familias que lo requieren.</p> <p>La promotora motiva permanentemente la participación y el buen trato.</p> <p>Las familias ejecutan con el apoyo de la promotora los niveles de dificultad y ayuda.</p> |
| Tercer Momento | Control | <p>Con los Niños y niñas:</p> <p>La madre preparada en la fase previa, se reunirá con los niños y niñas en un espacio separado de las familias, para ejecutar un juego de refuerzo de la actividad Ejecutada.</p> <p>Con las familias:</p> <p>En una actividad lúdica:</p> <p>Evaluar la actividad ejecutada, con las familias.</p> <p>Analizar con las familias como continuar realizando la actividad en el hogar y los motiva a hacerlo.</p> <p>Se motiva y orienta a realizar material de acuerdo a las necesidades.</p> <p>Orienta a las familias sobre temas de cuidado diario, salud y nutrición, de</p> |

| | | |
|--|--|--------------------------------------|
| | | acuerdo a una planificación general. |
|--|--|--------------------------------------|

Visita de seguimiento en los hogares para la atención individual y grupal:

Consiste en visitar individualmente en sus hogares a las familias tanto de atención individual o grupal con las cuales se trabaja, para comprobar si realizan en casa las experiencias orientadas, en el caso de los niños y niñas de atención individual se hace coincidir con la visita que según el cronograma que le corresponde, incorporando un tiempo adicional al momento de la orientación para la observar de la ejecución de la última experiencia.

Este seguimiento se realiza de acuerdo a los siguientes momentos.

a. Conversar sobre las logros

A la madre, padre o persona que acude con el niño(a), se le solicita que explique sobre los progresos y dificultades del niño o niña durante el mes y la importancia/objetivo de las actividades a desarrollar.

b. Ejecución de las experiencias.

Se le pide que realice la última experiencia ejecutada con la familia y se refuerzan los contenidos y conocimientos al respecto.

c. Reuniones Mensuales

Una vez al mes las madres de cada grupo de edad se reúnan junto con sus hijos e hijas y la Promotor/a en un espacio acordado, para compartir experiencias grupales que les permitan integrarse, observar, darse cuenta, comparar, establecer semejanzas y diferencias entre los avances de sus hijos con respecto a otros. El objetivo es “aprender de otros”, aprender entre ellas (madre a madre), aprender entre ellos (niño y niña).

- **Gestión Comunitaria**

La gestión comunitaria es la estrategia mediante la cual se evidencia la importancia de la vinculación de la comunidad en la implementación, ejecución y mejora de la unidad de atención, para lo cual mantiene acciones tales como capacitación, sensibilización y coordinación comunitaria.

2.1.6 EL ROL DE LA MADRE EDUCADORA EN LOS CNH

El hablar de madres cuidadoras a madres educadoras, nació de la necesidad sentida de mejorar la calidad de atención a las niñas y niños de los Centros de cuidado diario. Implica una gran misión ya que está en sus manos la orientación de seres pequeños que necesitan entrega y dedicación pero a su vez queda la satisfacción de aportar a la sociedad con hombres y mujeres reflexivos, positivos y con valores.

La madre educadora cumple los siguientes roles:

- Se acepta, se respeta y se ama tal como es
- Acepta y respeta a las niñas y niños tal como a sus propios hijos
- Cuida quiere, protege, apoya a las niñas y niños en la satisfacción de sus necesidades básicas, afecto, respeto, aseo, alimentación, recreación, protección y cuidado.
- Facilita sus juegos y cuida el entorno para que no se lastimen o dañen.
- Se preocupa por aprender cada día algo sobre las niñas y niños a su cargo.
- Introduce nuevos aprendizajes en su práctica cotidiana.
- Entiende y respeta el desarrollo evolutivo de las niñas y niños.
- Cuida el ambiente, para que exista un clima de respeto, libertad y disciplina.
- Prepara actividades dirigidas y no dirigidas para el trabajo con los niños.
- Facilita materiales y espacios de juego para las niñas y niños.

Dentro de las actividades que debe realizar la madre educadora en los CNH se pueden enlistar:

- En el mejoramiento continuo permanentes de los ambientes tanto interiores como exteriores.
- E la limpieza e higiene local.
- En el incremento y renovación de los materiales didácticos para el uso de las niñas y niños.
- La adecuada alimentación de las niñas y niños.

- La salud.
- El cuidado de las relaciones de afecto, respeto y cuidado para con el grupo infantil a su cargo.

2.1.7 GUÍA DIDÁCTICA

Los recursos o medios didácticos en el proceso pedagógico constituyen un elemento del Currículo que sirve para fijar, registrar puntos esenciales o claves, enfocar problemas, criticar ideas, desglosar temas extensos y facilitar el aprendizaje, en este contexto la utilización adecuada de los medios permite al docente asumir su rol como coordinador en el proceso de aprendizaje, cambiando su función tradicional por la de estimular la actividad creadora, generar nuevas motivaciones, despertar el interés, mantener la atención y conducir la acción, consultar los marcos culturales de los educandos, estar de acuerdo al nivel de maduración de los estudiantes, ser multivalente, es decir servir para el tratamiento de diversos contenidos o áreas de estudio y servir para el cumplimiento de objetivos trazados.

Las guías de estudio son una estrategia de autoaprendizaje que permite utilizar diversos recursos, medios y técnicas de construcción activa, en función de habilidades, intereses, necesidades, motivaciones, experiencias y del material escolar adecuado para el aprendizaje de cada grupo o estudiante. Se basa en la psicología pedagógica que muestra la diversidad de características que individualmente determinan un patrón, ritmo y estilo de aprendizaje.

En contraposición a la enseñanza tradicional que supone homogeneidad de saberes en un grupo, éste sistema utiliza como fundamento para su estructuración, las diferencias individuales, estableciendo que cada ser tiene trasfondo de conocimientos diferentes,

un estilo de aprendizaje, un ritmo peculiar y diferente de aprender, las expectativas acerca de la utilización o funcionalidad, la transferencia en la adquisición de aprendizajes futuros, saber aprender a aprender y gusto para la formación permanente.

Con esta perspectiva la guía utiliza una amplia variedad de materiales para apoyar al estudiante a decidir qué, cómo, cuándo y con ayuda de qué estudiar los contenidos de un curso, a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación, es la propuesta metodológica que ayuda al educando a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos específicos o particulares, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados por tema, apartado, capítulo o unidad.

El aprendizaje por guías, permite optimizar los recursos en el aprendizaje de una proyección de excelentes resultados, implica todo un contenido para orientar al estudiante en la adquisición de conocimientos teórico - prácticos, hay que entender que la guía es un procedimiento que ayuda a personalizar el aprendizaje para alcanzar objetivos cognoscitivos y el desarrollo de destrezas.

SOLEARTE, Rubén (2003) en su obra Medios Educativos manifiesta:

“Una Guía es un medio más que el maestro utiliza por tanto el estudiante aprende de su maestro, para esto es necesario complementar con los libros y otros materiales didácticos que estén al alcance del estudiante permitiendo de esta manera personalizar el trabajo que fue planificado para todo el grupo”p.9

Criterio que ayuda a inferir la funcionalidad de una Guía de estrategias para la enseñanza y aprendizaje de nutrición que permite que el docente tenga una serie de aplicaciones para que se ejercite, experimente con sus estudiantes, las utilice y valore su importancia. Entre las características que debe poseer una guía se puede citar a las siguientes:

- Presentar orientaciones en relación a la metodología y enfoque del curso.
- Ofrecer información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio para el cual fue elaborado.
- Presentar indicaciones acerca de cómo lograr el desarrollo de las habilidades, destrezas y aptitudes del educando.
- Definir los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para orientar la planificación de las lecciones, informar al educando de lo que ha de lograr a fin de orientar al evaluación.

CASTRO, José, (2005) Módulo de Medios Pedagógicos,

“Entre las funciones de las guías se puede citar a las siguientes: Orientación permite establecer las recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del estudiante, aclarar en su desarrollo dudas que previsiblemente puedan obstaculizar el progreso en el aprendizaje, especificar en su contenido la forma física y metodológica en que el alumno deberá presentar sus productos. Promoción del aprendizaje auto sugestivo, sugiere problemas y cuestiona a través de interrogantes que obliguen al análisis y reflexión, propicia la transferencia y aplicación de lo aprendido, contiene previsiones que permiten al estudiante desarrollar habilidades de pensamiento lógico que impliquen diferentes interacciones para lograr su aprendizaje. Auto evaluación del

aprendizaje, establece actividades integradas de aprendizaje en que el alumno hace evidente su aprendizaje, propone estrategias de monitoreo para que el estudiante evalúe su progreso y lo motive a compensar sus deficiencias mediante el estudio posterior, usualmente consiste en una evaluación mediante un conjunto de preguntas y respuestas diseñadas para este fin. Esta es una función que representa provocar una reflexión por parte del estudiante sobre su propio aprendizaje”p12

Ideas con las que se concuerda, ya que una guía pretende que el estudiante tome contacto con su entorno para intervenir socialmente a través de actividades como trabajos en proyectos de aula, estudiar casos para proponer soluciones a problemas. Busca que el estudiante se comprometa en un proceso de reflexión sobre lo que hace, como lo realiza, los resultados que logra, proponiendo también acciones concretas de mejoramiento para el desarrollo de su autonomía, pensamiento, actitudes colaborativas, habilidades, valores con capacidad de auto evaluación. De esta manera integra todos los aspectos de la formación del estudiante, con el desarrollo de los más altos niveles cognoscitivos, psicomotrices afectivos, para que se convierta en un agente de cambio social.

Además la guía didáctica al ser una unidad de interaprendizaje autosuficiente parte de la vida, desarrolla holísticamente un tema y proporciona la información necesaria para adquirir destrezas, actitudes, conocimientos y valores. Entre las características de la guía de estrategias se puede citar las siguientes:

- Autosuficiente
- Autodidacta

En este acápite se toma en cuenta además la estructura organizativa de la guía, la cual cumple con una organización técnica didáctica, donde se desarrollaron los contenidos a tratarse en la guía didáctica que están en función de las necesidades del niño, necesidades contextuales del sector, dando prioridad a las vivencias de ellos según su edad y la funcionalidad.

Los objetivos de la guía se encuentran enfocados a establecer los logros en el proceso de aprendizaje del niño en la comprensión de los conocimientos en cuanto a elementos teóricos y a la aplicación de destrezas, la forma de trabajo integral y cooperativo con los compañeros, como también el desarrollo creativo y emocional. El objetivo de la guía es motivar a las madres promotoras docentes y estudiantes de los CNH a utilizar estrategias, técnicas y actividades nuevas para el aprendizaje del desarrollo nutritivo de los niños de 0 a 5 años al ser estructuradas técnicamente presenta las siguientes características:

- Desarrolla actitudes de solidaridad y cooperación entre compañeros de aula.
- Favorece los roles dinámicos de docentes y estudiantes en el proceso de aprendizaje.
- Propicia el desarrollo de los estudiantes mediante el trabajo individual y de equipo en el aula y en la casa.
- Orienta las acciones de aprendizaje de los contenidos cognitivo, procedimental y actitudinal.
- Determina el desarrollo de experiencias que otorgan al estudiante el rol principal de la enseñanza – aprendizaje.

La Guía Didáctica comprende una serie de experiencias para realizarlas en grupo, casi todas están divididas en tres momentos:

- El primero, para un trabajo individual que le permita a cada uno recordar y rescatar sus propias experiencias,
- El segundo momento, para el trabajo en pequeños grupos, es un momento para exponer y reflexionar sobre lo vivido.
- El tercero, es un momento para la realización y puesta en marcha de mejores experiencias y propuestas para implementar, permanentemente, ambientes de aprendizajes activos y significativos.

Todas las experiencias propuestas pretenden partir de las experiencias de vida y para que se plasmen se proponen estrategias como talleres que incluyen objetivos, fundamentación científica, preguntas generadoras, Imágenes vistosas y para finalizar se han diseñado novedosas ideas en las que se busca el desarrollo de potencialidades en especial las cooperativas para que el niño aprenda a nutrirse correctamente.

2.2 Posicionamiento Teórico Personal

Luego de haber hecho el análisis de los diferentes tipos de teorías pedagógicas, psicológicas y sociológicas, desde el punto de vista epistemológico la presente investigación se sustentó en la Teoría Humanista que tiene como objeto de estudio el desarrollo de la personalidad y las condiciones de crecimiento existencial el desarrollo intelectual, enfatizando fundamentalmente la experiencia subjetiva, la libertad de elección y la relevancia del significado individual.

Sociológicamente se fundamentó en la Teoría Socio- Crítica que concibe como principio esencial las múltiples dimensiones del desarrollo integral del ser humano, revalora la cultura y la ciencia acumulada por la humanidad, reivindica al individuo como centro del proceso de aprendizaje.

Pedagógicamente se fundamentó en la Teoría Ecológica Contextual que destaca el papel que juega el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico, familiar, escolar, de aula, en el proceso educativo y en el aprendizaje en particular. La Pedagogía Activa que exige que el educando sea sujeto de su aprendizaje, un ser activo

Psicológicamente en la Teoría Cognitiva que tiene por objeto de estudio al aprendizaje en función de la forma como este se organiza y al estudiante como un agente activo de su propio aprendizaje, donde el maestro es un profesional creativo quien planifica experiencias, contenidos con materiales cuyo único fin es que el niño logre aprendizajes significativos. Por la relevancia en el proceso investigativo se analiza las necesidades informativas sobre el desarrollo nutritivo de los niños 0 a 5 años dirigido a los CNH que prepara a las familias con orientaciones en los componentes de cuidado diario, salud, nutrición, educación y recreación; para que ellas continúen en sus hogares, replicando o recreando con sus hijos e hijas lo orientado por la promotora, con fundamentos técnicos, características y ejemplos lo que garantiza la fundamentación teórica de la investigación.

2.3 Glosario de Términos

- Los términos que se detallan son tomados como fuente bibliográfica del Diccionario Pedagógico Instruccional.
- **Alimento.** Producto que ingerido aporta al organismo de los seres humanos, los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos.
- **Alimento natural.** Es aquel que se utiliza como se presenta en la naturaleza sin haber sufrido transformación en sus caracteres en su composición, pudiendo ser sometido a procesos prescritos por razones de higiene, o las necesarias para la separación de partes no comestibles.
- **Alimento procesado.** Es toda materia alimenticia natural o artificial que para el consumo humano ha sido sometida a operaciones tecnológicas necesarias para su transformación, modificación y conservación, que se distribuye y comercializa en envases rotulados bajo una marca de fábrica determinada
- **Aprendizaje.-** Es el cambio relativamente permanente en la capacidad de realizar una conducta específica como consecuencia de la experiencia. Lo que logra el estudiante como parte final de la enseñanza y que se evidencia con el cambio de conducta.
- **Aprendizaje Significativo.-** es el aprendizaje que se puede incorporar a las estructuras de conocimientos que tiene el sujeto, que tiene significado a partir de la relación que establece con el conocimiento anterior y el nuevo aprendizaje, haciendo que este sea duradero y significativo.

- **Areola.-** En anatomía, el término **areola** o aréola (diminutivo del latín *área*, «lugar abierto») se utiliza para describir cualquier área circular pequeña, como por ejemplo la piel coloreada que rodea el pezón. También es utilizado para describir otras áreas circulares como la inflamación que rodea una espinilla.

- **Competencia.-** Conjunto de capacidades, destrezas y habilidades

- **Constructivismo.-** Teorías acerca de los procesos cognoscitivos, unas hacen referencia al carácter pasivo y otras al carácter de dichos procesos.

- **Coordinación viso motora.-** Es la habilidad de coordinar la visión con los movimientos del cuerpo o con movimientos de parte del cuerpo.

- **Destreza.-** Es pulir las habilidades de los individuos mediante procesos. Es un producto de los aprendizajes que significa saber hacer. Es una capacidad que las personas pueden aplicar o utilizar de manera autónoma cuando la situación lo requiera.

- **Desnutrición.-** Es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Puede ser primaria que también puede ser llamada desnutrición leve, o desnutrición secundaria, la cual si llega a estar muy grave puede llegar a ser una patología como el cáncer o tuberculosis.

- **Didáctica.-** Relativa a la enseñanza; adecuada para enseñar.

- **Dieta.-** Es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos. Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego *dayta*, que significa 'régimen de vida'. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al 'conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente.

- **Estrategia.-** Formulación operativa, distintas a traducir políticas a ejecución.
- **Estrategia Metodológica.-** Son procesos, técnicas y acciones que se integran para facilitar el logro de los objetivos.

- **Evaluación.-** Proceso sistémico, integrado y continuo que sirve para observar los logros alcanzados.

- **Habilidades.-** Competencia adquirida por vía del aprendizaje o la práctica que puede ser intensiva o distribuida en el tiempo.

- **Inteligencia:** Capacidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de gran valor para uno o varios contextos comunitarios o culturales.
- **Inteligencias múltiples.-** Potencial humano basado en la suma de habilidades basadas en categorías. Postulado de Howard Gardner sobre habilidades del ser humano.

- **Infeción.-** Número de microorganismos que entra en el cuerpo antes de que se produzca la infección o enfermedad.

- **Material didáctico.-** Conjunto de recursos gráficos, literarios, visuales, informáticos, de los que se vale el educador para lograr

una comprensión en los alumnos de los contenidos de la enseñanza.

- **Método.-** Guía, camino o proceso a seguir para alcanzar un fin deseado.
- **Metodología.-** Componente que va implícito en el currículo y que depende de la orientación paradigmática. Se refiere a la aplicación de métodos, técnicas formas que el maestro utiliza para que se lleve a efecto los contenidos de los planes y programas.
- **Micronutrientes.-** Son las sustancias que el organismo de los seres vivos necesita en pequeñas dosis. Son indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos de los organismos vivos y sin ellos morirían.
- **Motivación.-** Causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.
- **Noción.-** Conocimiento o idea que se tiene de algo, conocimiento elemental.
- **Nutrición.-** Es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.
- **Nutriente.** Sustancia química que se encuentra en los alimentos y que garantiza el crecimiento, la renovación de tejidos y asegura el mantenimiento de la vida.

- **Obesidad.-** Es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad.

- **Proceso enseñanza – aprendizaje.-** Es el conjunto de actividades mentales y emocionales que desarrolla el maestro y el estudiante, para adquirir nuevos conocimientos.

- **Recursos didácticos.-** Son situaciones o elementos exactos o audiovisuales que permiten el proceso enseñanza – aprendizaje como medio propulsor de imágenes cognitivas.

- **Sensopercepciones.-** Es la reproducción de las sensaciones o representaciones que configuran una totalidad, una unidad armónica y equilibrada.

- **Trastornos Alimenticios.-** Son enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal. También en algunos casos la publicidad marca una gran parte en esto ya que los jóvenes que miran un anuncio de comida o bebidas se antojan de comerlo o beberlo, esto hace que al ingerirlo, lo devuelvan por su mala alimentación.

- **Técnicas.-** Conjunto de procedimientos, que sirven para desarrollar las destrezas. Modalidad de recurso didáctico de

carácter metodológico, próximo a la actividad, ordena la actuación de enseñanza y aprendizaje.

- **Técnicas pedagógicas.**-Son las ideas y estrategias para el mejoramiento de una clase o presentación de un tema.
- **Teoría de aprendizaje.**- Son paradigmas que señalan la forma en que el estudiante llega al aprendizaje de nuevos contenidos.

2.4 Interrogantes de Investigación

- ¿Cuáles son las causas por las que se presenta una mala nutrición en los niños de 0 a 5 años en el CNH Santo Domingo?
- ¿Cómo mejorar los conocimientos de las madres de familia sobre una adecuada alimentación en los niños de 0 a 5 años de vida?
- ¿Cómo conseguir que los niños consuman alimentos nutritivos mediante recetas creativas e innovadoras que ayuden a mejorar su salud y desarrollo físico?
- ¿Una guía de alimentación nutritiva con productos tradicionales y recetas innovadoras permitirá que los niños alcancen un desarrollo físico y potencien sus capacidades intelectivas?
- ¿Las madres de familia al ser socializadas apoyarán al crecimiento saludable de sus hijos y su adecuado desarrollo?

2.5 Matriz Categorical.

| CONCEPTO | CATEGORÍAS | DIMENSIÓN | INDICADORES |
|--|--|--|---|
| <p>Son instrumentos educativos que orientan sobre las prácticas de alimentación saludable en base a recetas que incluyen alimentos nutritivos adecuados para los niños y niñas.</p> | <p>Alimentación nutritiva para niños</p> | <p>Métodos Estrategias Técnicas Actividades</p> | <p>Niños saludables Niños con adecuado crecimiento en peso y talla Niños sin enfermedades parasitarias Madres comprometidas</p> |
| <p>Es una modalidad basada en acciones educativas realizadas por las promotoras de CNH, con las familias de niños y niñas de 0 a 5 años de edad. Mediante acciones demostrativas con las niñas y niños; se prepara a las familias con orientaciones en los componentes de cuidado diario, salud, nutrición, educación y recreación; para que ellas continúen en sus hogares, replicando o recreando con sus hijos e hijas orientado por la promotor.</p> | <p>Proyecto creciendo con nuestros hijos</p> | <p>Preparación Orientación Ejecución Control</p> | <p>Desarrollo integral de los niños/as de 0 a 59 meses de edad. Niños con habilidades lúdicas desarrolladas</p> |

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación por los objetivos que persigue representa un proyecto cualitativo factible o de intervención, ya que busca dar solución mediante el desarrollo de una propuesta valida y sustentada de una guía de alimentación nutritiva con productos tradicionales y recetas innovadoras para niños de 0 a 5 años del Programa Creciendo con Nuestros Hijos.

Para su formulación se apoyó en los siguientes tipos de investigación que sirvieron de base para el desarrollo de la misma:

Es Investigación documental: porque contribuyó y facilitó la búsqueda de información en documentos para fundamentar en base a estudios y autores diversos el marco teórico, permitiendo conocer, analizar, comparar y deducir los diferentes enfoques, criterios, conceptualizaciones, análisis, conclusiones y recomendaciones que proporcionó este tipo de información acerca del área particular de estudio ayudando al desarrollo y ejecución del presente trabajo de Investigación que se sustentó en información clara y concisa recopilada de libros, textos, revistas de carácter científico, artículos de prensa, folletos, documentos, enciclopedias, internet y cualquier material escrito, referente al tema de investigación.

Es Investigación campo: porque se realizó, en el Programa Creciendo con nuestros hijos CNH de Santo Domingo Bajo de la parroquia Antonio de Ibarra, lo que permitió obtener un conocimiento más a fondo del proceso de investigación para poder manejar los datos exploratorios, descriptivos y experimentales con más seguridad creando una situación de control. Este tipo de investigación permitió cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han obtenido los datos, por lo que facilita su revisión y/o modificación en caso de surgir dudas.

Es Investigación descriptiva: porque permitió el análisis y descripción de la realidad presente en cuanto a hechos, personas y situaciones, aportando para recolectar los datos sobre la base teórica planteada, resumiendo la información de manera cuidadosa para luego exponer los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan a la investigación del problema de ¿Cómo afecta en el desarrollo del niño la falta de información sobre nutrición en las madres de familia del CNH “Santo Domingo Bajo?

