



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**PROGRAMA DE DIPLOMADO EN EDUCACIÓN INICIAL**

**PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL PARA NIÑOS Y  
NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS DEL PROYECTO MUNICIPIO DE MIRA**

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

Autora: Marcia Noemí De Jesús Méndez

Ibarra, Mayo 2013

**PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL PARA NIÑOS Y  
NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS DEL PROYECTO MUNICIPIO DE MIRA**

Por: Marcia Noemí De Jesús Méndez

Trabajo de grado de diplomado aprobado en nombre de la Universidad Técnica del Norte, por el siguiente jurado, a los 17 días del mes de septiembre del 2012.

---

Dr. Oscar Benavides  
C.I.

---

Dr. Carlos Jaramillo  
C.I.

---

Dr. Ramiro Núñez  
C.I.

## DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a Dios por estar conmigo en cada paso que doy, a papa , a mami y mi hermano que desde el cielo iluminan y fortalecen mi corazón y mi mente, y por haber sido mi inspiración para poder realizar este trabajo, a mi hijo que ha sido mi soporte y compañía durante todo este período de estudio, y por haberme brindado el apoyo, consideración y afecto para poder culminar el trabajo propuesto y avanzar una etapa más de mi vida, que me permitirá crecer como persona y como profesional.

## RECONOCIMIENTO

Agradezco la colaboración infinita a todos quienes conforman el equipo de trabajo del Instituto de Posgrado de la UTN, a los maestros facilitadores por la orientación, asesoría y asistencia técnica recibida a lo largo de mis estudios en esta institución y en especial vaya mi eterna gratitud y estima al Dr. Mario Montenegro, Director del Instituto por su trabajo incondicional y tesorero, por su paciencia, tolerancia y por darme la oportunidad tanto de superación espiritual como profesional e incentivarme a terminar exitosamente el presente trabajo de investigación.

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	iii
RECONOCIMIENTO.....	iv
LISTA DE SIGLAS .....	xi
RESUMEN .....	xii
<b>CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>14</b>
Antecedentes .....	14
Causas y Efectos .....	17
Delimitación Espacial.....	17
Planteamiento del Problema .....	17
Formulación del Problema .....	18
Objetivos .....	19
General .....	19
Específicos.....	19
Justificación .....	19
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>21</b>
Crecimiento Infantil .....	21
Características del Crecimiento Infantil.....	21
Crecimiento, Desarrollo y Maduración del Niño .....	22
Área de Desarrollo Cognitivo o Cognitivismo.....	24
Procesos Cognitivos .....	24
¿Por qué Son Críticos los Tres Primeros Años de Vida Para el Desarrollo del Cerebro? .....	25
¿Qué Puede Hacer Usted Para Estimular el Desarrollo del Cerebro?.....	26
¿Qué Papel Juega la Nutrición en el Desarrollo del Cerebro? .....	26
Características del Área de Desarrollo Cognitivo.....	27
Nutrición y Desarrollo.....	28
Nutrición y Desarrollo Cognitivo.....	29
Nutrición y Conceptos Relacionados .....	29
Alimentación .....	29

Alimento.....	29
Calidad de un Alimento.....	30
Valor Nutritivo .....	31
Calidad Sanitaria.....	32
Nutrición.....	32
Plan para una buena Alimentación: Granos Integrales y Féculas .....	33
Importancia de una Buena Nutrición.....	34
Nutrición y Desarrollo Infantil .....	35
La Desnutrición .....	36
Desnutrición Leve .....	36
Recomendaciones Generales para el Niño con Desnutrición Leve .....	37
Desnutrición Moderada.....	37
Recomendaciones Generales para el niño con Desnutrición Moderada .	38
Desnutrición Severa.....	39
Factores de Riesgo.....	39
Desnutrición y Desarrollo Cognitivo del Niño.....	41
Factores que influyen en la Desnutrición Proteica .....	41
en Menores de Cinco Años.....	41
Factores Nutricionales .....	42
Susceptibilidad a las Enfermedades .....	43
Determinantes Biológicos .....	43
Determinantes Ambientales.....	44
Educación Alimentaria Nutricional .....	45
Elaboración de Manuales .....	47
Pasos para la Elaboración de la Guía.....	47
Importancia de la Guía.....	47
<b>CAPITULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>49</b>
Tipo de investigación .....	49
Localización y Duración de la Investigación .....	49
Universo.....	49
Operacionalización de Variables.....	50

Métodos .....	51
Métodos Teóricos .....	51
Métodos Empíricos .....	51
Técnicas y Procedimientos .....	51
Validación del Cuestionario .....	52
Valor Práctico.....	53

**CAPÍTULO IV. ANÁLISIS INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS ..... 54**

Recordatorio del patrón alimentario consumidos por los niños y niñas que presentan bajo peso .....	54
Recordatorio del patrón alimentario consumidos por los niños y niñas que presentan bajo peso. ....	55
Recordatorio del patrón alimentario consumidos por los niños y niñas que presentan bajo peso .....	56
Recordatorio del patrón alimentario consumidos por los niños y niñas que presentan bajo peso .....	57
Discusión de los Resultados.....	62

**CAPITULO V: PROPUESTA DE SOLUCIÓN ..... 65**

Antecedentes .....	65
¿Porque es Importante la alimentación saludable en la niñez? .....	66
Justificación .....	67
Breve Descripción de los Beneficiarios.....	67
<b>GUIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS.....</b>	<b>68</b>
Fomentando la Lactancia Materna.....	68
¿Cuánto tiempo debe lactar el bebé? .....	68
Beneficios de la Lactancia .....	69
A partir de los 6 meses .....	70
7 - 8 Meses .....	71
Papilla de sal (Almuerzo y Merienda) .....	71
Papilla de Frutas (Refrigerio mañana y tarde) .....	71

9 meses – 11 meses.....	72
A partir de los 12 meses .....	72
Un Año de Edad.....	72
Consejos para La Alimentación: .....	73
Otros Consejos .....	73
GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR DE 2 A 5 AÑOS.....	74
Mamá, papá.....	74
Alimentación Saludable .....	74
¿Por qué el niño (a) necesita tomar leche? .....	75
¿Cuánto necesita consumir diariamente?.....	75
¿Por qué necesita el niño (a) comer carne? .....	76
¿Qué cantidad necesita consumir?.....	77
¿Por qué necesita el niño(a) comer verduras y frutas? .....	77
¿Cuánta fruta necesita consumir? .....	78
¿Cuánta Verdura Necesita consumir? .....	78
¿Por qué necesita comer pan, arroz, fideos o papas?.....	79
Qué cantidad necesita consumir un:.....	79
Sugerencias De Comidas Diarias .....	81
Consejos para que el niño (a) sea más sano.....	82
ACTIVIDAD FÍSICA .....	83
¿Qué tipo de juegos y actividades puede realizar diariamente el niño (a)? .....	84
Pirámide Nutricional.....	86
¡Todos los alimentos son importantes! .....	87
Fuentes.....	87
Alimentos que ayudan a la absorción del hierro .....	87
Alimentos que limitan la absorción del hierro.....	87
Importancia de la Vitamina A .....	88
Alimentos que ayudan a la absorción de la vitamina A.....	88
Combinación de Cereales con Leguminosas.....	88
Evitemos enfermedades relacionadas con la alimentación .....	89
Un Cambio Social con Educación.....	90



Una Solución a nuestro Alcance .....	90
Quinoa .....	90
Chocho .....	91
Cebada .....	92
Plan de Implementación .....	93
Presupuesto.....	93
Impactos .....	95
Determinación de Impactos de la Guía.....	95
Impacto Educativo .....	95
Impacto Social .....	97
Impacto Económico .....	98
Impacto Familiar .....	99
Impacto General .....	100
CONCLUSIONES .....	102
RECOMENDACIONES.....	102
BIBLIOGRAFÍA.....	103
LINCOGRAFÍA.....	104
ANEXOS.....	106

### **Índice de Anexos**

Anexo 1: Validación de la Guía.....	106
Anexo 2: Cuestionario frecuencia de consumo de alimentos .....	107
Anexo 3: Cuestionario recordatorio de 24 Horas .....	112
Anexo 4: Talla/Edad niños menores de 5 años.....	113
Anexo 6: Peso/Edad niños menores de 5 años .....	114
Anexo 7: Talla/Edad niñas menores de 5 años.....	115
Anexo 8: Peso/Edad niñas menores de 5 años .....	116

## Índice de tablas

Tabla 1: Desayuno.....	54
Tabla 2: Almuerzo.....	55
Tabla 3: Colaciones .....	56
Tabla 4: Merienda .....	57
Tabla 5: Frecuencia de Consumo de Alimentos por los Niños y Niñas que presentan bajo peso .....	58
Tabla 6: Resumen de frecuencia y consumo de alimentos de los niños que presentan bajo peso .....	60