Es Investigación propositiva: porque permitió elaborar un modelo de investigación estratégica cuya finalidad se convirtió en una herramienta práctica para el desarrollo, fortalecimiento y mantenimiento de estándares de calidad, con el fin de lograr altos niveles de productividad o alcanzar reconocimiento científico interno y externo, también contribuye con ideas innovadoras enfocadas en forma inter y transdisciplinaria parte de la necesidad de solucionar un problema a nivel local y global.

3.2 MÉTODOS

Los métodos utilizados en la presente investigación son:

- **Método Inductivo - Deductivo:** Sirvió para la elaboración del marco teórico y el análisis de resultados del diagnóstico, estuvo destinado a la interpretación de resultados, conclusiones y recomendaciones enfocadas a la propuesta.

- **Método Analítico - Sintético.-** Porque permitió desglosar la información y descomponerla en sus partes, con él se logró la comprensión y explicación amplia y clara del problema, determinando sus causas y efectos, sirvió para demostrar el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones válidas y recomendaciones útiles.

- **Método histórico lógico:** Se utilizó para estructurar el marco teórico, puesto que se hace un estudio del pensamiento de algunos autores en diferentes épocas. También sirvió al describir la institución en la que se realizó la Investigación. Permitiendo una visión contextual del problema en tiempo y espacio.

- **El Método descriptivo.-** Puesto que tiene como base la observación sirvió para describir el problema tal como se presenta en la realidad de la institución investigada, permitiendo una visión contextual del problema y del lugar de investigación en tiempo y espacio; también se empleó para explicar de forma detallada acerca de las técnicas de enseñanza para una adecuada nutrición.

- **El Método matemático.-** Se utilizó para la tabulación de resultados de la investigación que permitió obtener porcentajes de

opinión o respuesta para luego elaborar conclusiones y recomendaciones.

- Se utilizó la observación científica para la investigación de campo, ya que se realizó fichas de observación para determinar las estrategias para desarrollar una buena nutrición.

3.3 TÉCNICAS

Para la recolección de la información, organización y análisis de resultados se aplicó una encuesta a las madres de familia cuyo instrumento fue un cuestionario con preguntas de tipo cerrado y opción múltiple. También se aplicó una ficha de observación a los niños del CNH.

3.4 POBLACIÓN

| | |
|---------------|------------|
| MADRES | 60 |
| NIÑOS | 60 |
| TOTAL | 120 |

3.5 MUESTRA

En vista de que el universo es reducido, no se calculó la muestra

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LAS MADRES DE FAMILIA DEL CNH SANTO DOMINGO DE IBARRA

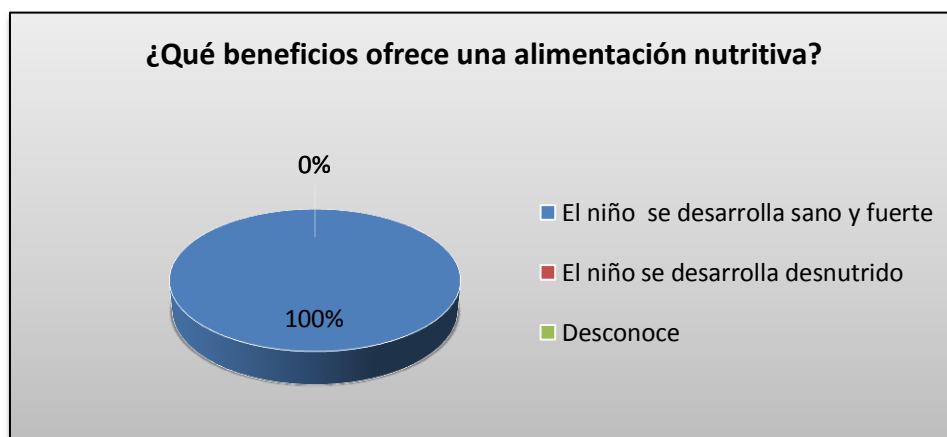
1. ¿Qué beneficios ofrece una alimentación nutritiva?

TABLA 1

| RESPUESTA | f | % |
|-------------------------------------|-----------|------------|
| El niño se desarrolla sano y fuerte | 60 | 100 |
| El niño se desarrolla desnutrido | 0 | 0 |
| Desconoce | 0 | 0 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 1



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

En unidad de criterio las madres de familia creen que los beneficios de la alimentación nutritiva es que el niño se desarrolle sano y fuerte.

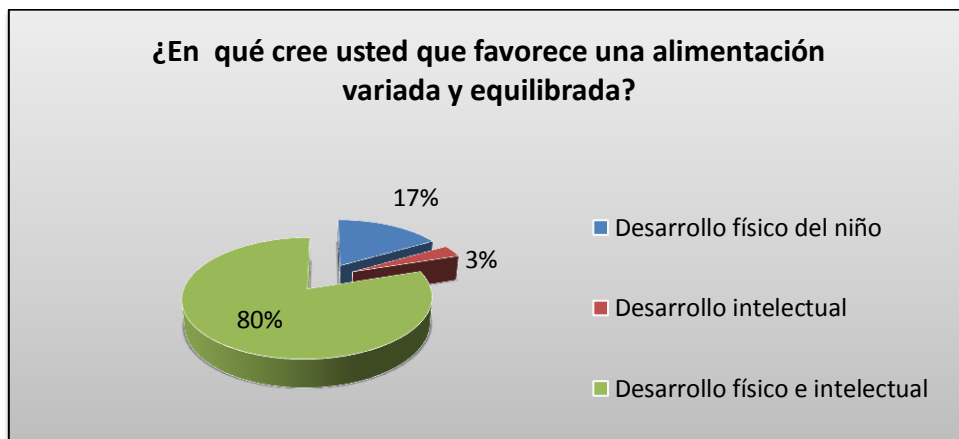
2.- ¿En qué cree usted que favorece una alimentación variada y equilibrada?

TABLA 2

| RESPUESTA | f | % |
|---------------------------------|-----------|------------|
| Desarrollo físico del niño | 10 | 17 |
| Desarrollo intelectual | 2 | 3 |
| Desarrollo físico e intelectual | 48 | 80 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 2



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

El 80% de madres de familia manifiestan que una alimentación variada y equilibrada promueve el desarrollo físico e intelectual, el 17% que desarrolla la parte física del niño y el 3% de desarrollo intelectual.

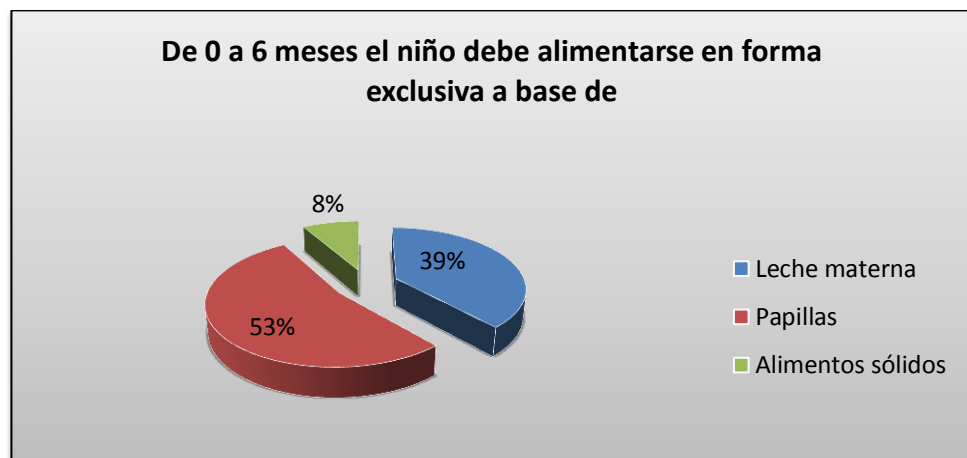
3.- De 0 a 6 meses el niño debe alimentarse en forma exclusiva a base de:

TABLA 3

| RESPUESTA | f | % |
|-------------------|-----------|------------|
| Leche materna | 23 | 39 |
| Papillas | 32 | 53 |
| Alimentos sólidos | 5 | 8 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 3



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

El 53% de las madres de familia afirma que los niños de 0 a 6 meses deben alimentarse en forma exclusiva a base de papillas, el 39% de leche materna y el 8% de alimentos sólidos.

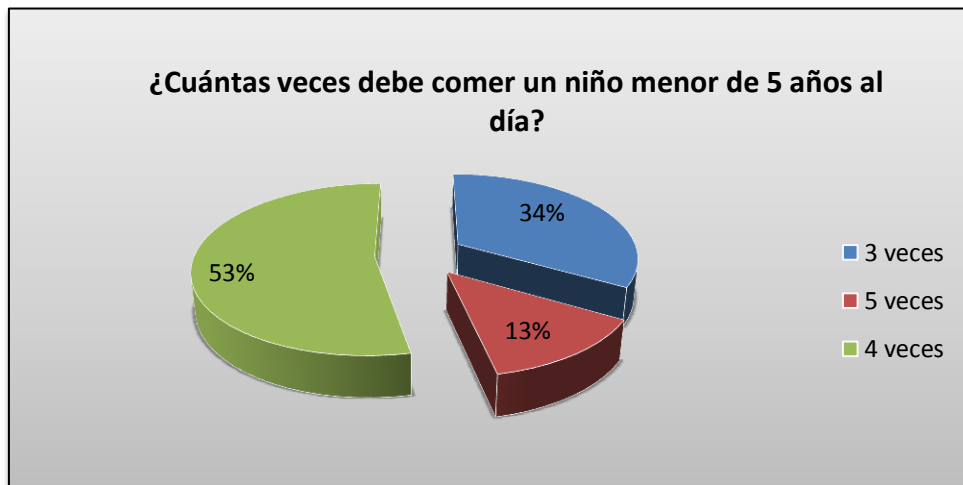
4.- ¿Cuántas veces debe comer un niño menor de 5 años al día?

TABLA 4

| RESPUESTA | f | % |
|------------------|-----------|------------|
| 3 veces | 20 | 34 |
| 5 veces | 8 | 13 |
| 4 veces | 32 | 53 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 4



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

Un 53% de las madres de familia manifiesta que al día el niño debe comer 4 veces, el 34% que 3 veces y 13 % 5 veces al día.

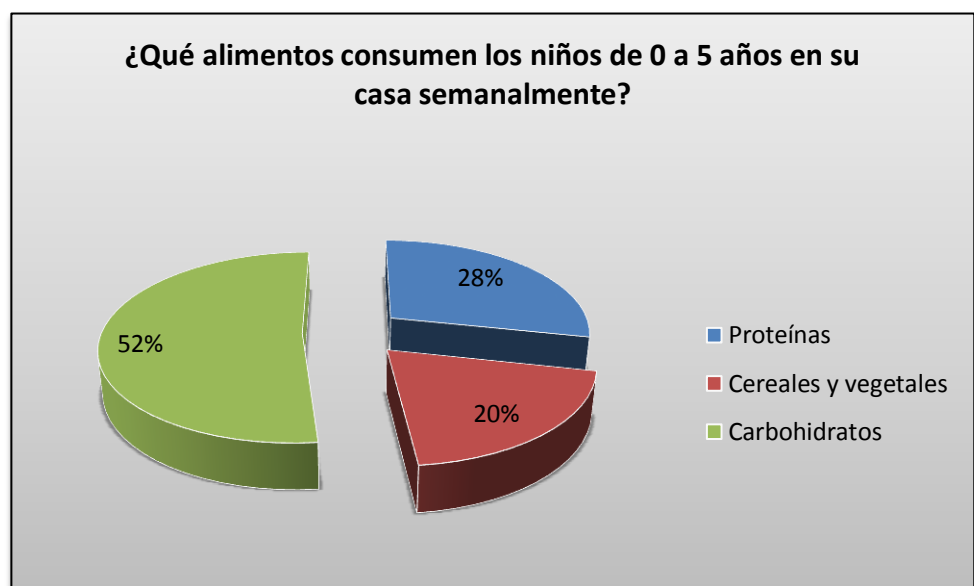
5.- ¿Qué alimentos consumen los niños de 0 a 5 años en su casa semanalmente?

TABLA 5

| RESPUESTA | f | % |
|----------------------|-----------|------------|
| Proteínas | 17 | 28 |
| Cereales y vegetales | 12 | 20 |
| Carbohidratos | 31 | 52 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 5



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

Las madres de familia en un 52% manifiestan que los alimentos que consumen los niños de 0 a 5 años en su casa semanalmente son carbohidratos, el 28% proteínas, y el 20% cereales.

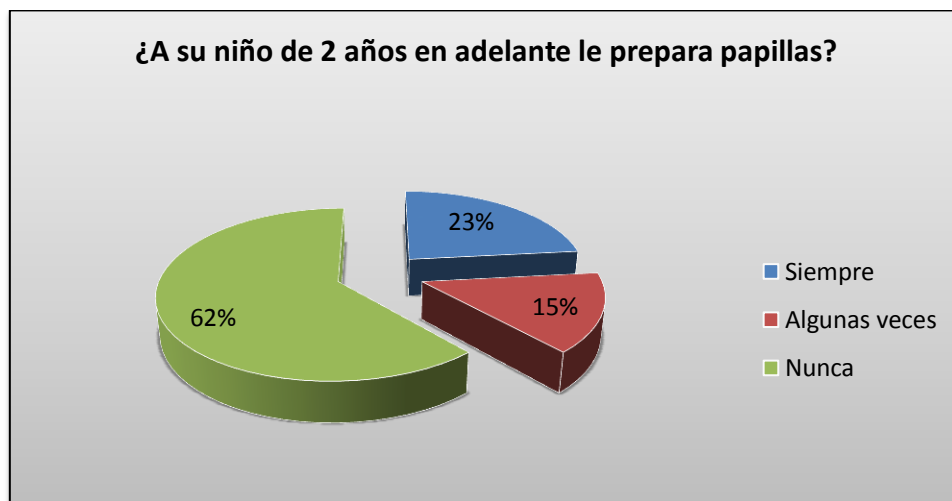
6.- ¿A su niño de 2 años en adelante le prepara papillas?

TABLA 6

| RESPUESTA | f | % |
|---------------|-----------|------------|
| Siempre | 14 | 23 |
| Algunas veces | 9 | 15 |
| Nunca | 37 | 62 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 6



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

El 62% de las madres de familia indican que a los niños de 2 años en adelante nunca prepara papillas el 23% que siempre y el 15% que algunas veces.

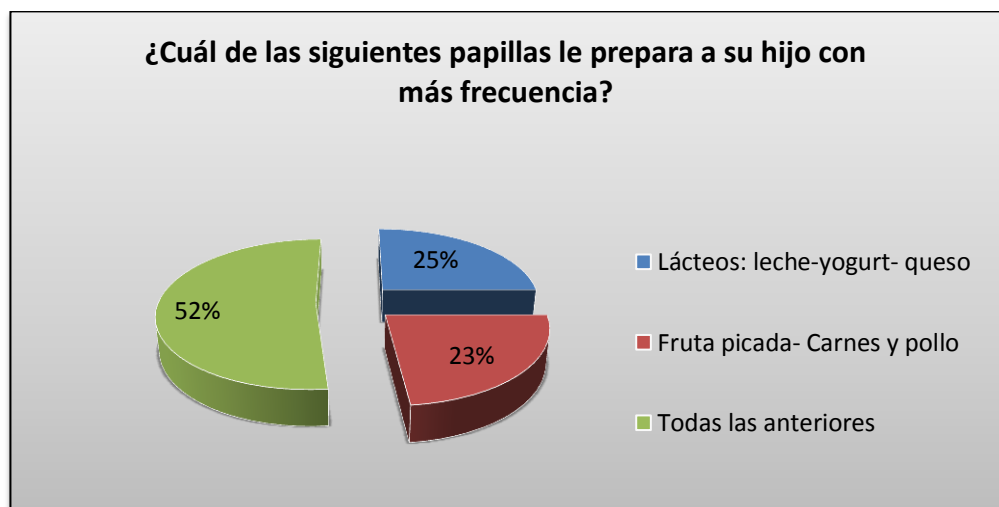
7.- ¿Cuál de las siguientes papillas le prepara a su hijo con más frecuencia?

TABLA 7

| RESPUESTA | f | % |
|------------------------------|-----------|------------|
| Lácteos: leche-yogurt- queso | 15 | 25 |
| Fruta picada- Carnes y pollo | 14 | 23 |
| Todas las anteriores | 31 | 52 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 7



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

El 52% de las madres de familia encuestadas manifiestan que preparan papillas basadas en lácteos, y proteínas, el 25% que es solo lácteos como (leche-yogurt- queso) y el 23% proteínas (Fruta picada- Carnes y pollo).

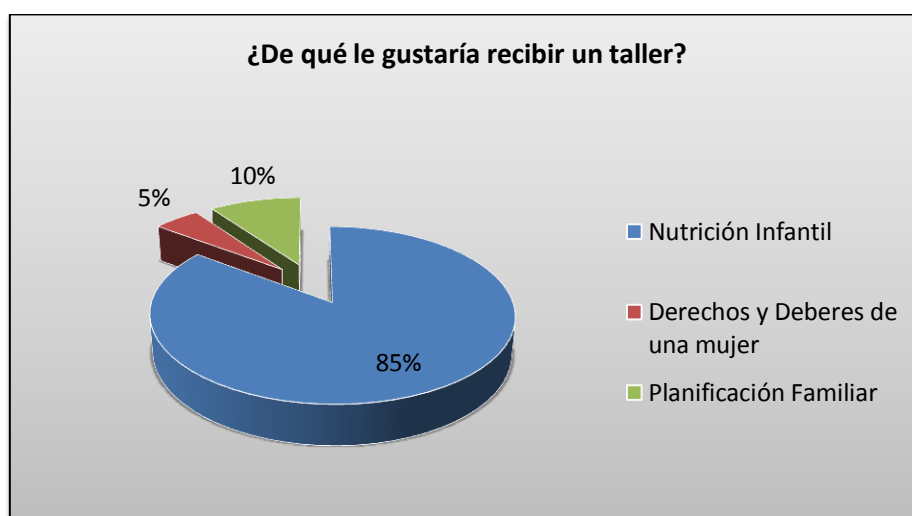
8.- ¿De qué le gustaría recibir un taller?

TABLA 8

| RESPUESTA | f | % |
|---------------------------------|-----------|------------|
| Nutrición Infantil | 52 | 85 |
| Derechos y Deberes de una mujer | 3 | 5 |
| Planificación Familiar | 6 | 10 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 8



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

El 85% de las madres indican que les gustaría recibir un taller de nutrición infantil, el 10% planificación familiar y el 5% de derechos y deberes de una mujer.

9.- ¿De cuál de las siguientes entidades usted. Recibió información sobre salud alimentaria para niños de 0 a 5 años en su comunidad?

TABLA 9

| RESPUESTA | f | % |
|-----------------------|-----------|------------|
| MIES-INFA | 6 | 10 |
| CNH | 3 | 5 |
| De las dos anteriores | 3 | 5 |
| Desconozco | 48 | 80 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 9



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

El 80% de las madres investigadas manifiestan que no han recibido información sobre salud alimentaria para niños de 0 a 5 años por ninguna organización al cuidado de los niños, el 10% que han recibido del MIES INFA, el 5% del CNH y el 5% de las dos anteriores

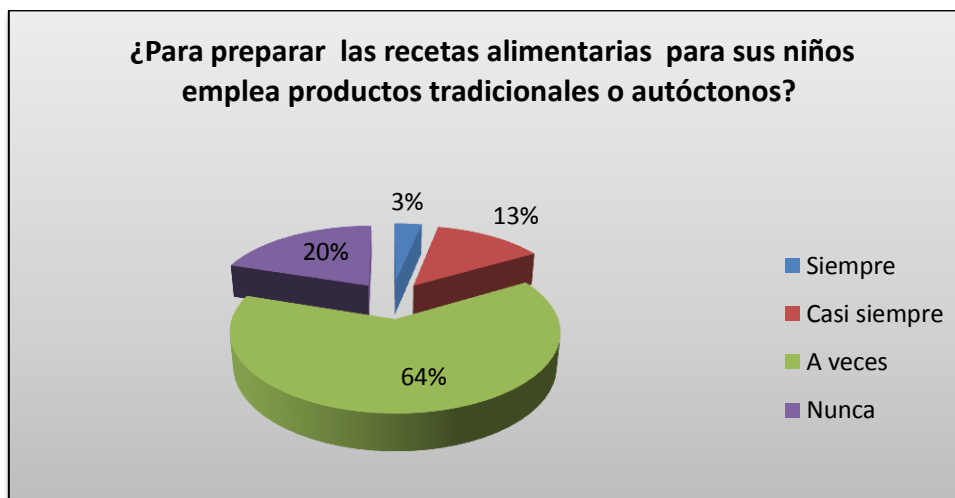
10. ¿Para preparar las recetas alimentarias para sus niños emplea productos tradicionales o autóctonos?

TABLA 10

| RESPUESTA | f | % |
|------------------|-----------|------------|
| Siempre | 2 | 3 |
| Casi siempre | 8 | 13 |
| A veces | 38 | 64 |
| Nunca | 12 | 20 |
| TOTAL | 60 | 100 |

Fuente: Encuesta a madres de familia

GRÁFICO 10



Fuente: Encuesta a Madres de familia
Elaborado por: Viana Leidi y Benalcázar Biviana

El 64% de las madres de familia encuestadas indican que a veces prepara recetas con productos tradicionales y nutritivos para los niños, mientras que 20% señalan que nunca, el 13% que casi siempre y apenas el 3% que siempre.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos en la investigación a través de las encuesta aplicada a madres de familia del CNH Santo Domingo Bajo” de la Parroquia San Antonio, se pueden establecer las siguientes conclusiones:

- Las madres de familia manifiestan que los beneficios que ofrece una alimentación nutritiva en el niño permite alcanzar su desarrollo adecuado. Sin embargo las progenitoras están consientes de que les hace falta información sobre la alimentación como proceso de ayuda para cubrir todas las necesidades de nutrientes para lograr el crecimiento y desarrollo tanto físico como mental de forma adecuada.
- Las madres de familia del CNH desconocen la aplicación de productos tradicionales en recetas para alimentar a los niños de 0 a 5 años, lo que demuestra que las madres desconocen la cantidad de nutrientes que poseen estos alimentos según sus procesos de crecimiento, energía que gastan y la actividad física que ellos realizan.

- Las madres de familia del CNH no han recibido ninguna capacitación o información sobre alimentación saludable para sus hijos, lo que demuestra que las progenitoras tienen un limitado conocimiento sobre cultura alimentaria y alimentación balanceada.
- Finalmente en la respuesta sobre la necesidad de una guía de nutrición que incluya recetarios con alimentos tradicionales y ancestrales existe unidad de criterio en su aceptación por parte de las madres de familia del Proyecto Creciendo con nuestros hijos ya que este recurso incluye normas para una alimentación balanceada y productos alimenticios tradicionales y autóctonos según la edad cronológica y las necesidades energéticas de los niños, para mejorar la salud y promover el crecimiento saludable.