## **LISTA DE SIGLAS**

UTN	Universidad Técnica del Norte
MEC	Ministerio de Educación
CNH	Creciendo Con nuestros hijos

# **PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS DEL PROYECTO MUNICIPIO DE MIRA**

**Autora:** Marcia Noemí de Jesús Méndez

**Año:** 2012

## **RESUMEN**

El propósito fundamental es investigar el estado nutricional de los niños y niñas de 0 a 5 años que participan en el programa creciendo con nuestros hijos del Municipio de Mira provincia del Carchi. Para lo cual el estudio se desarrolló en cinco capítulos, en el primero se planteó el problema de investigación, objetivos y justificación permitiendo este, el desarrollo adecuado del proceso. Más adelante, se estableció las bases teóricas fundamentales haciendo referencia a la relación que existe entre alimentación y rendimiento escolar que sirvió de apoyo para la sustentación de la investigación. En el siguiente capítulo concerniente al marco metodológico se estableció el tipo y métodos de investigación realizados así como también las técnicas e instrumentos desarrollados para la recolección de información, además en este apartado se especificó la población que fue de 55 niños y niñas que presentaron bajo peso y sus representantes. En el capítulo cuarto se aplicaron las encuestas al grupo, los resultados fueron interpretados y representados gráficamente evidenciándose la necesidad de elaborar una guía alimentaria nutricional. En el capítulo quinto se diseñó la propuesta que consistió en la elaboración de una guía alimentaria nutricional para niños menores de 5 años con el propósito de que los padres y madres de familia puedan de manera práctica y didáctica, mejorar la alimentación y nutrición de sus hijos. La guía contiene objetivos y técnicas para potenciar una adecuada alimentación y nutrición contribuyendo al rendimiento escolar e intelectual en los infantes. Además se plantean varias recomendaciones generales para su aplicación y los impactos que estas pueden implicar.

# **NUTRITIONAL FOOD EDUCATION PLAN TO 0 – 5 YEARS CHILDREN OF THE MIRA TOWN PROJECT**

**Author:** Marcia Noemí de Jesús Méndez

**Year:** 2012

## **SUMMARY**

The basic purpose is research the relationship between academic efficiency and nutritional condition of children of 0 – 5 years who participate in the Mira's town program "growing with our children" , in Carchi province, though the elaboration of nutritional food plan. In the chapter 1 objectives which drive the project were defined. In the second one theoretical background refers the relationship between food and academic efficiency, this was a support in the sustentation. Third chapter has the methodology which was followed and where the field and documentary research was based. Research was based on 55 children who showed low weight. In the fourth chapter survey were applied, the results were analyzed and graphically represented, showing the requirement of create a nutritional food guide. In the fifth chapter, proposal is designed, this is the elaboration of the cited guide to parents who will be able of improve nutritional food for boys and girls. Guide has objectives and techniques to upgrade right nutrition which will help them in the children's academic efficiency. Also many suggestions are presented to its application and hits it could involve.

## **CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **Antecedentes**

El conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permitan establecer con certeza la interrelación entre malnutrición y rendimiento intelectual del niño en la escuela; con estas limitaciones, se unen principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición y función cognoscitiva en la edad preescolar.

Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar, que enmarca su crecimiento y desarrollo. Es durante esta fase en la que el menor logra su madurez inmunológica y adquiere habilidades y destrezas en su desarrollo psicomotor que lo preparan para su ingreso exitoso al sistema educativo formal.

La desnutrición, especialmente en la infancia es un obstáculo que impide que los individuos e incluso las sociedades, desarrollen todo su potencial, una publicación de UNICEF de 2006, expresa que todos los años nacen en el mundo más de 20 millones de niños y niñas con un peso inferior a los 5.5 libras, lo que equivale al 17% de todos los nacimientos del mundo en desarrollo, es decir una tasa que duplica el nivel de los países industrializados que es del 7%. Según el “Estado Mundial de la Infancia 2007” de UNICEF , uno de cada cuatro niños y niñas -alrededor de 146 millones- que representa el 27% de la población de menores de cinco años, tienen peso inferior al normal. Para los niños y niñas cuya

situación alimentaria es deficiente, enfermedades comunes de la infancia como la diarrea y las infecciones respiratorias pueden ser fatales.

De estos 146 millones, 78 viven en Asia Meridional, 22 en Asia Oriental y el Pacífico, 17 en África Occidental y Central, 16 en África Oriental y Meridional, 8 en Oriente Medio y África del Norte, y, en América Latina y el Caribe, 4 millones.

En un estudio realizado por el SISE en Colombia, Perú, Bolivia y Ecuador a finales del siglo XX, se registraban 801 mil niños y niñas menores de 5 años con desnutrición global (bajo Peso para la edad) afectando a un 7,6% de la población de dicho grupo etéreo. La desnutrición crónica (baja talla para la edad) afectaba a 2,13 millones es decir a uno de cada 5 niños.

Esto indica que los países andinos presentaban una alta incidencia de desnutrición crónica y si bien ésta ha disminuido en los últimos años no ha ocurrido lo mismo con el total de desnutridos. A nivel de cada país, la insuficiencia de peso afecta al 12% de los niños y niñas Ecuatorianos, 8% de los Peruanos y 7% de los Bolivianos y Colombianos.

La desnutrición en Ecuador es una de las más altas de Latinoamérica, con el 26% en niños y niñas menores de cinco años. Además, en provincias como Chimborazo los datos son similares a los de los países más pobres de África.

Los efectos de la desnutrición en la niñez son irreversibles, y conllevan una disminución importante de la capacidad de aprendizaje, la falta de resistencia a las enfermedades y acorta la esperanza de vida.

En el Ecuador en el ámbito de la nutrición existen dos indicadores básicos que se han estimado a partir de encuestas no permanentes: desnutrición crónica y desnutrición global, las cifras indican que el problema de la desnutrición es importante y requieren intervenciones, la desnutrición

crónica, medida mediante la relación entre talla y edad, alcanzó un 45.1% en el año 1990, según la encuesta DANS; las provincias que presentaron mayores porcentajes por sobre el 60% de niños y niñas menores de cinco años pertenecen a la Sierra central: Chimborazo, Bolívar y Cotopaxi. Hasta el año 1999, según, según la Encuesta de condiciones de vida, la cifra nacional se redujo a un 26.8% de niños y niñas menores de cinco años afectados por la desnutrición crónica, y a 25.8% en el 2000 según la encuesta EMEDINHO.

A pesar de que se observa una notable disminución en el porcentaje de niños y niñas afectados por la desnutrición crónica, todavía uno de cada cuatro niños ecuatorianos se encuentra en condiciones de riesgo de afectación severa física, intelectual y psicológica irreversible en el futuro.

En varios estudios se ha observado que la frecuencia de la obesidad guarda una relación inversa con el nivel socioeconómico. Este fenómeno podría deberse, en parte, a las horas que dedican a ver televisión las familias de bajos ingresos, que suelen tener menos posibilidades de realizar otras actividades de entretenimiento menos sedentarias. Los expertos opinan que la frecuencia de la obesidad en niños y adolescentes puede aumentar si se mira televisión más de cuatro horas al día.

Según datos obtenidos en la aplicación de los Avances del Desarrollo de los niños y niñas de 0 a 5 años que participan en el programa de Educación Inicial Modalidad CNH (Creciendo con Nuestros hijos) del Proyecto Municipio de Mira provincia del Carchi se encontró que el 11% de los niños y niñas que participan del programa presentan bajo peso y el 2,3% presentan sobre peso.



## **Causas y Efectos**

Las causas que dan origen al problema de investigación son entre otras: malos hábitos alimentarios, el desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos, la influencia de la publicidad en la alimentación, las prácticas deficientes de lactancia materna y alimentación complementaria, junto con el índice elevado de enfermedades infecciosas. Esto conlleva a efectos como: inadecuado desarrollo motor, alteración de las funciones cognitivas, bajo rendimiento escolar, índice elevado de enfermedades infecciosas y la baja autoestima.

## **Delimitación Espacial**

Este estudio se ubicó en la provincia del Carchi, Cantón Mira y su ejecución se realizó en los niños y niñas que presentan bajo peso, en el programa de Estimulación temprana modalidad CNH del Proyecto Municipio de Mira, con una población de 55 niños y niñas.