5.2 RECOMENDACIONES

A las Autoridades del Proyecto Creciendo con nuestros hijos CNH

- Se recomienda a la Directora organizar talleres de sensibilización para las madres del Proyecto ante la inadecuada nutrición de los niños, en base a prácticas demostrativas de preparación, uso tradicional de los alimentos, manejo adecuado de los recursos en la adquisición de alimentos saludables.
- Se recomienda a los directivos dotar a las promotoras, educadoras y madres de nuevas herramientas metodológicas que les permita hacer más eficiente su labor, implementando nuevos tipos de

nutrición, formas de preparación, creatividad en la presentación de los alimentos, combinación de productos alimenticios según la pirámide nutricional y necesidades calóricas de los niños.

Al Personal Docente y madres promotoras

- Se recomienda a las educadoras y madres promotoras la aplicación de la guía de nutrición para el crecimiento saludable de los niños de 0 a 5 años,
Ya que representa un recurso valioso, que mediante el consumo de alimentos tradicionales, autóctonos y altamente ricos en nutrientes y baratos alcanzar el desarrollo integral del niño.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1 TÍTULO

GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN DIRIGIDA A MADRES DE FAMILIA DE NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS DEL PROYECTO CRECIENDO CON NUESTROS HIJOS “SANTO DOMINGO BAJO” DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DE LA CIUDAD DE IBARRA

6.2 JUSTIFICACIÓN

La base del aprendizaje es la motivación, ya que está relacionado con la necesidad y capacidad del ser humano para adaptarse a su entorno, es decir, con la manera en que recibe información del medio, la asimila, la relaciona, y utiliza, por ello es tan importante conocerse para derivar el esfuerzo hacia conocimientos que resulten de interés, de manera que su asimilación sea no sólo rápida sino también placentera, en este sentido apoyar a las madres promotoras implica una sabiduría y una responsabilidad ya que son los pilares del hogar.

Desde este reconocimiento, se debe plasmar el compromiso en las decisiones y acciones, donde se establecen las metas, las estrategias, las propuestas, los materiales, los tiempos y espacios, para alimentar a los niños de forma saludable, empleando productos de uso tradicional que integran altas cantidades de nutrientes, minerales y elementos esenciales

para el desarrollo físico de los pequeños de 0 a 5 años, donde la reflexión es la instancia que posibilita repensar, recrear, renovar esas ideas y acciones que reconocen el valor formativo.

6.3 FUNDAMENTACIÓN TEORICA

El aprendizaje constituye un hecho básico en la vida, a cada instante se aprende algo, es la ocupación más universal e importante del hombre, la gran tarea de la niñez y el único medio de progreso en cualquier periodo de la vida. Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizará un análisis de documentos bibliográficos y de internet que contiene información sobre ámbitos del tema a investigar, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamenten la concepción del problema y la elaboración de la propuesta de solución al mismo.

6.3.1 EDUCACIÓN Y NUTRICIÓN

La educación es un objetivo estratégico para el desarrollo del país y es un derecho de todos los ecuatorianos y ecuatorianas a lo largo de la vida, es parte del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social establecido en la Constitución vigente y por mandato constitucional, estará centrada en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, y deberá además cumplir con amplitud las garantías de igualdad, inclusión, interculturalidad, diversidad, calidad y calidez, equidad de género, justicia, solidaridad, paz, criticidad y capacidades para crear y trabajar.

Estos desafíos del país se plantean en el contexto de un mundo que enfrenta una crisis global, resultado del modelo de desarrollo consumista, producto del pensamiento único. La crisis mundial hereda a los países en desarrollo problemas sociales, políticos, económicos, energéticos y ambientales, para enfrentarlos, se requiere replantear la concepción del desarrollo y la búsqueda de posibles salidas, espacio donde la ética reclama repensar el sentido de la vida y su realización.

Donde la educación de la población es una herramienta estratégica para la búsqueda de posibles salidas a los problemas sociales, económicos, políticos y fundamentalmente éticos que requieren la reformulación de una concepción de desarrollo, por lo tanto, la escuela necesita transformarse para cambiar las maneras de pensar la vida y su realización en los individuos y sociedad.

En este contexto educar en nutrición no es una tarea fácil, hay que luchar contra hábitos establecidos, concepciones religiosas, tradiciones culturales y, modificarlos no es siempre posible o requiere tiempo y en algunos casos recursos, ya que la nutrición está integrada por un complejo sistema en el que interaccionan el ambiente que influye en la selección de alimentos, frecuencia de consumo, tipo de gastronomía, tamaño de las raciones, horarios, el agente (agua, energía y nutrientes) y el huésped (es decir, el niño con sus características fisiológicas).

David, Conrado, (2006) en su obra Nutrición y Familia manifiesta:

“Una forma de ayudar a los niños a alimentarse bien es aconsejando a los padres que les proporcionen tres comidas diarias y, si el niño

es muy activo o tiene bajo peso, agreguen algunas colaciones extras cada día. A los niños se les debe dar: Desayuno, es siempre muy importante, en especial en los casos en que los niños deben caminar una gran distancia para llegar a la escuela o al trabajo y no tienen la posibilidad de comer adecuadamente al mediodía. El almuerzo Si llevan comida a la escuela o al trabajo, los padres deben tratar de dar a los niños alimentos variados y nutritivos, si los niños compran los alimentos en los puestos de venta callejeros o en los kioscos de las escuelas, deberían saber qué alimentos elegir para aprovechar mejor su dinero, si las escuelas proporcionan comidas o colaciones a los niños, tal vez sea necesario solicitar a los padres que conversen con los responsables de la escuela para saber si sus hijos están recibiendo una alimentación saludable y si es necesario buscar alternativas para mejorarla, que incluya más verduras y frutas”

Ideas con las que se concuerda con el pensador, ya que los padres de familia son los responsables de proveer una alimentación balanceada de carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas entre otros productos para que el niño pueda crecer sano, realizar funciones físicas y mantenga equilibrio entre edad, talla y peso.

Otra de las ideas que sugiere el citado autor es que si las escuelas tienen un huerto, tal vez sea posible hacer sugerencias para aumentar y mejorar la variedad de hortalizas que se cultivan; cena (o comida al final de la tarde). Esta puede ser la comida más abundante del día para muchos niños y adolescentes y por ello debiera proporcionar una buena variedad de alimentos. Es muy importante que los padres comprendan

que es normal para los niños que están en la etapa de crecimiento rápido tener un gran apetito y comer mucho, deben evitar caramelos, los alimentos ricos en grasas, azúcar o sal, las papas fritas, las bebidas o refrescos con azúcar: producen caries que estropean los dientes; al ser consumidos con frecuencia pueden contribuir al sobrepeso.

6.3.2 NUTRICIÓN Y DESARROLLO DE HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN LA FAMILIA

Con el tiempo, se ha hecho cada vez más necesario incorporar herramientas educativas al trabajo en salud, debido a que por un lado la información científica disponible es cada día más abundante, lo que exige mantener actualizado al equipo profesional que se desempeña en este ámbito, pero también la evidencia demuestra que la forma en que se entregue esta información es relevante para los resultados.

En el ámbito de los estilos de vida, es conocida la dificultad para lograr cambios en las prácticas de alimentación de la población una vez establecidas, así como también en hábitos de actividad física, en el uso de la televisión o computador y en los hábitos de sueño-vigilia, entre otros. Este conocimiento exige trabajar fuertemente en nuevas técnicas educativo-conductuales que nos permitan llegar a la población, con la información que deseamos transmitir, en una forma directa y llana, para conseguir los cambios necesarios para mejorar los estilos de vida actuales.

Hay 4 temas centrales en educación en alimentación que deben ser considerados precozmente en el control de salud del niño(a), la lactancia materna, la educación al destete, la prevención de mitos y la creación de hábitos. La introducción de la alimentación sólida es una etapa muy importante no sólo por ser de gran vulnerabilidad nutricional sino también porque es determinante en el desarrollo y formación de hábitos en alimentación.

Desde el periodo de la lactancia materna exclusiva y especialmente cuando se introduce la alimentación artificial (no láctea y/o sólidos), es muy importante relevar la educación para evitar precozmente las acciones involuntarias, inocentes y bien intencionadas, pero tendientes a introducir malos hábitos, que luego se perpetúan y que serán muy difíciles de combatir, por ejemplo usar alimentos como entretenimiento, distracción o premio; celebrar cuando se come todo y castigar cuando deja un poco, etc. Conocer y dar a conocer a los padres, la fisiología normal del desarrollo de la conducta alimentaria ayuda a evitar estos errores involuntarios, como por ejemplo al iniciar la alimentación no láctea debemos tener

presente que todo niño(a) es neofóbico por lo que normalmente rechazará algunos alimentos nuevos, sin que esto signifique que ese alimento no le guste más; por otro lado se nace con preferencias innatas por lo dulce y salado, por lo tanto es necesario realizar buenas prácticas de introducción de alimentos, incorporándolos progresivamente todos y aceptando las diferencias, siempre que cursen dentro de los canales normales.

En este sentido por ejemplo no se recomienda agregar azúcar a la comida para facilitar su aceptación; incorporar primero alimentos livianos y en pequeñas cantidades; variar el tipo de alimentos para acostumbrarlo

tempranamente a recibir distintos sabores y consistencias; no olvidar que es normal que el lactante manifieste su aburrimiento o disconformidad frente algunas situaciones con llanto, el que muchas veces interpretamos erróneamente como hambre y para resolverlo le ofertamos una galleta o pan con lo que el lactante se entretiene, pero aprende mensajes erróneos que lo llevan a resolver, en edades posteriores, cualquier situación de disconformidad o angustia, con comida.

Los hábitos son conductas aprendidas precozmente por lo tanto enseñarlos precozmente contribuirá al fomento de una vida más saludable. Hábito podría ser definido como el modo de actuar adquirido por la frecuente práctica de un acto. Siguiendo esta idea, se podría aceptar que los hábitos alimentarios son los alimentos que se consume con mayor frecuencia considerando las circunstancias en que se hace (cómo, dónde, cuándo, con quién, entre otros).

Existen factores de variada índole que determinan o afectan la adquisición de los hábitos alimentarios a lo largo de la vida de un individuo. Estos provienen del ámbito genético, fisiológico, social, cultural, psicológico y se combinan entre ellos, por lo que el estudio del tema resulta complejo. Una de las formas de investigar la adquisición de los hábitos alimentarios es identificar los alimentos preferidos en sujetos con la menor influencia social posible, es decir niños(as) muy pequeños. Sin duda los alimentos con atributos sensoriales agradables corresponderán a los alimentos preferidos y por ende aquellos que tendrán las mayores posibilidades de incorporarse a los hábitos alimentarios de la persona.

El flavour (gusto y olor) es la principal característica de un alimento que es usada como una guía en la elección, mientras que otros atributos como la

textura, el color, la posición física y el contexto social pueden llegar a ser estímulos condicionantes.

Los recién nacidos muestran marcada reacción por el sabor dulce, salado y amargo. Su expresión facial indica aceptación y una respuesta hedónica positiva al estímulo dulce, mientras que el estímulo amargo produce rechazo y una expresión negativa. La respuesta a la sal pareciera no estar desarrollada al momento del nacimiento en los humanos. Sin embargo, cuando ya tienen cerca de 4 meses los niños(as) prefieren marcadamente soluciones salinas en vez de agua. Este cambio en el desarrollo es debido a la madurez de la respuesta sensorial a la sal más que a un aprendizaje.

Como se ha analizado, hay preferencias innatas obvias por ciertos sabores y rechazos por otros, pero éstos son capaces de ser modificados por la experiencia, por lo que se denominan preferencias o rechazos aprendidos. Las preferencias están controladas por efectos postingestivos en los humanos y están condicionadas en niños(as) y adultos por sabores asociados con alto contenidos de hidratos de carbono y alto contenido de grasas. Estas preferencias adquiridas parecen persistir sobre el tiempo y son estado-dependientes, de manera tal que las preferencias son más fuertemente adquiridas si la exposición inicial ocurre durante un estado de hambre, por lo que subsecuentemente son expresadas con más fuerza cuando el individuo está hambriento en comparación a cuando ha comido recientemente.

Por otra parte, algunos alimentos causan cambios en el “humor” y así llegan a ser preferidos o rechazados debido al efecto mental más que al efecto metabólico. A menudo es difícil separar el efecto directo de tales sustancias (cafeína, alcohol) del contexto social en el cual ellos son usualmente consumidos. Las mayores evidencias de que la ingesta de macronutrientes afecta el humor, es la preferencia por hidratos de carbono en personas con desordenes afectivos, síndrome premenstrual y otros, debido a su efecto sobre la función serotoninérgica del cerebro. El aumento en la ingesta de hidratos de carbono se supone aminora específicamente la depresión, la cual es característica de estos desordenes.

En relación al rechazo aprendido, los hallazgos sugieren que los humanos pueden adquirir aversión por los alimentos a través de los mismos procesos condicionantes que otras especies. Los procesos más descritos se refieren al consumo por primera vez asociado a una experiencia poco placentera (enfermedad, dolor abdominal, vómitos, otros). El concepto de saciedad sensorial específica nace al observar que un sujeto presenta saciedad para un alimento del que ya ha comido suficiente, pero sin embargo al presentársele otro de distintas características sensoriales, disminuye su sensación de plenitud y puede ingerir más alimentos. Es decir en la medida que el sujeto consume un alimento disminuye su preferencia por ese, pero se mantiene el deseo de comer otros alimentos.

En consecuencia con estos resultados, algunos estudios han comprobado que al aumentar la variedad de alimentos ofrecidos en un tiempo de comida aumenta notablemente el volumen de consumo así como la ingesta energética. Este escenario potencia en mayor medida la capacidad de ingesta de niños(as) obesos que de estado nutricional

normal. Además de las preferencias innatas y de las preferencias aprendidas por la experiencia directa individual, también es posible adquirir preferencias a través de la transmisión social.

La influencia social y cultural ejerce claramente un poderoso efecto sobre las elecciones de los alimentos en los humanos. El efecto de los factores sociales podría ser crucial en el entendimiento del desarrollo de las preferencias alimentarias y los constituyentes de los alimentos, tales como cafeína, pimienta, ají, bebidas alcohólicas, las cuales son inicialmente desagradables o neutras. Se supone que la exposición inicial de un alimento en un contexto social permite la unión de las características sensoriales del alimento expuesto a las condiciones sociales en que fue consumido.

6.3.3 VALOR DE LOS ALIMENTOS EN LA INFANCIA

Desde el momento del nacimiento de la niña o del niño y durante todo su ciclo vital la nutrición y la alimentación juegan un importante papel para el desarrollo equilibrado y el mantenimiento de la salud.

Cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y en cada momento la alimentación debe adaptarse a ellas. Durante la infancia las características que debe tener la dieta están condicionadas por el ritmo de crecimiento, la tolerancia a los diferentes alimentos, la capacidad digestiva, el grado de autonomía y las habilidades del niño o niña. La infancia se caracteriza por ser la etapa de mayor crecimiento y desarrollo físicos. Esto significa que la alimentación no sólo debe proporcionar energía para el mantenimiento de las funciones vitales, sino que debe

cubrir unas necesidades mayores relacionadas con el crecimiento y maduración.

Es además una etapa en la que se adquieren y consolidan hábitos que perdurarán de por vida. Por tanto, es importante favorecer las condiciones que permitan que los hábitos de alimentación que se adquirieran sean saludables. Una dieta adecuada permite mantener el estado de salud y prevenir en la mayoría de la población estados de deficiencia y también juega un importante papel en la prevención de algunas enfermedades crónicas.

Para una correcta alimentación se debe considerar los fundamentos de la Pirámide Alimenticia que es un triángulo donde se ve cómo alimentarse, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población o un sector de la población (niños, jóvenes, adultos, ancianos, etc.). Como tal guía que es, se basa en recomendaciones relativas al tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben consumir, con objetivo de mantener la salud.

La pirámide alimentaria, fue creada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos data de 1992, y ha sido revisada y actualizada en 2005 con variaciones importantes, está estructurada horizontalmente según la clasificación de los alimentos en los siguientes grupos:

- Cereales
- Verduras
- Frutas frescas.
- Leche y sus derivados.
- Carnes, pescados, huevos y legumbres secas.
- Azúcares y grasas (lo menos posible).

Otro aspecto a destacarse dentro de la Pirámide Alimenticia es sus niveles y los grupos alimenticios, que se detallan a continuación:

- **Primer nivel:** Es la base de la pirámide, estos alimentos provienen de granos. Proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Aquí se encuentran las pastas, el maíz (las tortillas) los cereales, el arroz, el pan etc. Es preferible que no se consuman en forma refinada. Por ejemplo la harina común blanca es refinada y no tiene el mismo valor nutritivo de la harina integral sin refinar.
- **Segundo Nivel:** Aquí se encuentran las plantas, los vegetales y las frutas. Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.
- **Tercer Nivel:** En este nivel se encuentran dos grupos, la leche y sus derivados y las carnes y frijoles. Aquí se encuentran alimentos derivados de la leche como el yogurt, la leche y queso. También se encuentra el grupo de proteínas como la carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces. Son alimentos ricos en

minerales esenciales como el calcio y el hierro y proteínas. Lo ideal es ingerir de 2 a 3 porciones de estos alimentos al día.

- **Cuarto nivel:** La punta de la pirámide, esto significa que de este grupo no debemos consumir mucho. Las grasas, los aceites, los postres y los dulces están aquí. La crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasosos y bebidas ricas en azúcares. Estos alimentos aunque nos encantan no proveen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo pero son abundantes en calorías.

Entre los grupos de alimentos que deben incorporarse en la dieta diaria se pueden enlistar:

- Frutas
- Verduras
- Leche y derivados
- Carnes y embutidos
- Huevos
- Legumbres
- Cereales
- Frutos secos
- Aceites y grasas
- Azúcares dulces y bebidas azucaradas.

- a. **Frutas:** Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo

vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.

Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico. Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos consumir tres o más piezas de fruta al día, preferentemente frescas. Es importante que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C: cítricos, kiwis, fresas, etc.

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

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si se las hierva, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si se las cose al vapor mantendrá la mayoría de los nutrientes.

Es recomendable un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada. Es preferible que una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra en cocido, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria para minimizar la pérdida de nutrientes.

- c. **Leche y derivados:** Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, Natillas) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, entre otros.

Por lo que se debería consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según la edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.). Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares. Existen en el mercado algunos lácteos enriquecidos útiles en determinadas circunstancias

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

El color de los cárnicos no afecta ni al valor nutritivo ni a la digestibilidad. El color de la carne proviene de una proteína que contiene Hierro. Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras. Se considera una ración de carne de 100 - 125 g de peso neto. Los embutidos grasos deben consumirse Ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente, los pescados azules. Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que se debe ingerir en la dieta. Se encuentran principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc) y en algunos alimentos enriquecidos.

Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular. El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como en la edad infantil. Es conveniente el consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas

- e. **Huevos** Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o anaranjado), no condiciona su valor nutricional. El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares

- f. **Legumbres:** Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.

No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas. Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad.

Es aconsejable controlar la adición de grasas en su preparación. El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable. Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres.

- g. **Cereales:** son alimentos que se deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía.

Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales. Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo, si bien en general por su mayor índice glucémico y su forma de cocción merecerían tratarse en un grupo aparte

- h. **Frutos secos:** La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal. El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insaturado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre.

Por ejemplo, las nueces son ricas en ácido linolénico, que tiene un efecto muy beneficioso para el corazón. Los frutos secos son, además, una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes. Además, por su contenido relativamente elevado en fibra vegetal, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir los trastornos intestinales.

La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso.

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

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

- j. **Azúcares dulces y bebidas azucaradas:** Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas. Son un grupo de alimentos superfluos y su consumo no es necesario. El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

Por lo tanto, es recomendable moderar la ingesta de productos ricos en azúcares simples, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados.

6.3.4 ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS

Una dieta saludable para niños incluye suficientes nutrientes para que ellos crezcan y tengan energía. Los nutrientes que los niños necesitan incluyen proteínas, carbohidratos, grasa, vitaminas, minerales y fibra. La cantidad de nutrientes que su niño necesita

cambia a medida que él va creciendo. La necesidad de nutrientes también depende de la cantidad de ejercicios físicos que él haga durante el día. Una dieta saludable también limita los alimentos que no son saludables y que son ricos en grasa y azúcar.

Además una dieta saludable ayuda al niño a que permanezca en un peso normal. Permanecer en un peso normal durante la infancia, puede evitar que su niño tenga ciertos problemas de salud más tarde en su vida. En estos problemas, se pueden incluir la obesidad (exceso de peso), la diabetes y enfermedades cardíacas.

Los alimentos que debería evitarse dar a los niños son comer refrigerios ricos en azúcar y en grasa, y tomar jugos, bebidas de frutas, gaseosas y leche, en los intervalos de las comidas, puede disminuir el apetito de su niño. Esto puede hacer que el niño coma menos a la hora de las comidas y que no crezca normalmente. El niño puede presentar anemia (bajos niveles de hierro en su sangre) por deficiencia de hierro. Este tipo de anemia puede afectar el crecimiento y la capacidad de aprendizaje en algunos casos puede comer todos sus alimentos durante las comidas además de los refrigerios y bebidas que él toma en los intervalos de las comidas, lo que puede hacer que el niño suba de peso.

Algunos alimentos pueden causar atragantamiento (atoro) en los niños pequeños o menores de tres años. Los niños pequeños que aún no tienen todos sus dientes, no pueden masticar y deglutir (tragar) con facilidad. En estos alimentos se pueden incluir los perros calientes o trozos de carne, pedazos grandes de frutas o verduras, papas fritas los caramelos duros, las nueces y las palomitas de maíz.

El número de porciones que el niño necesita de cada grupo de alimentos depende de la edad. Pregúntele a su médico, dietista o nutricionista la cantidad de porciones que el niño necesita.

Meller, Anthony, (2009) en su Obra Salud Infantil, manifiesta:

“Una lista de los grupos de alimentos y los tamaños de las porciones que son apropiadas para los niños. Los granos deben comer diariamente entre seis y once porciones, entre los grupos de vegetales una taza de verduras crudas o cocidas, deben comer diariamente frutas entre dos y cuatro porciones de tamaño mediano, deben comer diariamente entre dos y tres porciones de lácteos, dos a tres onzas de carne magra, pescado o aves, cocidas”.

Criterios con los que se concuerda, ya que el niño necesita de todos los grupos de alimentos para mantener un equilibrio y gozar de salud, crecer y desarrollarse corporalmente.