## **Planteamiento del Problema**

Durante la etapa de 0 a 5 años ocurren los cambios más importantes en el crecimiento y desarrollo, el crecimiento alcanza las velocidades más elevadas y el desarrollo se caracteriza por el logro de importantes hitos sucesivos en periodos muy cortos de tiempo. En un periodo tan importante para la formación del individuo, la alimentación y la nutrición ocupan un lugar central, al proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para soportar las exigencias del crecimiento y propiciar las condiciones para que se manifieste un desarrollo óptimo. Por lo que se planteó la necesidad de Diseñar e implementar UN PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL, que permita disminuir los índices de bajo peso en los niños y niñas que participan en el programa de Educación inicial del Municipio del cantón Mira.

Los malos hábitos alimentarios, el desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos, la influencia de la publicidad en la alimentación, las prácticas deficientes de lactancia materna y alimentación complementaria, junto con el índice elevado de enfermedades infecciosas, son las causas principales del bajo peso y el sobre peso en los primeros dos años de vida. Por esta razón, es esencial asegurar que las personas encargadas del cuidado y salud de los niños reciban orientación apropiada en cuanto a la alimentación óptima de lactantes y niños pequeños.

El desarrollo motor, la alteración de las funciones cognitivas, el bajo rendimiento escolar el índice elevado de enfermedades infecciosas, el bajo autoestima se encontró como efectos que producen el bajo peso y el sobre peso de los niños y niñas.

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en el Proyecto Municipio de Mira el mismo que atiende a 585 niños y niñas de 0 a 5 años que participan en el programa de Educación Inicial Modalidad CNH (Creciendo con Nuestros Hijos) , en la provincia del Carchi en el año 2011.

Los índices de bajo peso y sobre peso de los niños y niñas es muy preocupante por lo que se pretende que los sujetos participantes de este estudio dispongan de un Plan Educativo de Alimentación y Nutrición, mismo que tiene carácter formativo, en busca de una transformación de conocimientos y genere una realidad de cambio positivo en todos los aspectos relacionados con la educación y alimentación.

### **Formulación del Problema**

Cómo incide el bajo peso en los niños y niñas del proyecto Municipio de Mira modalidad Creciendo con nuestros

## **Objetivos**

### **General**

Mejorar las condiciones de nutrición y alimentación de los niños y niñas de 0 a 5 años con bajo peso del Proyecto CNH (Creciendo con nuestros Hijos) Municipio de Mira.

### **Específicos**

- a) Diagnosticar el bajo peso los niños y niñas mediante la aplicación de medidas antropométricas.
- b) Realizar talleres sobre temas relacionados con la alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas dirigido a los promotoras y madres de familia.
- c) Elaborar una Guía sobre alimentación y nutrición para las promotoras y educadoras comunitarias con la finalidad de facilitar el proceso enseñanza aprendizaje.
- d) Socializar la guía con profesionales en el área de nutrición y educación.

### **Justificación**

Una de las mayores dificultades en nuestro medio se da en la alimentación de los niños y niñas en edad pre escolar, que se degenera muchas veces por un desconocimiento y falta de orientación para una adecuada alimentación, que en cierto modo repercuten en la salud y el desarrollo integral de los niños y niñas.

La finalidad del presente trabajo de investigación es desarrollar un Plan de Educación en Alimentación Nutricional que permitirá disminuir los índices de bajo peso que presentan los niños y niñas de educación inicial del proyecto Municipio de Mira en el cantón Mira provincia del Carchi.

Se espera que si todo lo anteriormente mencionado se cumple en una forma satisfactoria, este trabajo sea valorado como un aporte para el mejoramiento de la salud, el estado nutricional, y el desarrollo integral de los niños y niñas ya que de esta forma contribuiremos a mejores oportunidades de desarrollo.

El plan que se presenta como propuesta ayudará a prevenir y reducir la desnutrición proporcionando alimentación suplementaria y aspectos básicos para la adecuada alimentación.

## **CAPÍTULO II Marco Teórico**

### **Crecimiento Infantil**

Para (Hernández, 2001), "El crecimiento es el rasgo fisiológico que define al niño y lo diferencia del adulto, y consiste básicamente en un aumento de la masa corporal que se acompaña de un proceso de remodelación morfológica y maduración funcional. Para que se realice con normalidad, es necesario un aporte adicional de energía y nutrientes esenciales para la síntesis y aposición de nuevas moléculas." (p. 3)

El crecimiento infantil está dado por el aporte de nutrientes necesarios para el cuerpo, es de suma importancia que el niño tenga los alimentos adecuados para su edad y proceso de crecimiento, para que pueda tener buena salud y en su desarrollo no haya complicaciones en cuanto a enfermedades.

### **Características del Crecimiento Infantil**

El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognitiva y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo.