6.3.4.1 DECALOGO DE LA NUTRICIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS

Conrado, Surquen (2007) en su obra Nutrición y Salud, manifiesta que los 10 consejos para una alimentación saludable son:

a. Tu alimentación debe ser variada

El organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en

compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás. Seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu dieta mayor variedad.

b. Toma frutas y verduras

Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que te ayudan a prevenir enfermedades, de modo que no olvides incluirlas cada día en tu dieta. Estos alimentos pueden ser un complemento ideal en cada una de las cinco comidas que debes realizar durante el día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

c. La higiene, esencial para tu salud

No toques los alimentos sin haberte lavado las manos antes. Cepilla tus dientes al menos dos veces al día y recuerda que, tras el cepillado nocturno, ya no deberías ingerir alimentos alguno ni otra bebida que no sea agua.

d. Bebe lo suficiente

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado, ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte.

e. **No intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro.**

Te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día. No prescindas de lo que te gusta, pero intenta que tu dieta, en conjunto, sea equilibrada.

f. **Consume alimentos ricos en hidratos de carbono**

La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.

g. **Mantén un peso adecuado para tu edad**

Evita pesar mucho más o mucho menos de lo que deberías. Para saber cuál es tu peso correcto debes tener en cuenta muchos condicionantes: edad, sexo, altura, constitución, factores hereditarios.... El exceso de peso se produce cuando tu cuerpo recibe más calorías de las que gasta. La grasa nos proporciona algunos que de los nutrientes que necesita nuestro organismo, pero también es la fuente más concentrada de calorías. Por tanto, si alguna de tus comidas es especialmente grasa, alternala con ingestas más ligeras.

h. Come regularmente

Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante del mismo modo que los vehículos precisan combustible para moverse. Al levantarnos, después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía está muy bajo de modo que conviene hacer un buen desayuno. Durante el día, si sólo comes a la hora de la comida y de la cena, tu organismo pasará también demasiadas horas sin recibir aportes energéticos. Aprovecha el recreo de media mañana para comer alguna cosa y no dejes de merendar por la tarde.

i. Haz ejercicio

Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose. Con los músculos y los huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día. Sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor y, si puedes, ve caminando al colegio. La hora del recreo es un buen momento para practicar alguna actividad física (jugar a fútbol, saltar a la comba...). Cada uno de nosotros hemos de probar y practicar el deporte que más se ajuste a nuestro gusto.

j. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos

No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Elaborar prácticas nutricionales dirigidas a madres de familia de los niños de 0 a 5 del Proyecto creciendo con nuestros hijos CNH en base a alimentos de uso tradicional y recetas caseras hacia el fortalecimiento de sus potencialidades.

6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sistematizar las estrategias nutricionales para lograr que los niños consuman alimentos nutritivos mediante recetas creativas e innovadoras que ayuden a mejorar su salud y desarrollo físico según su edad cronológica.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

La Investigación se llevó a cabo en el Cantón Ibarra, en la Parroquia San Antonio, en el CNH del Barrio Santo Domingo Bajo que es una Institución con planta física no funcional, con áreas verdes, cuenta con espacios lúdicos, y cuerpo docentes capacitado para una educación de excelencia y calidad, los beneficiarios directos son los niños del Proyecto Creciendo con Nuestros Hijos

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Partiendo de la Fundamentación teórica y el diagnóstico realizado se estructuró una Guía de Alimentación dirigida a Madres Educadoras, que recoge elementos básicos que en forma clara y sencilla sirve como material de apoyo y consulta en el trabajo diario.

La elaboración de una guía práctica en base a alimentos de uso tradicional y recetas caseras innovadoras permite mejorar la salud y desarrollo físico de los niños de 0 a 5 años, su estructura en base al constructivismo humanista permite un aprendizaje autónomo o un aprendizaje mediado, que constituye un recurso que ayuda a las madres promotoras a realizar variedad de mezclas y combinaciones de alimentos saludables con alto poder proteínico y vitamínico

La propuesta permitió desarrollar estrategias nutricionales, en los niños del Proyecto creciendo con nuestros hijos, motivando a docentes y madres de familia a conocer sobre el valor calórico y nutritivo, utilizando imágenes ilustrativas, vistosa organización de la información, sugerencias y consejos útiles para alcanzar un desarrollo de todos los sistemas corporales de la familia y en especial los niños.

A continuación se desarrolla la propuesta para madres promotoras del CNH de Santo Domingo Bajo.

GUÍA DE NUTRICIÓN PARA MADRES DE FAMILIA





PRESENTACIÓN

La adquisición y fomento de hábitos adecuados de alimentación es especialmente importante en edades críticas como la infancia, pues además de redundar en la salud de los más pequeños, serán los pilares básicos para el mantenimiento de estos hábitos saludables en la edad adulta.

Por ello, esta Guía cubre la necesidad de ofrecer información, especialmente dirigida a los padres y personas que trabajan en los centros de atención a menores, en favor de crear y fortalecer unos hábitos de alimentación adecuados, intentando orientar a los padres en su función de cuidadores, y ofreciendo criterios claros para una alimentación equilibrada y sana.

Es nuestro deseo que esta Guía, fruto de la investigación y apoyo de distintos profesionales, sea un instrumento útil de información y asesoramiento, y represente un primer paso que nos conduzca a conseguir el objetivo compartido de mejorar la calidad de la alimentación de nuestros pequeños.



INTRODUCCIÓN

Desde el momento del nacimiento de la niña o del niño y durante todo su ciclo vital la nutrición y la alimentación juegan un importante papel para el desarrollo equilibrado y el mantenimiento de la salud.

Cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y en cada momento la alimentación debe adaptarse a ellas. Durante la infancia las características que debe tener la dieta están condicionadas por el ritmo de crecimiento, la tolerancia a los diferentes alimentos, la capacidad digestiva, el grado de autonomía y las habilidades del niño o niña.

La infancia se caracteriza por ser la etapa de mayor crecimiento y desarrollo físicos. Esto significa que la alimentación no sólo debe proporcionar energía para el mantenimiento de las funciones vitales, sino que debe cubrir unas necesidades mayores relacionadas con el crecimiento y maduración.

Es además una etapa en la que se adquieren y consolidan hábitos que perdurarán de por vida. Por tanto, es importante favorecer las condiciones que permitan que los hábitos de alimentación que se adquieran sean saludables.

Una dieta adecuada permite mantener el estado de salud y prevenir en la mayoría de la población estados de deficiencia y también juega un importante papel en la prevención de algunas enfermedades crónicas.

OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

Cubrir las necesidades energéticas, plásticas y reguladoras que permitan el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa del proceso.

Iniciar la prevención de enfermedades crónicas del adulto relacionadas con la alimentación.

Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables

Satisfacer las necesidades afectivas y otras específicamente humanas ligadas a la alimentación.



RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PLANIFICAR UNA NUTRICIÓN SALUDABLE

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en la población.

¿Cómo podemos alimentarnos mejor?

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



¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación?

Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada.



La Pirámide de la Alimentación Saludable, es un instrumento que, nos ayudará a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud.



Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada

1. Frutas



Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra.

Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.

Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

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

2. Verduras

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

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.

Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada. Es preferible que una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra en cocido, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria para minimizar la pérdida de nutrientes.





3.

4. Leche y Derivados



Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, Natillas) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc.

Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.).

Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares. Existen en el mercado algunos lácteos enriquecidos útiles en determinadas circunstancias.

5. Carnes y embutidos

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento.

La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro de cereales o legumbres. De esta manera, combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

¿Son las carnes rojas más nutritivas que las blancas?

El color no afecta ni al valor nutritivo ni a la digestibilidad. El color de la carne proviene de una proteína que contiene Hierro. Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras. Se considera una ración de carne de 100 - 125 g de peso neto. Los embutidos grasos deben consumirse Ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.



6. Pescados y Mariscos



Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente, los pescados azules. Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc) y en algunos alimentos enriquecidos.

Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular. El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como en la edad infantil.

Es conveniente el consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas

7. Huevos

Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o rubio), no condiciona su valor nutricional. El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares



8. Legumbres

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

No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas. Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad.

Es aconsejable controlar la adición de grasas en su preparación. El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable. Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres.



9. Cereales



Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía.

Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales. Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo, si bien en general por su mayor índice glucémico y su forma de cocción merecerían tratarse en un grupo aparte.

CONSEJOS ÚTILES



- ✚ El pan es recomendable en todas las comidas del día, aunque es preferible el integral, rico en fibra, vitaminas B1 y B6 y magnesio.
- ✚ Consuma pasta de 2 a 3 veces a la semana.
- ✚ El arroz debería incluirse también de 2 a 3 veces a la semana.
- ✚ Prefiera la pastelería casera a la industrial, ya que esta última suele ser más rica en grasas saturadas y grasas “trans” El consumo recomendado es de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, con una presencia importante de preparados integrales (arroz, pasta, pan, papilla de cereales, entre otros)

10. Frutos secos

La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal. El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insaturado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre.

Por ejemplo, las nueces son ricas en ácido linolénico, que tiene un efecto muy beneficioso para el corazón. Los frutos secos son, además, una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes. Además, por su contenido relativamente elevado en fibra vegetal, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir los trastornos intestinales.

La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso.



10. Azúcares dulces y bebidas azucaradas



Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas. Son un grupo de alimentos superfluos y su consumo no es necesario. El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

Por lo tanto, es recomendable que moderemos la ingesta de productos ricos en azúcares simples, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados.

11. Aceites y grasas



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

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

Síntesis



- ✓ Existen alimentos que deben ser ingeridos diariamente, y que se incluyen en la Pirámide de la Alimentación Saludable, como son los derivados de cereales y patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos, y aceite de oliva.
- ✓ Algunos alimentos, concretamente legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras, se tomarán alternativamente varias veces a la semana, se aconseja moderar el consumo de carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes.
- ✓ Es importante mantener una adecuada hidratación mediante el consumo de agua, infusiones, caldos, entre otros. Además, estas recomendaciones se complementan con el consejo de practicar diariamente ejercicio físico moderado y ajustar la ingesta de alimentos de acuerdo al nivel de actividad habitual, para mantener el peso corporal en niveles deseables.



EL EMBARAZO Y LAS NECESIDADES ESPECIALES

El embarazo es un momento de grandes cambios para la mujer, cambios físicos y emocionales en la pareja y en la familia



Durante 9 meses, la mamá experimenta diferentes estados, en los cuales la alimentación juega un papel importantísimo en la formación y desarrollo del feto.

La alimentación debe ser completa y variada, debe adecuarse a esos cambios físicos y fisiológicos, con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y del bebé, y el coste de la producción de la leche materna. Es por ello que, en la mayoría de los casos, las futuras mamás y las lactantes deben consumir más calorías que las mujeres no gestantes

¿Cómo deben alimentarse las futuras madres?

Como siempre, la alimentación debe ser variada, y la mamá debe consumir por día todos los alimentos de la pirámide, respetando un número de raciones diarias





Para evitar riesgos de malnutrición en el embarazo, ¿qué es importante tener en cuenta



Un aporte extra de energía de 250-300 kcal durante la segunda mitad del embarazo (básicamente aportadas por el aumento de leche y productos lácteos).

Un aporte extra de calcio, ya que el feto capta unos 200-250 mg al día durante el tercer trimestre del embarazo. Recordemos que el calcio se encuentra principalmente en la leche y los derivados, como el yogur y el queso.

Un aporte extra de ácido fólico, de 400 mg diarios, especialmente antes de la concepción, ya que así, se previenen malformaciones en el feto. El ácido fólico se encuentra principalmente en verduras de hoja verde oscura, el hígado

Un aporte extra de hierro de 0,9 mg diarios. Recordemos que las principales fuentes alimentarias de hierro son las carnes, aves, huevos, pescados y mariscos, y en menor medida las legumbres y los cereales integrales. La vitamina C



Muy importante:

Si una mujer piensa que está preparada para tener un bebé, debe pensar por adelantado:

- ✓ *visitar al médico*
- ✓ *normalizar su peso corporal*
- ✓ *adoptar un estilo de vida saludable,*
- ✓ *tomar ácido fólico diariamente*
- ✓ *no ingerir sustancias tóxicas como drogas y alcohol, no fumar.*

RACIONES DIARIAS



| GRUPO DE ALIMENTOS | MU. | MUJER EMBARAZADA | MUJER LACTANTE | PRINCIPALES ALIMENTOS |
|--|-----|------------------|----------------|--|
| Farináceos | 3.6 | 4.5 | 4.5 | <i>Pan, pasta, arroz, legumbres, cereales, cereales integrales, patatas</i> |
| Verduras y Hortalizas | 2-3 | 2-4 | 2-4 | <i>Gran variedad según el mercado. Incluir ensaladas variadas.</i> |
| Frutas | 2 | 2-3 | 2-3 | <i>Gran variedad según estaciones</i> |
| Lácteos | 2 | 3-4 | 4-6 | <i>Leche, yogur y quesos.</i> |
| Alimentos proteicos | 1-2 | 2 | 2 | <i>Carnes, aves, pescados, huevos. Legumbres y frutos secos.</i> |
| Grasas de adición | 3-6 | 3-6 | 3-6 | <i>Preferentemente aceite de oliva y/o de semillas</i> |
| Agua: de red, mineral. Infusiones, bebidas sin alcohol | 4-8 | 4-8 | 4-8 vasos | <i>Agua de red, minerales, infusiones y bebidas con poco azúcar y sin alcohol.</i> |

ANTOJOS



VÓMITOS Y NÁUSEAS

Es probable que a lo largo del embarazo, especialmente durante el primer trimestre, la embarazada sienta, en ocasiones, náuseas y vómitos, sensaciones debidas a los cambios metabólicos que experimenta. Para mejorar este malestar, será conveniente que:

CONSEJOS ÚTILES

Realice comidas ligeras, frecuentes y poco copiosas, respetando los horarios y el número de tomas.

Tenga a mano, en la mesilla de noche, unas galletas, tostadas o cereales para comer alguna cosa antes de levantarse de la cama.

Evite beber agua o zumos ácidos en ayunas.

Durante el día, en el caso de que los alimentos sólidos no sean bien tolerados, debería procurarse una buena ingesta de zumos o bebidas azucaradas sin gas.

Evite el café y el té.

Evite beber mucho entre comidas.

Intente evitar los olores de guisos o preparaciones culinarias que le produzcan malestar

Disminuya alimentos y preparaciones ricas en grasas y especias.

Evite aquellos alimentos que sean mal tolerados

MOLESTIAS DIGESTIVAS DURANTE EL EMBARAZO

Con cierta frecuencia, la mujer embarazada experimenta cambios en sus preferencias alimentarias que se relacionan con variaciones de la sensibilidad gustativa.

La embarazada puede encontrar desagradable el sabor o el olor de algunos alimentos que le gustaban antes de la gestación. Por el contrario, experimentar una marcada apetencia por productos que no eran de consumo habitual. Este fenómeno no se debe en absoluto a alteraciones psicológicas, sino a alteraciones producidas por el trastorno hormonal que el embarazo representa.

Estas aversiones o apetencias no tienen importancia si no alteran o interfieren la realización de una alimentación variada y equilibrada.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA FUTURA MAMÁ



El tiempo: Comer lenta y tranquilamente. Y noLas comidas: Desayuno variado, una comida no muy abundante, una merienda ligera, cenar pronto y no picar entre horas dejar pasar más de 4 horas entre cada comida

El peso: Controlar el peso periódicamente con eladelgazamiento durante el embarazomédico. No es conveniente hacer regímenes deEjercicio: Realizar actividad física moderada,como andar y nadar, y estar al aire libre y en contactocon el sol con la adecuada protección(fuente de vitamina D

Las cocciones: Cocinar de la forma más natural posible: vapor, salteados, papillotes, hervidos, y con prudencia asados y fritos bien hechos

LA LECHE MATERNA O FÓRMULA DE INICIO

La leche humana es el alimento óptimo para la alimentación del bebé, por su composición Bioquímica y biológica inigualable, por sus propiedades nutritivas, y por su importancia en el desarrollo de diversas funciones biológicas en el niño y la niña, tales como la digestiva, inmunológica.

Existen sólidas bases científicas que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa para las niñas y los niños, para las madres y para la sociedad en conjunto, en todos los países del mundo, porque: neurológica, intelectual, etc. Además favorece de forma especial el vínculo materno- infantil.



ALIMENTACIÓN EN LA LACTANCIA



Lactancia

La alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de vida del niño y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad

VENTAJAS DE LA LACTANCIA

Asegura el crecimiento y desarrollo del bebé.

Ayuda a prevenir enfermedades como infecciones, diarreas, alergias y obesidad.

Es económica, higiénica y de buena calidad.

Es un momento de encuentro único entre el bebé y su madre..



PARA MEJORAR LA LACTANCIA



para la producción óptima de leche debemos garantizar un aporte extra de calcio de 700 mg (4 a 6 raciones de lácteos al día).

Un aporte extra de energía de 500 kcal por día, o sea, más calorías que durante el embarazo.

La producción de leche requiere una elevada ingestade líquidos.

Que debemos evitar el alcohol, la cafeína, el tabaco y la automedicación.

Que para amamantar al bebé es mejor un ambiente tranquilo.

CONSEJOS ÚTILES



Existen algunos alimentos que pueden variar el color o el sabor de la leche materna: alcachofas, cebolla, espárragos, nabos, apio, puerros, ajos, pimientos, coles y legumbres. Debemos vigilar la reacción del bebé, y no eliminar estos alimentos de entrada.

¿CÓMO RECUPERAR LA FIGURA DESPUES DEL EMBARAZO

Después de 9 meses de embarazo, el afán de muchas mujeres es recuperar la figura y poder "verse y vestirse como antes". Nunca debería empezarse un régimen de adelgazamiento ni durante el embarazo ni durante la lactancia, ya que puede entrañar riesgos importantes tanto para el bebé, como para la madre. Las mujeres jóvenes suelen recuperarse con mayor rapidez que las de más edad.

Se calcula que son necesarios, al menos, 6 meses acabado el periodo de lactancia para recuperar el peso habitual (sin realizar regímenes estrictos) y aproximadamente 1 año para recuperar el perímetro de la cintura. Cuanto más peso se haya ganado, más deben limitarse los alimentos ricos en grasas y las grasas de adicción, así como los productos azucarados.

Para ayudar a la recuperación de la figura es indispensable llevar a cabo una alimentación variada y adaptada a las características individuales, así como reanudar, bajo supervisión médica, el ejercicio físico que contribuya a la mejora del tono muscular y la flexibilidad.



Síntesis

- La alimentación durante el embarazo y la lactancia debe ser planificada y adaptarse a las necesidades de cada mamá.
- Es muy importante tener en cuenta la variedad en la alimentación, y la cantidad de raciones que se deben consumir por grupos de alimentos
- El calcio, el ácido fólico y el hierro son nutrientes fundamentales para un óptimo desarrollo y crecimiento del feto, o sea, importantísimos en la alimentación de la futura mamá y durante la lactancia, y su ingesta debe ser controlada por el dietista y/o médico nutricionista.
- Importante: La mujer con hábitos de vida saludables – peso saludable, alimentación sana, vida activa, que no fume ni tome alcohol en exceso- estará mejor preparada para el embarazo, y su bebé nacerá más sano.
- La lactancia exclusiva debe mantenerse, si es posible, hasta los 6 meses de edad del niño, y luego, junto con las comidas complementarias, con la posibilidad de continuar la lactancia hasta los 2 años





¿CÓMO ALIMENTAR AL NIÑO HASTA LOS 6 MESES?

Se recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de la vida del niño o la niña y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas, hasta los dos años de edad como mínimo y hasta que la madre y su hija o hijo quieran.

La puesta al pecho se iniciará lo más pronto posible, cuando las condiciones de la madre y el hijo o hija lo permitan. Lo ideal es que sea en la primera hora posterior al parto.

La alimentación al pecho debe ser a demanda, para permitir la autorregulación entre las necesidades del bebé y la producción de leche en el pecho materno. Conviene asegurarse que en los primeros 40 días se realicen como mínimo 8 tomas o más.

El bebé que es amamantado según su demanda no necesita tomar ningún otro líquido. Ni agua (salvo en caso de fiebre alta o diarrea intensa), ni zumos, ni infusiones. Ni tan siquiera en épocas de calor. La leche materna aporta cantidades equilibradas de agua y solutos en cualquier condición climática.

Es recomendable que la madre durante este periodo no consuma sustancias tóxicas, tales como alcohol en cantidades excesivas (más de una copa de vino o un vaso de cerveza al día) y drogas. En el caso del tabaco, si la madre no puede dejar de fumar, la leche materna sigue siendo la mejor opción para alimentar al bebé, si bien no se debe fumar dentro de la habitación en que está el bebé.

La mayoría de los fármacos son compatibles con la lactancia. En cualquier caso, se debe consultar con el médico. La alimentación de la madre que amamanta debe ser variada, equilibrada y nutritiva, al igual que para el resto de la población. Incluso si la dieta no es totalmente equilibrada, la leche materna sigue siendo la mejor opción para el bebé.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

PROTEGE A NIÑOS Y NIÑAS FRENTE A ENFERMEDADES PRESENTES Y FUTURAS.



AYUDA A LA RECUPERACIÓN DE LAS MADRES DESPUÉS DEL PARTO, Y LAS PROTEGE DE ENFERMEDADES FUTURAS.



ES ECOLÓGICA, HIGIENICA Y ECONOMICA.



El principal determinante de la producción de leche es la succión del bebé.

El principal determinante de la producción de leche es la succión del bebé. Por eso hay que permitir que la lactancia sea a demanda: tantas veces como el niño o niña quiera, y con tomas que duren todo lo que él o ella desee.

La composición de la leche materna es cambiante, adaptándose a las necesidades del bebé. En todo momento mantiene sus propiedades nutritivas, tanto tiempo como dure la lactancia.

Para conseguir la iniciación de una buena alimentación natural, la lactancia materna debe ser un acto deseado por la madre. Los problemas que a veces aparecen al inicio (dolor, grietas, llanto del bebe, ...) suelen tener solución en poco tiempo, lo que permite que la lactancia sea muy gratificante para la madre y el niño o niña.

¿CUÁNDO NO HAY



CONSEJOS ÚTILES



Hay que permitir que cada bebé tome la cantidad que necesite, sin forzarle a que acabe los biberones, y permitiéndole que coma cada vez que lo pida, aunque no sea “la hora”.

Quando no se opte por la lactancia materna las fórmulas artificiales adecuadas para estos primeros meses son las llamadas de inicio, y como guía sobre las cantidades y tomas a ofrecer en este periodo puede servir las siguientes:

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| 1 mes | 7-8 tomas de 60-90 cc. |
| 1-2 meses | 7-8 tomas de 90-120 cc |
| 2-3 meses: | 6-7 de 120-150 cc. |
| 3-4 meses | 6-7 tomas de 150-180 cc. |
| 4-5 meses | 5-6 tomas de 180-210 cc |
| 5-6 mese | meses: 5 tomas de 210-cc |



¿CÓMO PREPARAR LOS BIBERONES?



CONSEJOS ÚTILES



La alimentación del bebé no consiste sólo en ofrecer los alimentos necesarios para conseguir un óptimo estado nutricional, sino que además es una oportunidad para proporcionar otro tipo de estímulos muy importantes para su desarrollo y maduración.

Tanto si el bebé toma el pecho como si es alimentado con biberón, conviene sujetarle cerca del cuerpo, en postura cómoda tanto para la persona que cuida como para el niño o niña. Así se sentirá seguro

Conviene sostener al bebé de forma que pueda mirar a la cara de quien le alimenta. Cuando el bebé deja de mamar del pecho o de succionar el biberón, es la señal de que ya está saciado o de que necesita descansar.

¿CÓMO AMAMANTAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN A LOS CNH?



Aún en el caso de que un niño o niña amamantado tenga que separarse de su madre por unas horas al día es posible seguir manteniendo la lactancia materna. Dependerá de la edad del niño o niña y de cuánto tiempo pase en el centro.

La madre puede dejar leche extraída, que la persona que cuida dará a la niña o niño cuando éste dé señales de tener hambre.

Si el niño o niña es menor de 6 meses conviene que tome solo leche materna. Ésta se le puede administrar con una cucharita ó vasito, siendo preferible este último por su rapidez. Los bebés son capaces de beber de él con mucha facilidad, aún los más pequeños.

El vaso es preferible al biberón como forma de proporcionar la leche, por varios motivos, entre los que figuran su limpieza más fácil y la menor probabilidad de que el niño o niña se acostumbre a biberones y rechace el pecho. Esto último es más probable que ocurra en los bebés más pequeños, menores de 2 meses. Después de esa edad, puede ocurrir, aunque es más raro. En cualquier caso, se deberá seguir el método que indique la madre.

Es frecuente que los niños y niñas acepten tomar la leche de mano de la persona que cuida cuando no lo hacen de su madre, de la que prefieren el pecho. No es necesario por tanto acostumbrar al niño o niña con antelación a que tome la leche extraída, sino que es preferible que sea amamantado hasta el último día, y empiece a tomar leche extraída solo cuando la madre ya no pueda estar con ella o él, el mismo día que empiece a asistir al Centro

La leche materna extraída se administrará al niño o niña cuando éste dé señales de tener hambre, hasta que muestre signos de saciedad, y tantas veces como lo pida.

Generalmente la madre amamanta al bebé justo antes de dejarlo en el centro, o incluso puede hacerlo allí mismo, antes de marcharse, y si lo desea, también al recogerlo

CONSEJOS ÚTILES



¿ CÓMO CONSERVAR Y MANIPULAR LA LECHE MATERNA?

A partir de los 6 meses, se puede dar una ó varias tomas de alimento complementario mientras el niño o niña permanece en el centro, continuando con pecho a demanda cuando esté con la madre.



En cuanto a la cantidad a ofrecer al niño o niña, es muy variable. Al principio se ofrecerá una cantidad pequeña, por ejemplo unos 50 ml, aumentando de 50 en 50, hasta que el niño o niña quede saciado. De este modo se puede conocer qué cantidad prefiere cada niña o niño para las tomas sucesivas. Si el bebé ha tomado poca cantidad, luego suele recuperar cuando está con su madre, y puede mamar a demanda



En el caso de que no se disponga de leche materna extraída, es preferible, en el bebé amamantado menor de 6 meses, adelantar la alimentación complementaria a los 4 meses en lugar de dar fórmula artificial.



La leche recién extraída y guardada en un recipiente cerrado se mantiene a temperatura ambiente de 25° C o menor, durante 8 horas, y en el frigorífico a 4° C o menos, durante 48 hora



La leche congelada se conserva durante: 2 semanas en congelador incluido dentro del frigorífico 3 meses en el congelador de puerta separada del frigorífico 6 a 12 meses en congelador con temperatura de -18° C o -20 °C



Para descongelar la leche es preferible hacerlo de forma rápida, introduciendo el recipiente cerrado en agua caliente o tibia, o bajo el chorro de agua caliente. Conviene agitar el envasea menudo para que se iguale la temperatura. No se debe hervir ni calentar en microondas. No es necesario que alcance temperatura elevada, sino que basta con que esté tibia.



La leche que ha sido descongelada y calentada se conserva a temperatura ambiente durante 1-2 horas, o en el frigorífico hasta 24 horas. Estos tiempos son aproximados.



No se debe volver a congelar la leche que ha sido descongelada. La leche que sobra de una toma se debe desechar

¿CÓMO ALIMENTAR AL NIÑO DE LOS 4 A 6 MESES?

La leche materna, y en su defecto la leche adaptada de continuación, cubre todas las necesidades nutricionales del niño o la niña hasta los 6 meses. A partir de esa edad, la leche debe seguir siendo la principal fuente nutritiva durante el primer año de vida del niño, con la incorporación y complementación de otros alimentos necesarios que hay que introducir para garantizar un crecimiento, desarrollo y salud óptimos. Es recomendable continuar con la lactancia materna a demanda hasta los dos años de edad o más, y poco a poco ir estructurando los horarios para que el niño o la niña se adapten a las comidas familiares. En el caso de niños alimentados con leche adaptada, a partir de los 6 meses de edad se recomienda ofrecerles unos 280-500 ml/ día de leche



Actualmente se recomienda iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses. Los motivos para la introducción de la alimentación complementaria son de índole nutricional (puede ser necesario complementar la leche materna); de desarrollo fisiológico de diversas funciones, como la digestiva, renal e inmunológica, así como de madurez psicomotriz, cuando el niño o niña ya haya desarrollado las habilidades que le permitan un cierto control sobre la alimentación como mantenerse sentado, aceptar la cuchara, mostrar interés por la comida y dar señales de hambre y saciedad.

El tipo de alimento que se elige dependerá de la disponibilidad de alimentos locales, de las costumbres familiares y comunitarias y de la maduración de la niña o niño, así como de su aceptación de los alimentos que se la van ofreciendo.

Los alimentos complementarios se ofrecen después de la leche materna o de la fórmula artificial, sin forzar al niño o niña, y en cantidad pequeña. La leche sigue siendo el principal alimento. Las primeras comidas con alimentos distintos a la leche materna, o sus sucedáneos artificiales, deben considerarse como la introducción a un nuevo modo de comer y no como un sustituto de la leche.

ALIMENTOS PARA NIÑOS DE 4 A 6 MESES



Las comidas del mediodía para niños de 6 a 10 meses deberían ser purés variados con un volumen aproximado de 200-225 g (priorizando la sensación de apetito del niño) que incluyan, en diferentes proporciones:



CÓMO ALIMENTARLOS

En esta edad se inicia la administración de purés de frutas y de legumbres, preferiblemente en ese orden. Se dan siempre antes del biberón y se comienza con una, dos y cuatro cucharaditas en los primeros tres días, posteriormente la cantidad de puré la autorregula el apetito y tolerancia del niño. Se recomienda principalmente de frutas naturales.



EJEMPLOS DE ALIMENTOS DE 4 A 6 MESES



Ingrediente: granadilla

Preparación:

Diluya el jugo al 50%, esto es mitad jugo y mitad agua. Lave la granadilla con agua y jabón, enjuáguela con agua hervida, corte en dos, retire las semillas y con la ayuda de un cedazo cierna majando con una cuchara.

JUGO DE GRANADILLA



Ingrediente: 1 naranja

Rico en vitamina C. Sin agua ayuda a combatir el estreñimiento.

Preparación:

Lave y seque bien la naranja, córtela por la mitad, extraiga el jugo preferiblemente con un exprimidor, cuele y diluya el jugo en la siguiente proporción: Una parte de naranja y dos partes de agua. Unas gotas de jugo de limón realzan el sabor.

JUGO DE NARANJA



JUGO DE PAPAYA

Ingredientes:

1 trozo de papaya
agua hervida fresca

Preparación:

Licuar media taza de papaya con media taza de agua hervida fresca, luego cernir.



JUGO DE MANDARINA

Ingrediente:

1 mandarina

Preparación:

Lave la mandarina, secuela con un trapo limpio, corte a la mitad y extraiga el jugo con el exprimidor. Pase por el colador y diluya en la siguiente proporción: una parte de jugo y dos partes de agua.

Muy refrescante, contiene mucha agua, vitaminas, sales y minerales; además, ayuda a combatir el estreñimiento.

Ingrediente:

1 rodaja de sandía

Preparación:

Cortamos en trozos la rodaja de sandía, sacamos las semillas, licuamos y jasamos por un colador.



JUGO DE SANDIA

JUGO DE PIÑA

Ingredientes:

1 rodaja de piña

1 taza de agua hervida fresca

Preparación:

Licuar la pina con el agua, luego pasar por un colador.



JUGO DE FRESAS



Ingredientes:

1 taza de frutillas
1 taza de agua hervida fresca

Preparación:

Lave y seque las frutillas, licuar con el agua y cernir en un colador de malla fina.



JUGO DE UVAS

Ingrediente:

1 taza de uvas

Preparación:

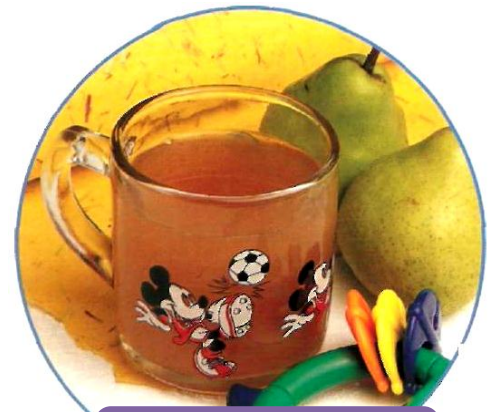
Remojar unos segundos en agua con limón un racimo de uvas, luego secar las uvas una a una con papel absorbente, aplástelas con un tenedor sobre un colador fino y obtendrá un excelente jugo de uvas.

Ingredientes:

1 pera
Agua hervida fresca

Preparación:

Lavar la pera con agua y jabón, enjuáguela con agua hervida, cortarla en trozos, retire las semillas y extraiga el jugo con la ayuda de un extractor. Diluya el jugo al 50%, esto es mitad jugo y mitad agua, añada unas gotas de jugo de limón para que no se oxide la fruta.



JUGO DE PERA



JUGO DE DURAZNO

Ingredientes:

1 durazno maduro
1 Taza de agua hervida fresca

Preparación:

Lave el durazno con un cepillo y jabón, enjuague con agua hervida, luego corte el durazno y retire el hueso. Licuar con la taza de agua hervida fresca y pasar por un colador.

DELICIOSOS PURES PARA NIÑOS DE 4 A 6 MESES

Para que no lo rechace, es mejor que al principio se prepare el puré con una sola verdura, añadiendo su leche habitual.

Posteriormente, cuando el niño este habituado, puede comenzar a mezclar dos o tres verduras con un poco de aceite de oliva, sin añadir sal (papas, zanahoria, lechuga, todo cocinado).



PURE DE CIRUELAS

Ingredientes:

3 ciruelas pasas sin semilla
1/3 taza de agua

Preparación:

Poner a hervir en el agua las ciruelas pasas tres minutos, luego licuarlas.



PURE DE MANZANA

Ingredientes:

1 manzana
1 raja de canela
Agua

Preparación:

Velar la manzana, partirla en cuatro partes y sacar las semillas, poner a cocinar en agua con una ramita pequeña de canela, cuando está suave sacar la ramita de canela. Retirar la manzana con a ayuda de un tenedor y reducirla a puré.

Ingredientes:

1 manzana
1 raja de canela
Agua

Preparación:

Velar la manzana, partirla en cuatro partes y sacar las semillas, poner a cocinar en agua con una ramita pequeña de canela, cuando está suave sacar la ramita de canela. Retirar la manzana con a ayuda de un tenedor y reducirla a puré.



PURE DE YUCA

Ingredientes:

2 duraznos

Preparación:

Quitar la piel a los duraznos, retirar el hueso y poner a cocinar en agua. Cuando estén suaves, licuarlos.



PURE DE DURAZNOS

Ingredientes:

1 papa cortada en trozos
Agua
Leche

Preparación:

Cocinar los trozos de papa hasta que están suaves.
Luego, con la ayuda de un tenedor, reducir puré y agregar leche.

**PURE DE PAPAS****PURE DE ZANAHORIA BLANCA****Ingredientes:**

4 zanahorias blancas
Agua
Leche

Preparación:

Lavar con agua y cepillo las zanahorias, luego pelarlas y cocinar en agua hasta que estén suaves, reducir las a puré y agregar leche.

Ingredientes:

1 guineo
1 limón

Preparación:

Extraer el corazón del guineo al igual que las pequeñas tiras que hay bajo la cáscara. Batir con gotas de limón.

**PURE DE GUINEO**

PURE DE PERA



Ingredientes:

1 pera

Agua

Preparación:

Velar la pera, partirla en cuatro y retirar las semillas. Cocinarla en agua y cuando esté suave reducirla a puré.

Ingredientes:

1 taza de papaya en trozos

Preparación:

Con la ayuda de un tenedor reducir los trozos de papaya a puré.



PURE DE PAPAYA

Ingredientes:

1 papa

1/2 taza de espinaca

Preparación: En agua cocinar la papa en trozos, cuando esté suave agregar la espinaca, dejar hervir, luego escurrir y reducir a puré.



NUTRITIVAS PAPILLAS PARA NIÑOS DE 4 A 6 MESES



PAPILLA DE CEREALES

Ingredientes:

3/4 de taza de agua hervida tibia
7 medidas rasas de cereal 5 Cereales

Preparación:

Hierva el agua, déjela entibiar, añada la cantidad recomendada de cereal y revuelva hasta que la papilla este suave. El cereal 5 Cereales contiene leche y es tratado térmicamente haciéndolo más digestible.

Ingredientes:

7 cucharadas de cereal de avena
200 ml de leche

Preparación:

Ponga a hervir la leche y deje enfriar. Ponga 100 ml en un plato, añada 7 cucharadas de cereal de avena y remueva hasta que la papilla este suave, luego vierta los 100 ml de leche restante. No es necesario agregar azúcar.



PAPILLA DE AVENA



PAPILLA DE PLATANO

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 vaso de leche
- 2 cucharadas del cereal de su preferencia
- 1 rama de canela

Preparación:

Poner a hervir la leche con la canela y el plátano troceado, luego majar el plátano y agregar el cereal de su preferencia.

Ingredientes:

- 3/4 taza de leche
- 5 cucharadas rasas de cereal de trigo, quinua y miel

Preparación:

Hierva la leche, déjela entibiar, añada la cantidad recomendada de cereal de trigo, quinua y miel y remueva hasta que la papilla está suave.



PAPILLA DE TRIGO QUINUA Y MIEL

Ingredientes:

- Yogur de su preferencia (200 ml)
- 7 cucharadas de cereal de trigo y frutas

Preparación:

En un recipiente poner 100 ml de yogur, añada 7 cucharadas de cereal de trigo y frutas y remueva hasta que la papilla está suave, luego vierta los 100 ml de yogur restante.

No es necesario agregar azúcar.



PAPILLA DE TRIGO CON YOGUR

CONSEJOS ÚTILES PARA NIÑOS ESTRIÑIDOS DE 4 A 6 MESES



JUGO DE NARANJA CON MANZANILLA

Ingredientes:

- 1 rodaja de melón
- 1/2 limón (jugo)
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 vaso de agua

Preparación: Licuar y colocar hielo. Servir frío



Si es menor de 2 meses, dele unas cucharaditas á jugo de naranja rebajado en agua y una infusión de manzanilla, entre las dos primeras tomas del día. Añada a su dieta jugo de pera rebajado en agua.



BEBIDA DE MELÓN

Ingredientes:

- 4 fresas
- 3/4 de vaso de su leche habitual
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1/2 cucharada de mermelada de fresa

Licuar todos los ingredientes, cernir y ser sorbetes, decorado con frutillas.

BATIDO PANTERA ROSA

¿CÓMO ALIMENTAR AL NIÑO DE LOS 6 A 12 MESES?



Al Iniciar el consumo de sopas se las debe dar los primeros días solas, sin carne, la cual se añadirá posteriormente en cantidades progresivas. Se puede alternar el uso de carnes, tanto en las sopas, como mezcladas con los purés de sal.

- ✚ No se preocupe cuando su bebe hace una gran mueca al saborear un nuevo alimento. Es su forma de reaccionar ante algo con lo cual no se encuentra familiarizado.
- ✚ Vara que ayude a su bebe en el proceso de Introducción de nuevos alimentos, siga los siguientes consejos:
- ✚ No le sirva una gran cantidad. Si no quiere, no lo obligue. Inténtelo otra vez al día siguiente.
- ✚ Ofrézcale el nuevo alimento al Inicio de la comida, que es cuando tiene más hambre, y luego alternelo con otro que sí le guste.
- ✚ Ármese de paciencia, tal vez tenga que esperar varias semanas para que él al fin acepte el nuevo sabor del alimento.



OBLIGACIONES DE LOS PADRES, MADRES Y PERSONAS QUE CUIDAN CON RESPECTO DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL SON:

1

- Elegir y preparar alimentos variados.

2

- Ofrecerlos.

3

- Ayudar con paciencia.

OBLIGACIONES DE LOS NIÑOS



Las comidas del mediodía para niños de 6 a 12 meses deberían ser purés variados con un volumen aproximado de 225 – 300 g (priorizando la sensación de apetito del niño) que incluyan, en diferentes proporciones:

COLADAS NUTRITIVAS PARA LOS NIÑOS DE LOS 6 A 12 MESES



COLADA BANASOYA



Ingredientes:

Litro de leche

2 ramas de canela

3 pepitas de pimienta olorosa

1/2 taza de Banasoya

Azúcar al gusto

Preparación:

En una olla poner a hervir la leche con las especias; cuando hierva, añadir la Banasoya disuelta en agua, dejar que hierva y agregar azúcar al gusto.



COLADA ARROZ

Ingredientes:

1/2 lb. de arroz

1 litro de leche

Azúcar al gusto

Esencia de vainilla

Preparación:

Lavar el arroz y dejarlo remojando en agua de un día para otro. Pasado este tiempo, se lo licúa con el agua que estuvo en remojo y se lo cuece dos veces, agregar la leche, esencia de vainilla y azúcar al gusto. Añadir hielo y servir.



COLADA DE MAICENA

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 3 ramas de canela
- 1/2 taza de maicena disuelta en agua
- Azúcar al gusto

Preparación: Poner a hervir el litro de leche con la canela, dejar dar un hervor y añadir la maicena disuelta en una taza de agua. Cocinar hasta que espese y agregar un poquito de azúcar.

Ingredientes:

- 1/2 lb. de chochos
- 1 litro de leche
- 1 coco
- Azúcar al gusto
- Esencia de canela

Preparación:

Lavar los chochos ya cosido y dejarlo remojando en agua de un día para otro. Pasado este tiempo, se lo licúa con el coco y agregar la leche, esencia de canela y azúcar al gusto. Añadir hielo y servir.



COLADA DE CHOCHO Y COCO



CREMAS NUTRITIVAS PARA LOS NIÑOS DE LOS 6 A 12 MESES



CREMA DE PEPINO

Ingredientes:

1 pepino pelado y sin semilla
3 papas cortadas en dados
1/2 litro de agua
1/2 taza de crema de leche
2 cucharadas de maicena
Sal al gusto

Preparación:

Cortar finamente el pepino y cocinarlo con las papas hasta que se ablanden. Añadir la maicena disuelta en agua para que espese, remover bien y llevar a la licuadora. Agregar la crema de leche y un poquito de sal.

ALIMENTOS PARA NIÑOS DE 6 A 12 MESES



Ingredientes:

1/2 taza de lentejas
1/2 rama de cebolla blanca
Agua

Preparación:

Cocinar las lentejas en agua; cuando estén suaves, agregar la cebolla blanca finamente picada y licuar.

CALDOS Y SOPAS NUTRITIVOS PARA LOS NIÑOS DE LOS 6 A 12 MESES



CALDO DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de caldo de pollo

Preparación:

En el caldo de pollo cocinar la zanahoria rallada por 15 minutos.

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 hoja de nabo
- 2 tazas de caldo de pollo

Preparación:

Rallar la zanahoria y cocinar en el caldo de pollo, luego añadir la hoja de nabo previamente lavada y picada. Dejar al fuego por diez minutos.

**CALDO DE NABO****CALDO DE REMOLACHA****Ingredientes:**

- 1 remolacha
- 1 rama de cebolla blanca

Preparación:

Cortar en dados la remolacha y poner a cocinar en agua con una rama de cebolla blanca por veinte minutos. Sacar la espuma cuando hierva.

Ingredientes:

- 1 puerro cortado en rodajas
- 1 papa cortada en láminas
- 1 taza de caldo de pollo

Preparación:

Quitar la parte verde y la blanca del puerro sacando la parte dura. Cortar en anillos finos y la papa en rodajas. Cocinar en el caldo de pollo por veinte minutos o hasta que la esté suave.

**CALDO DE PUERRO**



CALDO DE COLIFLOR

Ingredientes:

1 taza de coliflor
1/2 puerro
2 papas cortadas en dados
1/2 taza de crema de leche
3/4 de litro de agua

Preparación:

Retirar la parte dura del puerro y cortarla en rodajas, al igual que la coliflor. Cocinar en agua con el resto de ingredientes; luego, cuando este suave la papa y la coliflor, licuar con la crema de leche.

Ingredientes:

1 tomate
1/2 cebolla en trozos
1 rama cebolla blanca
1/2 taza de leche
1 cucharada de maicena disuelta en agua

Preparación:

Cocinar en agua un tomate sin semillas y la cebolla en trozos; cuando estén tiernos, agregar la maicena para que espese, luego la leche y licuar.



SOPA DE TOMATE



SOPA DE ARROZ

Ingredientes:

1/4 de taza de arroz
1 papa en trozos
1/2 taza de leche
1 rama de cebolla blanca picada
1 chorrito de aceite de oliva

Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla blanca finamente picada en el aceite de oliva, agregar agua (1 taza), el arroz lavado y la papa. Cuando la papa esté suave, añadir la leche.

Ingredientes:

1/2 taza de vainitas cortadas en trozos
1/2 taza de verduras cortadas en trozos
1/2 taza de zanahoria blanca en corte juliana
1 1/2 taza de caldo pollo

Preparación:

En el caldo de pollo cocinar las verduras con las vainitas y zanahoria.

SOPA DE VAINITAS



SOPA DE VERDURAS

Ingredientes:

1 papanabo corte juliana
1/2 taza de zapallo corte juliano
1/2 taza de alverjitas
1 rama de cebolla blanca picada
1/2 litro de agua
1 chorrito de aceite de oliva

Preparación:

Sofreír la cebolla blanca en el aceite de oliva, agregar agua y el resto de Ingredientes. Cuando hierva sacar la espuma y cocinar hasta que esté todo suave.



Ingredientes:

200 g de espárragos
2 tazas de agua
1 taza de leche
2 cucharadas soperas de maicena
1 yema de huevo
2 cucharadas de crema de leche

Preparación:

Limpia los espárragos y cocinarlos en agua hirviendo por espacio de diez minutos, luego licuarlos y cernirlos; agregar la taza de leche, la yema de huevo disuelta en la crema de leche y finalmente la maicena disuelta en agua..

**SOPA DE ESPARRAGOS****.Ingredientes:**

1 zanahoria rallada
1 cebolla blanca finamente picada
1 vaso de agua
1 vaso de leche
1/2 taza de alverjitas
1/2 taza de lentejas
Sal al gusto

Preparación: Cocinar en agua las lentejas y las alverjitas, cuando están suaves agregar la cebolla finamente picada y la zanahoria rallada, finalmente la leche. Sazonar con sal al gusto

**SOPA DE ENANITOS****Ingredientes:**

1 cda. de mantequilla
1/2 cebolla perla finamente picada
2 zanahorias medianas ralladas
2 1/2 tazas de caldo de pollo
1/2 taza de lentejas (escogidas y remojadas)
Pan tostado (para adornar)

Preparación:

En una olla se derrite la mantequilla y se sofríe la cebolla. Agregue las lentejas, la zanahoria y el caldo de pollo, mezcle y deje que hierva hasta que lenteja este suave. Rectifique los almos y sirva con pedacitos de pan tostado.