Asimismo, por la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano. Esencialmente depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el niño y la niña, del acervo y las tradiciones culturales que lo

rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida. (Buritica, 2010)

### **Crecimiento, Desarrollo y Maduración del Niño**

Según (Rodríguez & Zehag, 2009): “El término crecimiento hace referencia al proceso cuantitativo a través del cual se produce un aumento progresivo del número de células, es decir, está referido a la talla, peso, perímetro craneal, maduración ósea...” (p. 36)

Los indicadores de peso, talla relacionada con la edad, parámetros antropométricos de referencia, constituyen un método apropiado, sencillo, confiable y de bajo costo para la vigilancia y seguimiento del crecimiento y estado de nutrición de los niños.

Para el mismo autor: “El término desarrollo hace referencia a un proceso cualitativo que transcurre en el tiempo y al perfeccionamiento de las diferentes funciones del organismo: motórica, psicológica, afectiva, social y sensorial” (p. 36)

El desarrollo es la diferenciación sucesiva de órganos y sistemas. Se refiere al desarrollo de funciones, adaptaciones, habilidades y destrezas psicomotoras, relaciones afectivas y socialización.

La vigilancia de la nutrición, crecimiento y desarrollo permite conocer la evolución física, mental y emocional del niño, así como identificar y corregir oportunamente alteraciones que obstruyan la formación plena e integral del individuo en sus primeros años de vida.

La nutrición humana es el aporte y aprovechamiento de nutrientes que en el niño se manifiesta por crecimiento y desarrollo.

El mantenimiento de las funciones orgánicas, la actividad básica y el crecimiento y desarrollo, en gran medida, dependen del consumo habitual de alimentos que tiene el niño.

Mientras que en lo referente a “La maduración se define como el conjunto de procesos asociados a la aparición de modo natural y espontáneo de una serie de pautas y conductas programadas biológicamente y cuyos límites, aunque dotados de cierta elasticidad, vienen determinados por aspectos genéticamente programados”. (Rodríguez & Zehag, 2009) (p. 36).

El estado de equilibrio entre el consumo y el gasto da como resultado un buen estado de nutrición, si se rompe este equilibrio por el consumo excesivo se presenta la obesidad y cuando es insuficiente la desnutrición.

Las percusiones, en ambos problemas son graves ya que la obesidad es un factor que limita el desarrollo emocional del niño y predispone al individuo a padecer enfermedades crónico degenerativas en la edad adulta, la desnutrición es más grave, por la cantidad de niños y niñas que la padecen y los factores negativos irreversibles que tiene en el crecimiento y desarrollo, disminuye su calidad de vida presente y futuro.

Las teorías y enfoques del desarrollo del niño y la niña, reconocen etapas o períodos que señalan factores determinantes, ya sean éstos biológicos, ambientales cualitativa y cuantitativamente; los que ocasionan cambios en el crecimiento físico, en la maduración psico – motora, perceptiva, de lenguaje, cognitiva y psicosocial. Todos ellos, en su globalidad, diseñan las características de personalidad.

## **Área de Desarrollo Cognitivo o Cognitivismo**

(Ruíz, 2009), indica que: “El desarrollo cognitivo hace referencia a los procesos implicados en la actividad mental que permiten al individuo comprender y participar en los acontecimientos que le rodean” (p. 25)

Es el proceso evolutivo de transformación que permite al niño ir desarrollando habilidades y destrezas, por medio de adquisición de experiencias y aprendizajes, para su adaptación al medio, implicando procesos de discriminación, atención, memoria, imitación, conceptualización y resolución de problemas.

### **Procesos Cognitivos**

- **Discriminación:** Mecanismo sensorial en el que el receptor distingue entre varios estímulos de una clase o diferente, seleccionando uno y eliminando los demás.
- **Atención:** Función mental por la que nos concentramos en un objeto. Aunque es un proceso cognitivo también es un proceso afectivo ya que depende, en alguna medida, de la experiencia que haya tenido el individuo con lo observado. La atención es el primer factor que influye en el rendimiento escolar.
- **Memoria:** Capacidad para evocar información previamente aprendida. Se involucra básicamente las siguientes fases:
- **Adquisición de la información:** es el primer contacto que se tiene con la información (ver, oír, leer, etc.)
- **Proceso de almacenamiento:** se organiza toda la información recibida.
- **Proceso de recuperación:** es la utilización de la información recibida en el momento necesario.
- **Imitación:** Capacidad para aprender y reproducir las conductas (simples y complejas) realizadas por un modelo. En la imitación se involucran los procesos cognitivos, afectivos y conductuales. El niño



imita todo lo que está a su alcance. En el juego el niño reproduce o representa las actividades de quienes lo rodean: padres, maestros, hermanos, amigos; le gusta representar papeles más que ser el mismo.