**SOPA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA**

Ingredientes:

1 paquete de chifles
2 verdes
1 zanahoria picada
2 ramas de cebolla blanca picada
1/2 taza de vainitas picadas
2 sobres de caldo de gallina
Sal y pimienta al gusto
1 litro de agua
1 chorrito de achiote

Preparación:

Velar los verdes, cortarlos en rodajas y cocinarlos en el litro de agua; agregar la zanahoria, vainitas, la cebolla, el caldo de gallina y un chorrito de achiote. Cocinar hasta que el verde este tierno, sazonar con sal al gusto y servir decorado con chifles.



SOPA DE VERDE



¿CÓMO ALIMENTAR AL NIÑO DE LOS 1 A 2 AÑOS?

A partir del año de edad, la dieta del niño o niña se va ampliando de forma progresiva, de manera que al cumplir los dos años, se vaya aproximando a la del resto de su familia. Es el momento de ir introduciendo los alimentos que aún no haya probado, tales como el pescado y el huevo.



En lugar de dar toda la comida triturada ya se pueden utilizar alimentos blandos, que el niño o niña pueda coger con los dedos, como el arroz, trocitos de carne, plátano maduro, etc. O bien otros aplastados con el tenedor.

La dieta será lo más variada posible, al igual que la del resto de la familia. Se suele recomendar hacer tres comidas principales. Es importante el aporte diario de alimentos con fibra, no sólo por el beneficio que esto supone para que el hábito intestinal del niño o niña sea regular, sino por el papel que juega en la prevención de enfermedades gastrointestinales futuras.

El niño o niña que es alimentado con lactancia materna, no necesita tomar ningún otro tipo de leche, aunque la puede tomar si la desea.

No conviene que las niñas y niños menores de 6 años tomen más de 120-180 ml de zumos de fruta al día, y nunca entre comidas, ni antes de irse a dormir.

CONSEJOS ÚTILES PARA LAS MADRES

Puesto que este año es una etapa de transición entre la alimentación “de bebé” y las comidas familiares normales, es recomendable favorecer que los niños y niñas aprendan:



A comer con los dedos permitir que exploren la comida con sus manos y boca. Por ejemplo: gajos de naranja, pan, galletas, trocitos de fruta blanda, pescado desmigado, queso, jamón cocido...

A beber en vaso o taza. Esto suelen haberlo aprendido antes. Ahora son capaces de sujetar su vaso. Conviene que sea de plástico y de tamaño adecuado a sus manos. Las asas no son necesarias. Se les puede ofrecer en estos envases tanto el agua como la leche. El biberón se debe abandonar a lo largo de este año.

A usar el tenedor y la cuchara. Al principio lo hacen torpemente, se les vuelca la cuchara y se ensucian. Algunos trucos para iniciarlos en su manejo pueden ser: practicar con alimentos espesos como el yogurt o puré, en un recipiente no muy lleno. Utilizar un babero grande o un delantal para evitar lavar toda la ropa

A probar nuevos alimentos. A lo largo de este segundo año de vida se les pueden ofrecer todos los alimentos normales de la familia. Una buena oportunidad es mientras que la familia come alrededor de la mesa.

Muchos niños y niñas de esta edad muestran apetencia por alimentos de sabor fuerte como el queso curado o el salmorejo... Si la iniciativa partió del niño o niña, es mucho más probable que le guste.



COMPORTAMIENTO NORMAL DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS EN RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN.

Los niños y niñas de esta edad son poco proclives a las “buenas maneras” a la hora de comer. Su conducta parece “caprichosa” ante los ojos de los adultos. Sin embargo, es completamente NORMAL desde el punto de vista evolutivo dado que:



Ejemplos de algunas ideas prácticas para hacer más sencilla la hora de comer con niños y niñas pequeños:



Conviene estimularles a que coman por sí solos, aunque sea con los dedos. Para eso es mejor utilizar alimentos que sean semisólidos: plátanos, tortas de maíz, pan en trocitos, arroz cocido... Aunque sea más lento, o haya que limpiar después, conviene permitir que el niño o niña emplee sus habilidades.

Es adecuado permitir un cierto margen de elección con la comida. La responsabilidad de los padres es ofrecer alimentos saludables, y la de las niñas y los niños, decidir si quieren comer o no, y la cantidad que toman.

No hay que enfadarse si los niños o niñas se manchan la ropa, si tiran comida o si derraman algo. No es voluntario. Por su edad no tienen aún la capacidad de controlar todos sus movimientos de forma perfecta. Pero se les puede ir enseñando cómo se limpia. Si el niño o niña tira la comida de forma reiterada, posiblemente sea un juego y también la señal de que ya no quiere comer más.

Las porciones deben ser adecuadas a la edad del niño o de la niña. Se deben ofrecer porciones pequeñas, con la posibilidad de pedir más si sigue hambriento/a. Una guía general puede ser 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad. Le seguiremos ofreciendo alimentos hasta que ya no quiera más. En caso de que quieran menos o no quieran, no se le debe forzar en modo alguno, ni con trucos, recompensas o sobornos, y por supuesto sin castigos, enfados ni humillaciones.

No conviene apremiar a los niños o niñas a que acaben rápido de comer, y a aquéllos que lo hacen, se les debe entretener charlando entre bocado y bocado, sin alentar a que acaben los primeros. Los adultos a su vez, también deben comer sin apresurarse. Comer deprisa puede conducir a la obesidad.

Es aconsejable desconectar la televisión durante las horas de comer y aprovechar para charlar con el niño o niña y con el resto de la familia. La TV atrapa la atención de niños y niñas y dificulta que aprendan a comer por sí solos. Por otra parte, cuando se come con la vista puesta en la TV, se suele comer más cantidad de la necesaria



Aproximadamente un tercio de las niñas y niños suelen comer cantidades pequeñas a la hora de las principales comidas, pero luego picotean entre horas. Suelen ser calificados como “malos comedores”. Sin embargo de este modo acaban ingiriendo las mismas calorías que los otros niños y niñas. Es una conducta normal. Parece estar relacionada con factores de su constitución y fisiología. Este patrón de conducta alimentaria debe ser respetado, puesto que limitarlo podría tener como consecuencia que el niño o niña no ingiera todo lo que necesita. Para permitirlo se deben ofrecer alimentos nutritivos y saludables a cualquier hora en que el niño o niña dé señales de hambre.

COSAS QUE NO SE DEBEN HACER:



El abuso del consumo de alimentos

azucarados tales como zumos o refrescos o batidos, especialmente entre horas. Es un riesgo para sus dientes, puede impedir que coman otros alimentos más nutritivos y puede producir trastornos nutricionales.

Premiar con dulces, regalar chucherías. Para los niños y niñas de cualquier edad, el mejor regalo o premio es la atención solícita y sincera de una persona adulta, que le dedica unos minutos, un poco de charla, un cuento, una broma, le enseña un juego, o le muestra cómo es el mundo de su alrededor

CONSEJOS UTILES

Un aspecto importante de la alimentación infantil está relacionado con la adquisición de habilidades por el niño o niña, que le serán útiles para su propia autonomía, tales como: beber de un vaso, comer con cuchara, con los dedos, manipular y roer alimentos sólidos, estar en la mesa con el resto de la familia,



Además, las comidas son oportunidades para la comunicación. Por eso conviene:

- ✓ Sentarse junto al niño o niña al que se está alimentado.
- ✓ Ofrecer los alimentos de forma calmada y positiva.
- ✓ Permitir que experimente con ellos, que utilice sus manos o intente manipular los utensilios.
- ✓ Estar atentos a sus señales de saciedad (escupe la comida, vuelve la cabeza, quiere jugar, se duerme,...).
- ✓ Favorecer que el niño o niña pequeño se siente a la mesa con el resto de la familia.

¿CÓMO ALIMENTAR AL NIÑO DE LOS 2 A 3 AÑOS?



Los niños y niñas de esta edad pueden tomar la misma alimentación que los adultos de su familia, procurando que sea una dieta variada y nutritiva. Las recomendaciones sobre alimentación saludable son parecidas para todas las edades, con algunas salvedades:



¿Qué debemos hacer?
¿Cuál es la mejor forma de alimentar a nuestros hijos?

La respuesta es sencilla: la mejor manera de darle a un niño la nutrición que necesita, es ofrecerle una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables: mediante el consumo de una dieta variada y moderada, la cual incluye alimentos de cada grupo, como mostramos anteriormente en la Pirámide de la Alimentación Saludable.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LA INFANCIA?



EJEMPLOS DE ALIMENTOS PARA NIÑOS DE 2 A 3

Sopa De Quinoa Y Pescado

INGREDIENTES

- 1taza de quinoa lavada
- 2 pescados pequeños
- 1 plátano verde picado
- 2 zanahorias picadas
- ½ taza de arvejas
- 1 pimienta picado
- 1 cebolla paiteña grande
- 2 dientes de ajo
- 1cucharada de mantequilla
- 3 choclos tiernos
- 1 yuca pequeña
- 3 litros de agua
- Perejil
- sal y condimentos al gusto



PREPARACIÓN

Poner la quinoa lavada en agua fría, cocinar y agregar el verde picado, las zanahorias, las arvejas, el pimienta, la cebolla paiteña, el ajo, los choclos y la mantequilla. Colocar el pescado y la yuca, añadir la sal y condimentos al gusto. Cocinar por 20 minutos.

Forma de servir:

Caliente, adornar con perejil picado

CONSEJOS

TIP NUTRICIONAL

La quinoa es un grano andino integral, aporta fibra que ayuda a mantener un corazón e intestinos sanos



Crema de quinua y chochos

INGREDIENTES

- ½ taza de harina de quinua
- ½ taza de chochos cocidos
- 2 papas medianas cocidas
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate mediano
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- condimentos al gusto



PREPARACIÓN

Hacer un refrito con la mantequilla, cebolla y tomate finamente picados. Licuar los chochos con la leche y las papas cocidas. en un recipiente poner el licuado, el refrito, la harina de quinua disuelta en agua, la sal y los condimentos. Cocinar por 20 minutos.

Forma de servir:

Con canguil

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

Incluya granos andinos como la quinua en tu alimentación diaria, ellos te ayudan a tener una buena digestión.

Crema de hojas de Quinoa

INGREDIENTES

- 1taza de hojas de quinoa cocidas
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de leche
- 1 litro de agua
- sal y condimentos al gusto.



PREPARACIÓN

Diluir la mantequilla, agregar poco a poco la harina hasta que se dore, dejar enfriar, añadir la leche y cocinar. aparte, licuar las hojas de quinoa con un poco de agua. unir las dos preparaciones, condimentar al gusto y cocinar por 10 minutos.

Forma de servir:

Con canguil

CONSEJOS UTILES

TIP NUTRICIONAL

La época oportuna para utilizar las hojas de quinoa es antes de la floración, en este período o después de él las hojas se vuelven muy duras



Quinoto

INGREDIENTES

- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de quinua lavada
- 1 cucharada de aceite
- ½ cebolla perla picada finamente
- 1 taza de queso rallado
- perejil finamente picado



PREPARACIÓN

Ponga a cocinar la quinua en el caldo de pollo, hasta que dé el aspecto de reventado soso. En un sartén dore la cebolla e incorpore la quinua y por último el queso rallado. Para servir espolvoree el perejil.

Forma de servir:

Con carne o pollo picado, zuquini, choclo, arveja, etc.

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

En tiempos de la conquista española, a los indígenas se les prohibía, con pena de muerte, el cultivo y el consumo de quinua por relacionarlo con su inagotable energía y fortaleza física

Salsa criolla de quinua

INGREDIENTES

- ½ taza de quinua lavada
- 2 taza de leche
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 rama de cebolla blanca
- ajo, sal y condimentos al gusto



PREPARACIÓN

Hacer un refrito con la mantequilla, cebolla, ajo, sal y condimentos. Cocinar la quinua en dos tazas de agua, licuar el refrito con la quinua cocida y la leche, hervir por diez minutos.

Forma de servir:

Con papas o zanahoria

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

La quinua contiene grasas saludables, importantes para mantener la salud del corazón.

Puré de quinua con papa

INGREDIENTES

- ½ taza de quinua lavada.
- 4 papas medianas
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto



PREPARACIÓN

Cocinar las papas junto con la quinua y sacar éstas cuando estén cocidas. Seguir cocinando la quinua, hasta que se evapore el agua, aplastar las papas y hacer puré, agregar la leche, el aceite y la sal. Batir o licuar la quinua y agregar a la preparación anterior, mezclando todo.

Forma de servir:

Caliente adornando con rodajas de huevo duro.

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

Los carbohidratos son fuente de energía, ellos ayudan a mantener la fortaleza y actividad a lo largo del día.

Puré de quinua y frutas

INGREDIENTES

- 1 taza de quinua bien cocida
- 2 unidades de frutas (manzana o pera)
- 2 cucharadas de maicena
- 2 ramas de canela
- ½ taza de azúcar
- 5 tazas de agua



PREPARACIÓN

Pelar y cortar la fruta en pedazos pequeños, cocinar con cuatro tazas y media de agua y con la canela, hasta que la fruta esté suave. Agregar la quinua cocida y la maicena disuelta en media taza de agua fría. Poner el azúcar y la esencia de vainilla, resolver constantemente hasta su conocimiento total.

Forma de servir:

solo o con pan, especialmente para niñas y niños.

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

Las frutas contienen vitaminas y minerales que ayudan a mantener el cuerpo en buen estado

Refresco de quinua con tomate de árbol

INGREDIENTES

- 1 taza de quinua cocinada
- 5 unidades de tomate de árbol
- 2 litros de leche
- 1 taza de azúcar
- 5 gotas de esencia de vainilla



PREPARACIÓN

Licuar el tomate de árbol con la leche y el azúcar. Cernir, volver a licuar con la quinua cocinada. Poner en un recipiente y agregar la esencia de vainilla.

Forma de servir:

Frio.

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

Consuma tres vasos de leche al día, eso asegura un aporte apropiado de calcio que los huesos y dientes necesitan.

Helado de quinua con guayaba

INGREDIENTES

- 2 tazas de quinua cocida
- 3 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 7 guayabas grandes
- canela al gusto



PREPARACIÓN

La quinua, leche, azúcar y canela, licuar y hervir durante 10 minutos moviendo constantemente. Aparte cocinar las guayabas, licuar y cernir. Mezclar con la preparación anterior y congelar.

Forma de servir:

- Como postre, en copas.

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

Incluye frutas en los postres, así logrará que la familia consuma las vitaminas y minerales que necesitan de una forma divertida.

Manjar de chocho

INGREDIENTES

- 1 taza de chocho con cáscara
- 2 tazas de leche
- 1 1/2 tazas de panela en trozos
- 1 rajita de canela



PREPARACIÓN

En un poco de agua, disolver la panela y poner la canela. Moler o licuar el chocho con la leche y añadir en la panela disuelta. Hervir hasta que de pinto.

Forma de servir:

Con pan

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

El chocho es un alimento que contiene proteína y calcio de alta calidad, consuma con frecuencia en diferentes preparaciones

Colada de chocho y coco

INGREDIENTES

- 8 tazas de leche
- 1 taza de coco rallado
- 2 tazas de chocho con cáscara
- 2 cucharadas de maicena
- pasas y azúcar al gusto



PREPARACIÓN

.licuar la leche con el chocho, verter la preparación en una olla y hervir por cinco minutos. Añadir el coco rallado, el azúcar y la maicena disuelta en un poco de agua tibia, hervir el conjunto por 15 minutos.

Forma de servir:

Adornar con pasas o espolvorear con canela molida.

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

La colada aporta energía, incluya como parte del refrigerio escolar, así recobrarán fuerzas para seguir aprendiendo.

Tortilla de chocho

INGREDIENTES

- 4 tazas de chocho
- 5 tazas de harina de trigo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de sal disuelta en la taza de leche.
- 1 queso fresco desmenuzado.



PREPARACIÓN

Previamente muela el chocho con la cáscara en un molino de mano o en un procesador de alimentos. Aparte, cierna la harina con las cuatro cucharaditas de polvo de hornear, en un recipiente mezcle el chocho con la mantequilla, después incorpore la harina y la leche, amase hasta formar una masa suave y homogénea. Forme las tortillas, rellénelas con queso. El grosor de las tortillas debe ser delgado para que se asen bien, debe hacerlo en un tiesto o sartén con poco aceite, a fuego lento hasta que estén doradas

Forma de servir:

con chocolate caliente, ideal para el desayuno.

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

Es bueno saber: los refrigerios son un buen momento para consumir cereales integrales.

Puré de verde

INGREDIENTES

- 4 plátanos verdes
- 2 litros de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharadita de achiote
- 3 tazas de leche
- 2 tazas de queso fresco



PREPARACIÓN

Pele los plátanos y cocínelos en los dos litros de agua, escúrralos y aplástelos con la ayuda de un rodillo, hasta formar una masa.

A parte fría en el aceite la cebolla blanca picada, añada el achiote y la masa de los plátanos anteriormente preparada, mezcle bien, agregue, mezclando poco a poco, la leche a medida que espesa. Añada el queso desmenuzado, sirva caliente.

Forma de servir

Acompañar con pollo o pescado

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

.El plátano es un alimento rico en potasio, mineral necesario para la transmisión y generación de impulsos nerviosos y para la contracción muscular.

Tortillas de plátano con quinua

INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros
- ½ taza de quinua lavada y cocida
- 1 taza de carne molida
- 2 huevos
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 cebolla paiteña
- aliños y sal al gusto



PREPARACIÓN

Freír la carne molida con la sal, la cebolla picada y los aliños en una cucharada de aceite. Por separado, cocinar los maduros y hacer una suave masa. Luego mezclar la quinua cocida con la carne. Moldear las tortillas y rellenar con la mezcla anterior, bañarlas con el huevo y la harina para freírlas, en poco aceite u hornear por 15 minutos.

Forma de servir

Con una ensalada de remolacha y zanahoria cocinada, aderezada con limón y sal.

CONSEJOS UTILES

TIP NUTRICIONAL

El verde es una fuente rica en carbohidratos, nos da la energía que nuestro cuerpo necesita para estar activos durante el día.



Aborrajados de maqueño y quinua

INGREDIENTES

- 2 maqueños grandes
- 5 cucharadas de harina de quinua
- 5 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- ¼ taza de leche
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- aceite para freír



PREPARACIÓN

Mezcle las harinas con el polvo de hornear, añada la leche, la sal, el azúcar y el huevo. Bata hasta que se forme una mezcla blanda. Dividir el maqueño en 6 tajadas, agregar a la preparación y envolver toda la superficie. Freír en aceite caliente.

Forma de servir

Con queso y miel de panela

CONSEJOS UTILES

TIP NUTRICIONAL

Es bueno recordar: la alimentación debe ser completa, adecuada, suficiente y equilibrada.



Torta de maqueño con cebada perlada

INGREDIENTES

- 1 taza de cebada perlada cocida
- ½ taza de harina de cebada
- 5 maqueños crudos y molidos
- 3 cucharadas de maicena
- 8 cucharadas de mantequilla
- 8 huevos
- 1 taza de queso rallado
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 taza de pasas



PREPARACIÓN

Batir las claras de huevo a punto de nieve, añadir el azúcar, la mantequilla previamente disuelta, la harina de cebada, la maicena y las yemas de huevo. Mezclar estos ingredientes con el maqueño molido, la cebada perlada cocida, las pasas, el queso rallado y la esencia de vainilla. Vaciar esta preparación sobre un molde previamente engrasado y espolvoreado con harina. Hornear a 200 grados centígrados por 40 minutos.

Forma de servir

Con leche

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

Los cereales de nuestra región son muy nutritivos, fomentemos el consumo de ellos.

Zanahorias caramelizadas con Naranja

INGREDIENTES

- 5 zanahorias amarillas peladas y cortadas en rebanadas
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de jugo de naranja
- ¼ taza de azúcar morena
- perejil picado para decorar
- sal al gusto.



PREPARACIÓN

En una sartén, con el aceite caliente, a fuego medio sofreír las zanahorias por 2 minutos o hasta que cambien de color. Disolver la sal y el azúcar en el jugo de naranja y agregar a las zanahorias. Cocinar a fuego bajo hasta que las zanahorias estén suaves y el líquido espese un poco.

Forma de servir

Decorado con perejil picado

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

Para variar la preparación de los vegetales, esta dulce opción junto a la naranja aportaran gran cantidad de vitaminas y minerales.

Ensalada fría de col morada con manzanas

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 col morada pequeña cortada en tiras finas
- 1 cebolla perla cortada en rebanadas finas
- 2 manzanas rojas peladas y cortadas en cubos
- ½ taza de vinagre
- 3 cucharadas de azúcar morena
- sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

En una olla con el aceite caliente sofreír la col morada, la cebolla y las manzanas por 3 minutos. Agregar el aceite, el agua, el vinagre y el azúcar, mezclar bien y dejar cocer hasta que la col esté suave, revolver ocasionalmente. Retire del fuego y sirva tibio

Forma de servir

Acompañar con menestra de lenteja y arroz.

CONSEJOS UTILES



TIP NUTRICIONAL

La col morada aporta fibra, importante para mantener la salud del intestino

CONSEJOS ÚTILES PARA LAS MADRES

Los niños aprenden por imitación: por ello se explica la importancia del papel de los padres y maestros en la educación alimentaria de los niños.

El enseñar a los niños a comer saludablemente no es fácil, pero si los mayores comienzan a enseñarles desde pequeños, imitarán sus hábitos alimentarios saludables desde un principio.

También influirán sobre la conducta alimentaria: el medio escolar donde el niño pasa la mayor parte del día, sus compañeros y amigos y la publicidad y medios de comunicación, especialmente la televisión.



**ALIMENTOS DIVERTIDOS
PARA NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS
DE EDAD**

Me^{ón} cangrejo

¿Verdad que este cangrejo es muy simpático?

Sólo necesitas...