- **Conceptualización:** Es el proceso por el cual el niño identifica y selecciona una serie de rasgos o claves (características) relevantes de un conjunto de objetos, con el fin de buscar sus principales propiedades esenciales que le permiten identificarlo como clase y diferenciarlos de otros objetos.
- **Resolución de Problemas:** Capacidad que se tiene, de acuerdo a los aprendizajes y las experiencias, para dar respuestas a diferentes situaciones y conflictos.

### **¿Por qué Son Críticos los Tres Primeros Años de Vida Para el Desarrollo del Cerebro?**

La infancia temprana es aquella que comprende a los niños y niñas de 0 a 3 años, periodo en que se sientan las bases de todo el desarrollo posterior del individuo.

Este periodo es de crucial importancia, puesto que tiene lugar procesos neurofisiológicos que configuran las conexiones y las funciones del cerebro, las cuales definen en parte importante la naturaleza y la amplitud de las capacidades adultas. Se sabe que el cerebro es el órgano que controla las principales funciones de todos los mamíferos (metabolismo, reproducción, respiración, sistema cardiovascular, sistema inmunitario, emociones, comportamiento, respuesta a la tensión y a los peligros, aprendizaje y otras funciones), este cerebro se desarrolla en un 80% en los tres primeros años de vida y los en los siguientes dos años se desarrolla en un 10 por ciento más, es decir que hasta los 5 años, el cerebro humano se ha desarrollado en un 90%.(Cosasdelainfancia.com, 2009)

- Durante los tres primeros años de vida del bebé, su cerebro crecerá de manera espectacular y generará miles de millones de células, y cientos de miles de millones de conexiones entre ellas. Asombrosamente, cuando cumpla 3 años su cerebro habrá crecido hasta un 80% del tamaño que alcanzará de adulto.

### **¿Qué Puede Hacer Usted Para Estimular el Desarrollo del Cerebro?**

(Childcare Health Program, s/f): “Adelantos recientes en la investigación del cerebro han demostrado que el ambiente del bebé afecta radicalmente la formación del cerebro y un desarrollo sano. Durante esta primera etapa de desarrollo cerebral se establece la manera en que y la calidad con que va a pensar y aprender-tanto durante la infancia como durante la madurez.”

Estimular el cerebro del bebé es algo tan sencillo como hablarle, arrullarle, abrazarle y hacer todos esos ruiditos graciosos que sólo la persona que está con el bebé y el mismo bebé comprenden. Estas sencillas interacciones favorecen el desarrollo de su cerebro.

Los colores, los sonidos y el movimiento también lo estimulan. Los juguetes sencillos para bebés, como los móviles que se cuelgan de la cuna, son perfectos para el desarrollo del cerebro. Y cuando crezca, los juguetes de colores y texturas variadas y sonoras, como pelotas, bloques y libros, serán los que mejor estimularán su cerebro. El libro "Buenas noches, luna" es un buen ejemplo.

### **¿Qué Papel Juega la Nutrición en el Desarrollo del Cerebro?**

(Marín, 2008), manifiesta que: “El ser humano depende de la nutrición para crecer, desarrollarse, reproducirse y conservar una vida sana. La definición de crecimiento y desarrollo lleva implícita la idea de actividad,

de cambio. Crecimiento y desarrollo son dos procesos que ocurren en el individuo a través del tiempo y afectan su espacio físico y social” (p. 6).

Sea la alimentación del bebé con biberón como por medio del amamantamiento, siempre se querrá proporcionarle los nutrientes necesarios para desarrollar su cerebro. La Leche materna contiene dos ingredientes básicos, el DHA (ácido do cosahexaenoico) y el ARA (ácido araquidónico), que refuerzan el Coeficiente Intelectual, el desarrollo del vocabulario y la agudeza visual.

Estos mismos ingredientes también están presentes en casi todas las fórmulas para lactantes. Los fórmulas contienen DHA y ARA, dos ingredientes que, según se ha demostrado, favorecen el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé.