1

Pide a un adulto que corte el melón en dos y quítale las semillas

2

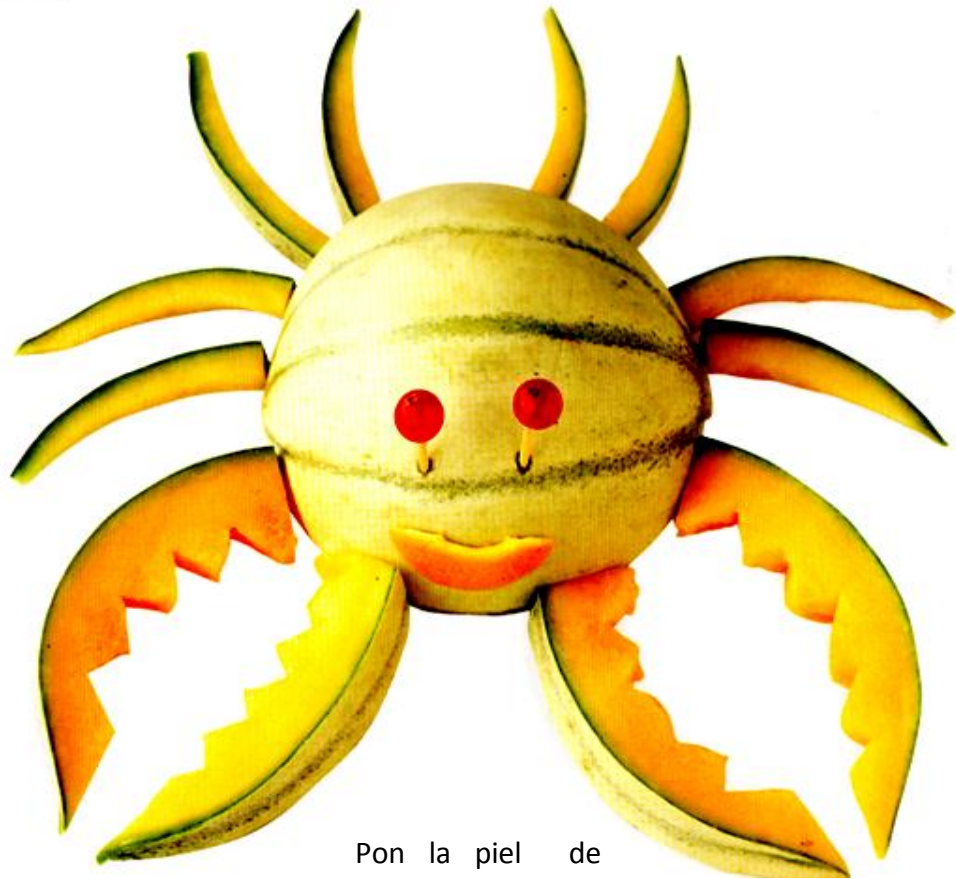
Con una mitad corta ocho patas y cuatro pinzas dentadas



Pon la otra mitad en un plato y coloca las patas y las pinzas como vez en la ilustración.

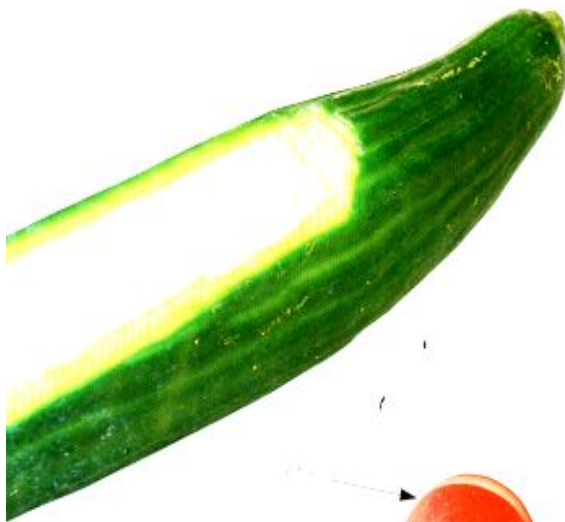
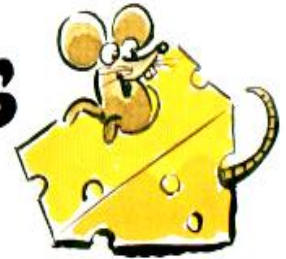
Parte el palillo en dos mitades, clávalas en el melón y pincha las grosellas en la punta: son los ojos.

3



Pon la piel de naranja como si fuera la boca

Tren de ratones



Corta el pepino a lo largo por la base, para que se asiente bien. Córdalo también a lo largo por la parte superior, vacíalo un poco y rellénalo con queso cremoso

Coge siete rabanitos y hazles un corte en la parte superior. Corta otros cuantos en rodajas y pon dos en cada cabeza; son las orejas.

Con un palillo, haz dos agujeros en cada rabanito y pon un grano de pimienta en cada uno; serán los ojos.



3

Corta rodajas gruesas de zanahoria, ponlas a los lados del tren para hacer las ruedas y coloca encima a los ratones



Sólo necesitas...

100 gramos de queso cremoso



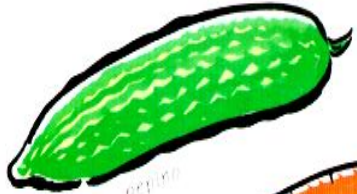
12 rabanitos



14 granos de pimienta



pepino



2 zanahorias

cucharilla

tabla de cocina

cuchillo



Cabezudo



Seguro que este huevo no se rompe, si se cae!

1

Une las dos mitades y pon unos berros a cada lado para hacer el pelo.

2

Corta un huevo duro en dos. Saca la yema, mézclala con una cucharadita de mayonesa y rellena las dos Mitades con esta mezcla

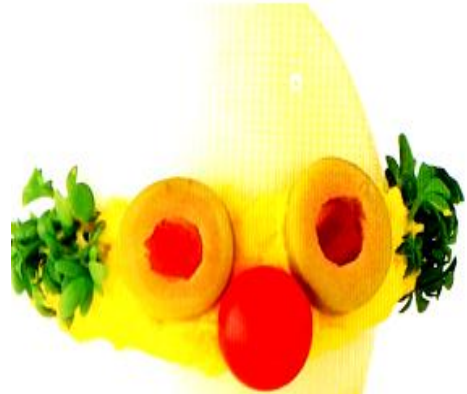


Sólo necesitas...



3

Coloca los ojos, que son rodajas de aceituna rellena, y ponle un minitomate como nariz.



Corta un trozo de queso de rayas y coloca el huevo encima.

Construye dos piernas delgadas con apio y hazles un corte en el medio sin partirlas del todo. Coloca un extremo de cada pierna debajo del huevo.

Pon la piel de naranja como si fuera la boca



Los pies son un minitomate cortados en dos.

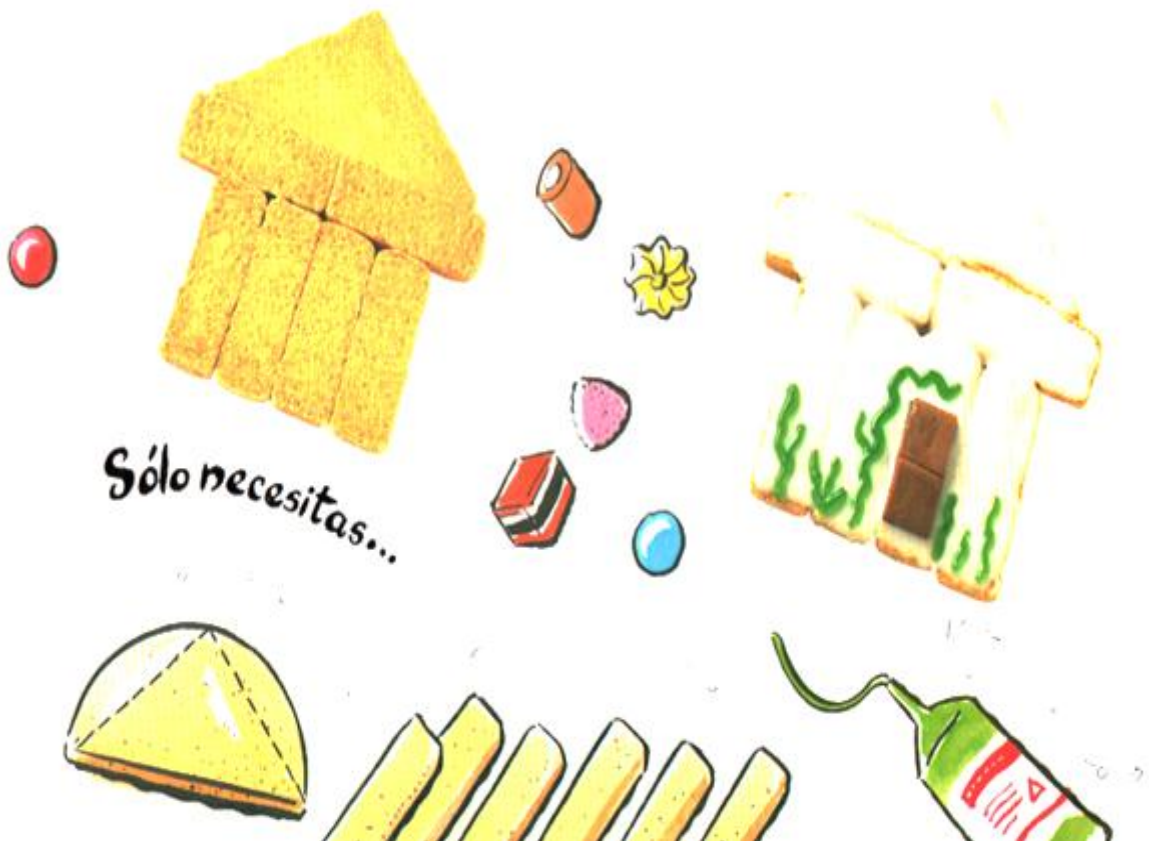
Casa de galletas

1

Cubre la casa con glaseado y déjalo reposar. Haz la puerta con dos golosinas cuadradas y dibuja las enredaderas con un lápiz pastelero.

2

Haz la casa con seis galletas alargadas y, para el tejado, corta dos galletas en forma de abanico a medida.



3

Inspírate en La casa de la ilustración y adorna la tuya con muchas frutas enconfitadas.

Pon frutas enconfitadas por chimenea y haz el humo con rodajas de nube de azúcar.



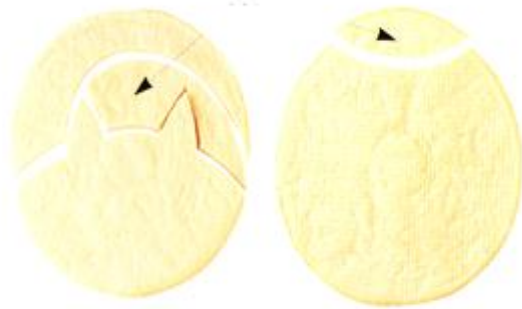
Gato glotón



Primero, pide a un adulto que encienda el horno a 160 °C.

1

Con una base de pizza, haz la cabeza y la cola del gato como ves en la ilustración. En la otra base, corta sólo un arco pequeño.



2

Monta el gato en la bandeja del horno y cúbrelo con salsa de tomate. Corta triángulos de queso para la cola, la cara, las orejas y la nariz, y rectángulos para el cuerpo. Colócalos alternando los colores.



Sólo necesitas...



Pide a un adulto que meta la pizza en el horno y déjala 20 minutos. Cuando esté cocida, ponle ojos de aceituna y bigotes de cebollino.

¡Cómela enseguida!



Bosque verde

No hace falta que protejas este bosque:
¡cómételo!



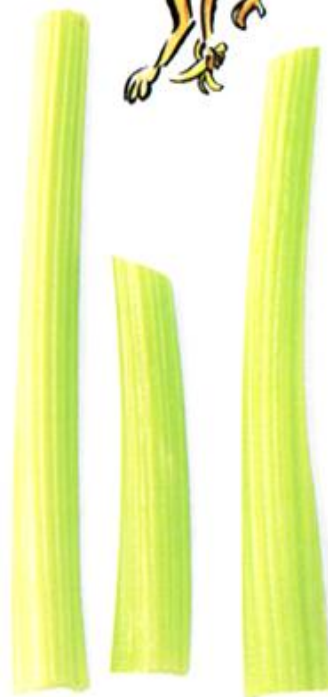
1

Corta el pepino en rodajas y puntas. Corta las rodajas en dos.

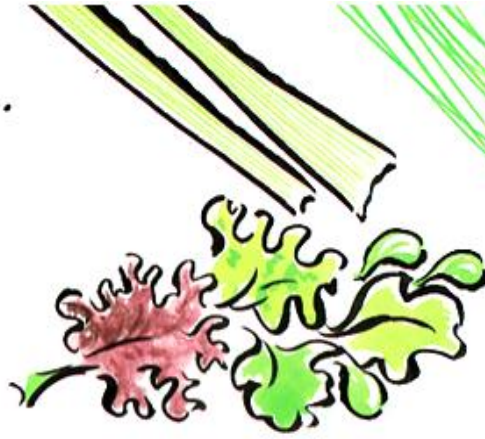


2

Corta los extremos del apio y deja algún tallo con hojas. Para hacer los troncos, corta tallos de medidas diferentes.



Sólo necesitas...



3



Tarta sorpresa

Sólo necesitas...

¡En esta tarta hay un tesoro muy dulce!



Pide a un adulto que abra el bizcocho en dos. Vacía el centro de ambas mitades sin romperlas. Unta los bordes de mermelada y rellena una mitad con enconfitados de chochos



2

Une las dos mitades y rocía la superficie con azúcar en polvo. Estira el glaseado ya preparado y cubre la tarta con él. Redondea el borde cortando lo que sobre.





3



Oruga de gelatina

Haz este bicho espeluznante con gelatina de sabores diferentes.



1

Trocea la gelatina, pon cada sabor en un cuenco y pide a un adulto que vierta 300 ml. de agua hirviendo en cada cuenco.

Remueve hasta que se disuelva.

2

Trocea la gelatina, pon cada sabor en un cuenco y pide a un adulto que vierta 300 ml. de agua hirviendo en cada cuenco.

Remueve hasta que se disuelva.



Sólo necesitas...

GELATINA Y MANDARINA



3



Bocata monstruos

Sorprende a tus amigos con este bocadillo monstruoso.

1

Corta el panecillo por la mitad, pero no lo partas W del todo. Úntalo por dentro con mantequilla o margarina.

2

Rellena el panecillo con mortadela y coloca una lengua de jamón York. Corta un lado del queso en zigzag y colócalo como si fueran dientes.



Sólo necesitas...



3

Clava las rodajas de pepino en el pan con un palillo y pincha las aceitunas encima para hacer los ojos.

El pelo está hecho con varitas de zanahoria

Quita la pulpa de los gajos de tomate y colócalos sobre las aceitunas como si fueran los párpados.



La nariz es un mini-tomate pequeño clavado en un palillo.



Payasos de helado

Este payaso hay que hacerlo rápidamente para que no se deshaga antes de comerlo.

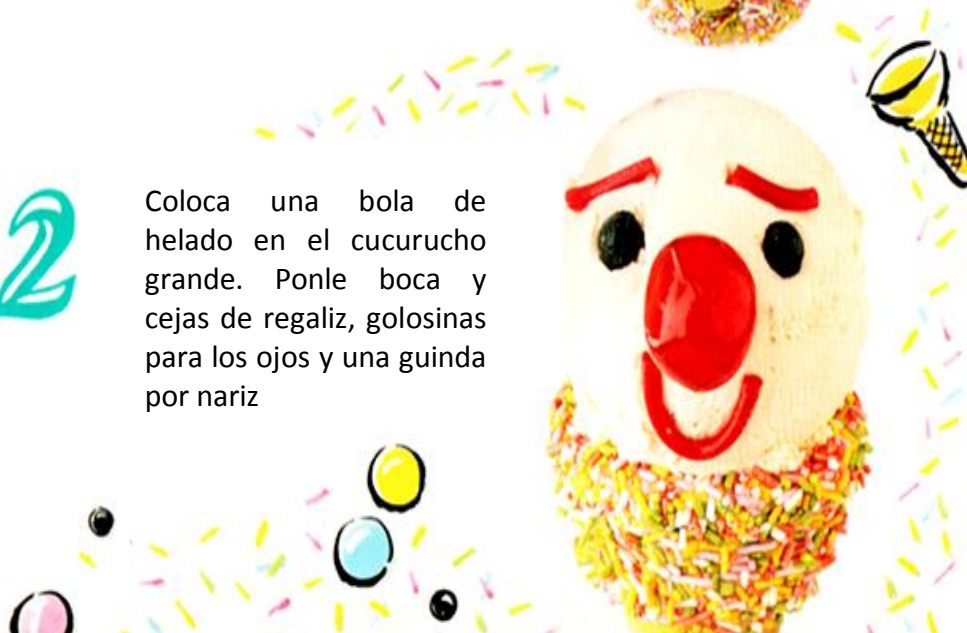
1

Haz un poco de glaseado fácil. Corta la punta de un cucurucho, moja los dos cucurucho en el glaseado y después cúbrelos con los fideos de azúcar. Pega tres golosinas en el cucurucho corto con un poco de glaseado.



2

Coloca una bola de helado en el cucurucho grande. Ponle boca y cejas de regaliz, golosinas para los ojos y una guinda por nariz.



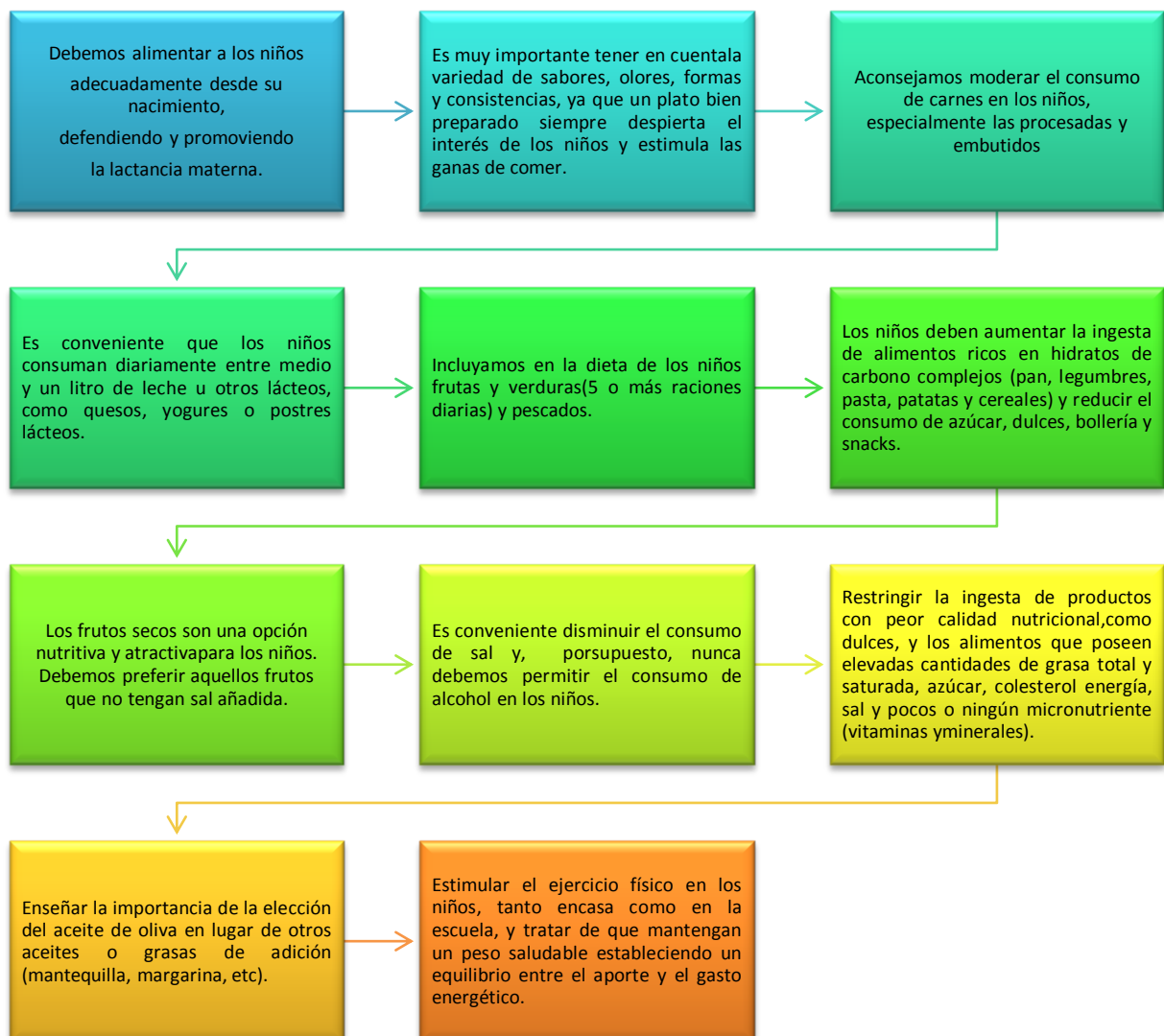
3

Pon otra guinda en la punta del sombrero y luego colócaselo al payaso en la cabeza. ¡Cómételo enseguida!

Sólo necesitas...



CONSEJOS ÚTILES PARA LAS MADRES



IDEAS PARA PRESENTAR PLATOS DE FORMA ORIGINAL

CARITA DIVERTIDA



MATERIALES

- ✚ ARROZ
- ✚ ZANAHORIAS
- ✚ PLATATOS
- ✚ VAINITAS

DULCES RATONCITOS

MATERIALES

- ✚ GALLETAS DE AVENA SALADAS
- ✚ QUESO AMAZADO
- ✚ SALCHICHAS DE POLLO
- ✚ PASAS





LINDA RANITA

MATERIALES

- ✚ ARROZ
- ✚ ZANAHORIAS
- ✚ AGUACATE
- ✚ UVAS



GUSANITO DE SABOR

MATERIALES

- ✚ MANZANA
- ✚ TOMATE
- ✚ PASAS



LLAMITA SABROSA

MATERIALES

- ✚ ARROZ
- ✚ LENTEJAS



ATREVIDOS RATONES

MATERIALES

- ✚ MELÓN
- ✚ TOMATE CHERRY
- ✚ RABANOS
- ✚ CIRUELAS PASAS



LINDO VELERITOS

MATERIALES

- ✚ HUEVO
- ✚ MORTADELA
- ✚ CILANTRO
- ✚ PASTA





CHANCHITOS SALTONES



MATERIALES

- ✚ PLATANOS
- ✚ MELON
- ✚ PASAS
- ✚ ZANAHORIAS
- ✚ UVAS VERDES

CASITAS ENANAS

MATERIALES

- ✚ TOMATE
- ✚ PEPINILLOS
- ✚ LECHUGAS





DELICIOSAS PALMERITAS

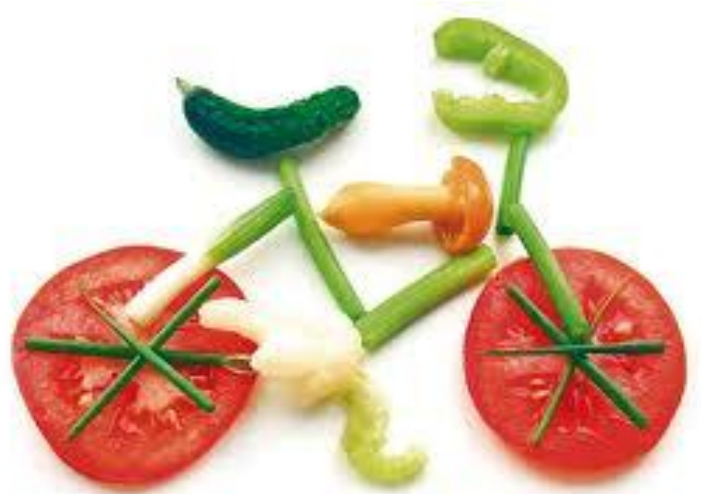
MATERIALES

- ✚ MANDARINA
- ✚ QUIWI
- ✚ PLATANOS SEDAS

BICICLETA DEL SABOR

MATERIALES

- ✚ TOMATE
- ✚ PIMIENTO
- ✚ CHAMPIÑONES
- ✚ VAINITAS



ELMO

MATERIALES

- ✚ CEREZAS
- ✚ UVAS
- ✚ PLATANOS
- ✚ PASAS





MANZANA DE SABOR

MATERIALES

- ✚ UVAS VERDES
- ✚ PLATANOS
- ✚ NARANJAS
- ✚ MANDARINA
- ✚ FRESAS
- ✚ CEREZAS
- ✚ UVAS NEGRAS

SALTONAS MARIQUITAS

MATERIALES

- ✚ CIRUELAS
- ✚ MANZANAS ROJAS
- ✚ PASAS
- ✚ FRESAS





ERIZO TRAVIESO

- MATERIALES**
- ✚ ARVEJAS
 - ✚ ZANAHORIAS
 - ✚ CARNE DE POLLO
 - ✚ PASAS
 - ✚ NARANJA

DELICIOSAS MASCOTAS

- MATERIALES**
- ✚ QUESO
 - ✚ TOMATE
 - ✚ PIMIENTO
 - ✚ UVAS NEGRAS
 - ✚ FRESAS
 - ✚ CEREZAS



PRECIOSOS MUÑEQUITOS

MATERIALES

- ✚ FREJOL
- ✚ ARROZ
- ✚ TOMATE
- ✚ HUEVO
- ✚ QUESO
- ✚ ZANAHORIA
- ✚ REMOLACHA



NIDO DE POLLUELOS

MATERIALES

- ✚ PASTA TALLARIN
- ✚ ALBONDIGAS
- ✚ PEREJIL
- ✚ TOMATE

TEMEROSAS ARAÑITAS

MATERIALES

- ✚ TOMATE
- ✚ ESPARRAGOS
- ✚ RRABANOS
- ✚ MAYONESESA
- ✚ ATUN





MONSTRUO DEL SABOR

- MATERIALES**
- ✚ TORTILLAS DE MAIZ
 - ✚ LECHUGAS
 - ✚ TOMATE CHERRY
 - ✚ POLLO
 - ✚ ACEITUNAS
 - ✚ BERENJENAS

BARQUITO PIRATA

- MATERIALES**
- ✚ ARROZ
 - ✚ PEPINILLO
 - ✚ MORTADELA
 - ✚ QUESO





ELMO

MATERIALES

- ✚ QUIWWI
- ✚ PLATANOS
- ✚ FRESAS
- ✚ CONFLEX DE TRIGO



LINDA GATITA

MATERIALES

- ✚ TOMATE
- ✚ PEPINILLOS
- ✚ POLLO
- ✚ VERENJENAS
- ✚ CIRUELAS
- ✚ PAPAS



LINDOS HUEVITOS

MATERIALES

- ✚ ZANAHORIAS
- ✚ HUEVOS
- ✚ PASAS



PECESITOS DE COLOR

MATERIALES

- ✚ ZANAHORIAS
- ✚ PAPAS
- ✚ ACEITUNAS
- ✚ ARROZ
- ✚ FREJOL



MARIPOSAS

MATERIALES

- ✚ GELATINA
- ✚ ARVEJAS
- ✚ ZANAHORIAS



CARITAS CHISTOSAS

MATERIALES

- ✚ TALLARINES
- ✚ SALCHICHAS
- ✚ ACEITUNAS
- ✚ TOMATE



LINDAS MUÑEQUITAS

MATERIALES

- ✚ TOMATES
- ✚ LECHUGAS
- ✚ PAN
- ✚ QUESO



SABROSOS TRENCITOS

MATERIALES

- ✚ TOMATES
- ✚ PEPINILLOS
- ✚ SALCHICHAS
- ✚ LECHUGAS



DULCES RATONCITOS

MATERIALES

- ✚ TOMATES
- ✚ ARAZA
- ✚ PASAS



CARITA FELIZ

MATERIALES

- ✚ TORTILLA DE MAIZ
- ✚ JAMÓN
- ✚ CHIFLES





ROSITAS DE MELON Y SANDIAS

MATERIALES

- ✚ SANDIA
- ✚ MELON
- ✚ SORBETES

ARTE CON FRUTAS

MATERIALES

- ✚ SANDIA
- ✚ MELON
- ✚ FRESAS
- ✚ MANGO
- ✚ COCO
- ✚ PERAS
- ✚ MANDARINAS



6.7 IMPACTOS

La alimentación es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo y el crecimiento, donde el ritmo o velocidad y los cambios cualitativos y madurativos son diferentes en las distintas etapas de la vida, la presente propuesta genera impactos de indudable valor tanto para el individuo como tal, como para la sociedad en general. Entre los impactos más importantes se puede señalar:

6.7.1 IMPACTO SOCIAL

Toda sociedad busca el cambio y la mejor forma es mediante una educación que forme individuos íntegros, donde el crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del organismo.

Donde la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales condicionan el crecimiento, el desarrollo del niño y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano, acciones en donde las madres son el eje al ser quienes preparan los alimentos para sus hijos , las mismas quienes poseen un acervo cultural que transmiten a sus descendientes de allí la gran responsabilidad de apoyar al crecimiento de los infantes mediante estrategias nutricionales encaminadas a una alimentación saludable, sustentable, rica en minerales y nutrimentos.

6.7.2 IMPACTO EDUCATIVO

La novedad de la investigación se evidencia en la búsqueda y aplicación de estrategias para capacitar a las madres de familia del Proyecto Creciendo con nuestros hijos en la elaboración de recetas nutritivas creativas e innovadoras, basadas en productos alimentarios de uso tradicional para mejorar el desarrollo físico e intelectual de los niños de 0 a 5 años, enfoca recomendaciones útiles e ideas para hacer del momento de alimentarse un espacio para nutrirse sanamente.

6.7.3 ASPECTO ECONÓMICO

Las Estrategias nutricionales que se proponen en esta guía dirigida a las madres promotoras de los CNH ofrece ventajas a la economía del hogar al emplear productos alimenticios de alto poder nutritivo que se los encuentra a bajo precio en el mercado lo que garantiza la fácil aplicación y sano equilibrio en los diferentes grupos de alimentos que serán consumidos de forma divertida por los pequeños de 0 a 5 años.

6.8 DIFUSIÓN

Esta investigación al ser una iniciativa educativa con importantes aportes sobre nutrición saludable para los niños de 0 a 5 años, fue difundida mediante la socialización en un Seminario – Taller en el Proyecto creciendo con nuestros hijos de Santo Domingo Bajo dirigida a las madres que lo integran, favoreciendo a la formación holística de los niños para crecer y desarrollarse en base al consumo de alimentos con alto valor nutritivo y costumbres del medio.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. ARMIJOS REYES, Carlos y otros, (2008), Inteligencia y Creatividad, Evento 8, Edit. UNL, Loja
2. ARIZAGA, César, (2007), Modelos nutricionales en América, Edit. UTPL, Loja
3. BARRENO, Susana,(2006), Nutrición en la infancia, Edit. Voces, Buenos Aires.
4. BARNES, William (2006) Guía una Herramienta de Aprendizaje, Edit. Fuego. Perú.
5. BENALCAZAR, Marco (2010) Guía para realizar Trabajos de Grado, Edit. Libertario, Ibarra.
6. BRUNETTY, Carlos, (2008), Educación y salud familiar, Edit. Cristal, México.
7. CASTRO, Diomedes (2008) Alimentos tradicionales de culturas Incas, Edit. Cristal, Perú.
8. CENAISE, (2005), Tiempo de Educar, Revista del pensamiento pedagógico ecuatoriano, N° 11, Edit. Libresa, Quito.
9. CHAMBA SALCEDO, Kléber, (2001) Bases Epistemológicas, Taxonómicas, Sociológicas y Psicopedagógicas del Currículo, Edit. UNL, Loja.
10. CHURNER, Thomas (2009) Nutrición en la infancia y adolescencia, Edit. Mc Graw Hill, México.
11. DERWECKEEN W. (2007) Nutrición y salud pública, Edit. Cultural, Madrid.
12. DIDACTA, (2004), Bases de una nutrición, Edit. DIDACTA, Madrid.
13. FLORES OCHOA, Rafael, (2008) Guía para la supervisión de niños y adolescentes, Edit. Mc Graw Hill, Bogotá.

14. GUIA DEL ESTUDIANTE, (2000), Enseñar a pensar, Edit. Cultural, Madrid.
15. GUTIERREZ, R (2002) Fundamentos de nutrición saludable, Edit. Santa Fe México.
16. MARITAIN, W (2004) Alimentación infantil, Edit. Santa Fe México.
17. MATTUTE, Rosario (2009), Módulo de Nutrición Infantil, Edit. UTPL, Loja.
18. MERA, Edgar y otros, (2008), Módulo de garnish, Edit. UTE, Quito.
19. OCÉANO EDITORES, (2000), Salud y vida, Edit. Grupo Océano, Barcelona.
20. SANTAFE, R (2006) Lactancia materna, Edit. Alexia, Perú.
21. SOLÓRZANO, L (2007) Nutrición y desarrollo infantil, Edit. UTPL, Loja.
22. SPEERB, Dalilla, (2008), Alimentación Integral, Edit. Kapelusz, Buenos Aires.
23. VELASTEGUI, J. (2006) Recetas tradicionales ecuatorianas, Edit. UTPL, Loja.
24. VILLAMAR N, (2005), Salubridad alimentaria, Edit., Centro S.A. Chile.

LINKOGRAFÍA

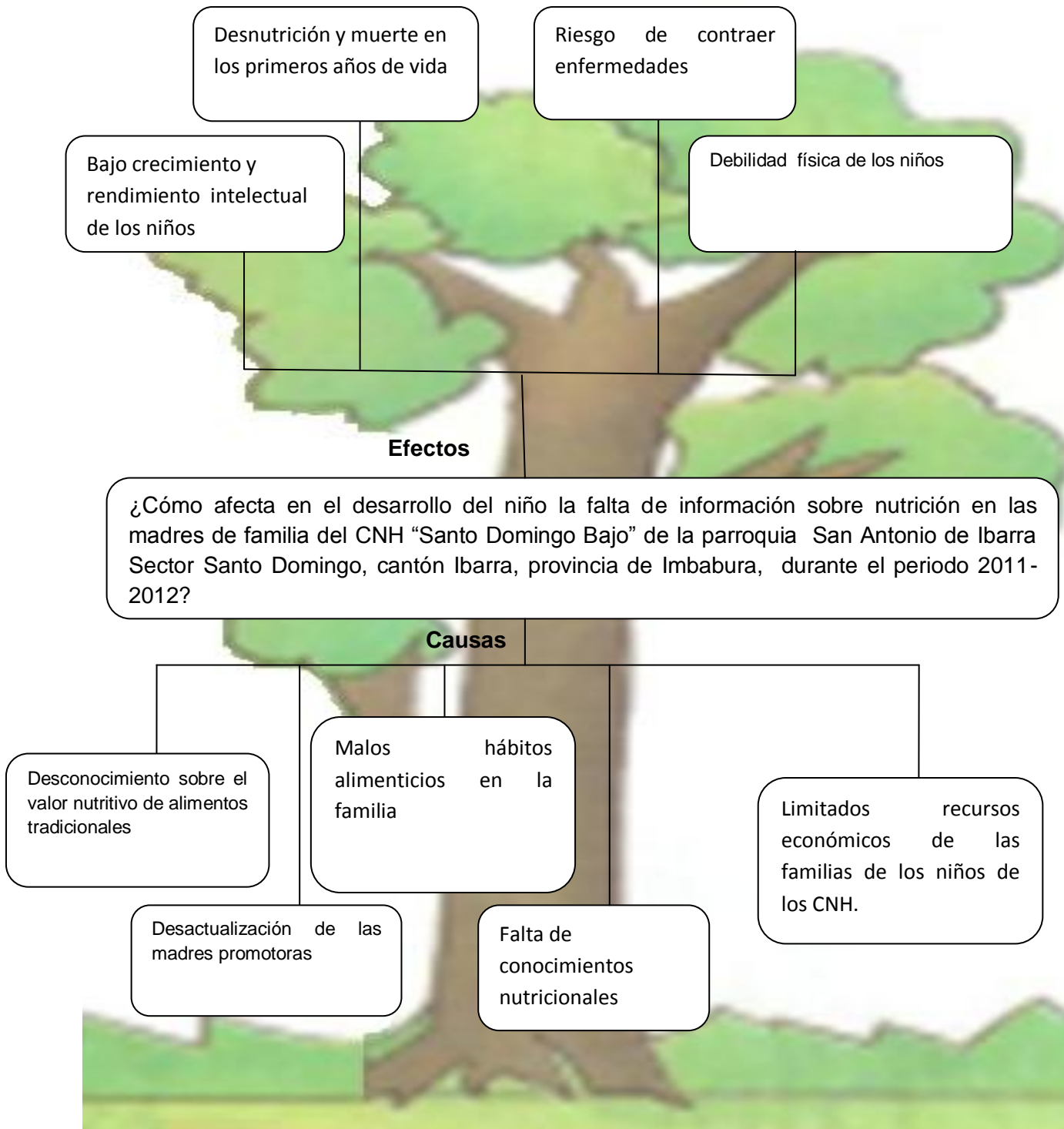
- PLAN DE TRABAJO EN UN CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL
http://www.cjr.edu.mx/nivel_preescolar_plan.htm
- IMPLEMENTARÁN CAMPAÑA DE MULTIMICRONUTRIENTES EN NIÑOS MENORES DE 03 AÑOS DE EDAD

- <http://www.huancavelicanoticias.com/2009/07/implementaran-campana-de.html>
- <http://www.fsn.usda.gov/tn/Resources/blocks1.pdf>
- <http://www.cps.ca/english/media/NewsReleases/nutrition.htm>

ANEXOS

ANEXO 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO 2

Matriz de Coherencia Interna

| | |
|--|--|
| TEMA: “LAS NECESIDADES INFORMATIVAS RESPECTO AL DESARROLLO NUTRITIVO DE NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE CNH “SANTO DOMINGO BAJO” DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DURANTE EL PERIODO 2011- 2012” (PROPUESTA ALTERNATIVA) | |
| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL |
| ¿Cómo afecta en el desarrollo del niño la falta de información sobre nutrición en las madres de familia del CNH “Santo Domingo Bajo” de la parroquia San Antonio de Ibarra Sector Santo Domingo, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, durante el periodo 2011- 2012? | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacitar a madres de familia en la elaboración de una guía de nutrición para mejorar el desarrollo físico de los niños del Proyecto Creciendo con Nuestros Hijos de la parroquia San Antonio de Ibarra en el sector Santo Domingo Bajo, mediante talleres participativos en el período 2011-2012. |
| SUBPROBLEMAS/ INTERROGANTES | OBJETIVOS ESPECIFICOS |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuáles son las causas por las que se presenta una mala nutrición en los niños de 0 a 5 años en el CNH Santo Domingo? ▪ ¿Cómo mejorar los conocimientos de las madres de familia sobre una adecuada alimentación en los niños de 0 a 5 años de vida? ▪ ¿Cómo conseguir que los niños consuman alimentos nutritivos mediante recetas creativas e innovadoras que ayuden a mejorar su salud y desarrollo físico? | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diagnosticar las causas por las que se presenta una mala nutrición en los niños de 0 a 5 años. ▪ Fortalecer los conocimientos a las madres de familia sobre la importancia de una adecuada alimentación en los primeros años de vida de sus hijos ya que son fundamentales para su desarrollo físico e intelectual. ▪ Conseguir que los niños consuman alimentos nutritivos mediante recetas creativas e innovadoras que ayuden a mejorar su salud y desarrollo físico, y se desarrollen en un ambiente de protección fortaleciendo todas sus potencialidades. |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Una guía de alimentación nutritiva con productos tradicionales y recetas innovadoras permitirá que los niños alcancen un desarrollo físico y potencien sus capacidades intelectivas? ▪ ¿Las madres de familia al ser socializadas apoyarán al crecimiento saludable de sus hijos y su adecuado desarrollo? | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Elaborar una guía práctica de nutrición para madres de familia con recetas nutritivas que permitan alimentar adecuadamente a los niños de 0 a 5 años. ▪ Socializar a las madres de familia la importancia que es mantener una buena nutrición en los niños de 0 a 5 años. |
|--|--|

ANEXO 3

ENCUESTA PARA MADRES DE FAMILIA

ESTIMADAS MADRES DE FAMILIA:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer la correcta alimentación que debe tener un niño en su etapa de crecimiento.

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente cada una de las siguientes preguntas y encierre la respuesta que usted considere correcta:

1. ¿Qué beneficios ofrece una alimentación nutritiva?

| | |
|-------------------------------------|--|
| El niño se desarrolla sano y fuerte | |
| El niño se desarrolla desnutrido | |
| Desconoce | |

2. ¿En qué cree usted que favorece una alimentación variada y equilibrada?

| | |
|---------------------------------|--|
| Desarrollo físico del niño | |
| Desarrollo intelectual | |
| Desarrollo físico e intelectual | |

- 3. De 0 a 6 meses el niño debe alimentarse en forma exclusiva a base de:**

| | |
|------------------------------|--|
| Lácteos: leche-yogurt- queso | |
| Fruta picada- Carnes y pollo | |
| Todas las anteriores | |

- 4. Cuántas veces debe comer un niño menor de 5 años al día?**

| | |
|---------------|--|
| Siempre | |
| Algunas veces | |
| Nunca | |

- 5. ¿Qué alimentos consumen los niños de 0 a 5 años en su casa semanalmente?**

| | |
|----------------------|--|
| Proteínas | |
| Cereales y vegetales | |
| Carbohidratos | |

- 6. ¿A su niño de 2 años en adelante le prepara papillas?**

| | |
|---------|--|
| 3 veces | |
| 5 veces | |
| 4 veces | |

- 7. ¿Cuál de las siguientes papillas le prepara a su hijo con más frecuencia?**

| | |
|-------------------|--|
| Leche materna | |
| Papillas | |
| Alimentos sólidos | |

8. **¿De qué le gustaría recibir un taller?**

| | |
|---------------------------------|--|
| Nutrición Infantil | |
| Derechos y Deberes de una mujer | |
| Planificación Familiar | |

9. **¿De cuál de las siguientes entidades usted. Recibió información sobre salud alimentaria para niños de 0 a 5 años en su comunidad?**

| | |
|-----------------------|--|
| MIES-INFA | |
| CNH | |
| De las dos anteriores | |
| Desconozco | |

10. **¿Para preparar las recetas alimentarias para sus niños emplea productos tradicionales o autóctonos?**

| | |
|--------------|--|
| Siempre | |
| Casi siempre | |
| A veces | |
| Nunca | |

ANEXO 4

**FOTOGRAFIAS MADRES PROMOTORAS DEL CNH SANTO DOMINGO
BAJO**







**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: | 040151602-6 | | |
| APELLIDOS Y NOMBRES: | VIANA CAICEDO LEIDI SULEMA | | |
| DIRECCIÓN: | Luis Madera Negrete y Cristóbal Tobar Subía | | |
| EMAIL: | vianaleidi1984@gmail.com | | |
| TELÉFONO FIJO: | 062602401 | TELÉFONO MÓVIL: | 0992057655 |

| DATOS DE LA OBRA | |
|-----------------------------|--|
| TÍTULO: | "LAS NECESIDADES INFORMATIVAS RESPECTO AL DESARROLLO NUTRITIVO DE NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE CNH "SANTO DOMINGO BAJO" DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DURANTE EL PERIODO 2011-2012" PROPUESTA ALTERNATIVA " |
| AUTOR (ES): | VIANA CAICEDO LEIDI SULEMA |
| FECHA: AAAAMMDD | 2013/02/28 |
| SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO | |
| PROGRAMA: | <input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO |
| TITULO POR EL QUE OPTA: | Licenciada en Docencia en Educación Parvularia. |
| ASESOR /DIRECTOR: | Dr. HUGO ANDRADE JARAMILLO MSc. |

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Yo, VIANA CAICEDO LEIDI SULEMA, con cédula de identidad Nro.040151602-6, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, al 02 día del mes de Abril del 2013

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: VIANA CAICEDO LEIDI SULEMA
C.C.: 040151602-6

ACEPTACIÓN:

(Firma) 
Nombre: Ing. Betty Chávez
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, VIANA CAICEDO LEIDI SULEMA, con cédula de identidad Nro.040151602-6 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado "LAS NECESIDADES INFORMATIVAS RESPECTO AL DESARROLLO NUTRITIVO DE NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE CNH "SANTO DOMINGO BAJO" DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DURANTE EL PERIODO 2011-2012" PROPUESTA ALTERNATIVA "que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Docencia en Educación Parvularia., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)
Nombre: VIANA CAICEDO LEIDI SULEMA
Cédula: 040151602-6

Ibarra, 02 del mes de Abril del 2013



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

4. 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: | 100296013-4 | | |
| APELLIDOS Y NOMBRES: | BENALCAZAR ANDRANGO BIVIANA ELIZABETH | | |
| DIRECCIÓN: | SAN ANTONIO BOLIVAR Y GUILLON Y PONTON | | |
| EMAIL: | viviselizabeth1@hotmail.com | | |
| TELÉFONO FIJO: | 062932711 | TELÉFONO MÓVIL: | 0986442570 |

| DATOS DE LA OBRA | |
|-----------------------------|--|
| TÍTULO: | "LAS NECESIDADES INFORMATIVAS RESPECTO AL DESARROLLO NUTRITIVO DE NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE CNH "SANTO DOMINGO BAJO" DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DURANTE EL PERIODO 2011-2012" PROPUESTA ALTERNATIVA " |
| AUTOR (ES): | Benalcazar Andrango Biviana Elizabeth |
| FECHA: AAAAMMDD | 2013/02/28 |
| SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO | |
| PROGRAMA: | <input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO |
| TITULO POR EL QUE OPTA: | Licenciada en Docencia en Educación Parvularia. |
| ASESOR /DIRECTOR: | Dr. HUGO ANDRADE JARAMILLO MSc. |

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, BENALCAZAR ANDRANGO BIVIANA ELIZABETH con cédula de identidad Nro.100296013-4 calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

6. CONSTANCIAS

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

Ibarra, al 26 día del mes de Marzo del 2013

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:

(Firma).....

Nombre: BENALCAZAR ANDRANGO BIVIANA ELIZABETH
C.C.: 100296013-4

(Firma).....

Nombre: Ing. Betty Chávez
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, BENALCAZAR ANDRANGO BIVIANA ELIZABETH, con cédula de identidad Nro. **100296013-4** manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado "LAS NECESIDADES INFORMATIVAS RESPECTO AL DESARROLLO NUTRITIVO DE NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE CNH "SANTO DOMINGO BAJO" DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DURANTE EL PERIODO 2011-2012" PROPUESTA ALTERNATIVA "que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Docencia en Educación Parvularia., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)

Nombre: BENALCAZAR ANDRANGO BIVIANA ELIZABETH

Cédula: **100296013-4**

Ibarra, 02 del mes de Abril del 2013