### **Características del Área de Desarrollo Cognitivo**

(Bayo, 1987), citando la teoría de Vigotski: “Parte de la realidad, incuestionable y crucial, según la cual el niño comienza su aprendizaje escolar con un importante bagaje de conocimientos previamente adquirido. Por tanto es una realidad el que aprendizaje y desarrollo están ligados entre sí desde mucho antes del inicios de la edad escolar, concretamente desde el mismo momento del nacimiento” (p. 71)

Comprendemos como área de desarrollo cognitivo aquella que comprende el conocimiento físico en términos del conocimiento de las propiedades físicas de los objetos y del modo del cómo actuar sobre ellos (explorando activamente con todos los sentidos; manipulando, transformando y combinando materiales continuos y discontinuos; escogiendo materiales, actividades y propósitos; adquiriendo destrezas con equipos y herramientas; descubriendo y sistematizando los efectos que tienen las acciones sobre los objetos, como por ejemplo agujerear,

doblar, soplar, romper, apretar, etc; descubriendo y sistematizando los atributos y propiedades de las cosas).

También comprende el conocimiento espacio-temporal definido en términos de nociones que alcanza el niño de su espacio y de su tiempo.

### **Nutrición y Desarrollo**

(Marín, 2008): “La nutrición humana conduce a la obtención de los nutrientes adecuados mediante la alimentación, para su posterior utilización. Así, alimentarse es simplemente comer; mientras nutrirse es comer lo indispensable para que el organismo lo procese y lo utilice en su funcionamiento normal. Una dieta adecuada asegura la energía y los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo: ni más ni menos. Según el tipo y la calidad del alimento, así será la provisión de nutrientes y de energía” (p. 5)

El estado nutricional de la población de un país es un indicador de su desarrollo. Al referirnos específicamente a la niñez, el estado nutricional de la población infantil es una preocupación de los gobiernos y los organismos de ayuda humanitaria. Esta preocupación se basa en que por derecho humano todos los niños y niñas tienen derecho a una alimentación que les asegure la buena nutrición y como consecuencia su desarrollo integral.

Por esto se pretende generar motivación y sensibilizar sobre la importancia del tema y la búsqueda y puesta en práctica de nuevas estrategias que promuevan prácticas mejoradas de nutrición en las familias de niños y niñas menores de cinco años.

## **Nutrición y Desarrollo Cognitivo**

(National Food Service Management Institute, 2001): “La relación entre la nutrición y el aprendizaje es importante para las personas que cuidan niños. El desarrollo cognitivo es un término que cubre la percepción humana, el pensar y el aprender. La nutrición, la genética y el ambiente son los tres factores principales que impactan el desarrollo cognitivo (...), La nutrición durante los primeros años de la vida de un niño está ligada al desempeño en años posteriores”

## **Nutrición y Conceptos Relacionados**

Para entender el concepto nutrición, primeramente se debe definir algunos términos asociados a éste o que frecuentemente se mencionan como sinónimos y que son clave al tratar este tema:

### **Alimentación**

Según (Fernández & Nuria, 2004): “La alimentación es el acto de administrar alimentos al cuerpo de forma consiente y voluntaria” (p. 2).

Es el proceso mediante el cual el organismo obtiene e ingiere los alimentos que le garantizarán una vida sana y activa.

### **Alimento**

(Arasa, 2005) citando al código alimentario Español define alimento como: “Toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sea susceptible de ser habitual e idóneamente utilizado: a) Para la normal nutrición humana, como fruitivo, como producto dietético, en casos especiales de alimentación humana (...) Los alimentos, en definitiva, son almacenes

dinámicos de nutrientes que una vez ingeridos aportan: Materiales a partir de los cuales el organismo puede producir movimiento, calor o cualquier otra forma de energía, materiales para el crecimiento, la reparación de los tejidos y la reproducción” (p.9)

El alimento en pocas palabras podría decirse que es todo producto natural o elaborado que contiene sustancias nutritivas para el desarrollo del ser humano y para la salud física y mental del cuerpo ya que provee de calorías, nutrientes, vitaminas, carbohidratos, calcio y demás compuestos que necesita el cuerpo humano para subsistir.

### **Calidad de un Alimento**

(Bello, 2005): “El concepto de calidad aplicado a los alimentos hace referencia a los atributos que hacen apetecible su consumo y que, en un sentido amplio, puede implicar la apreciación de características tanto positivas como negativas. Entre las primeras se encuentran factores que atañen a las propiedades sensoriales y al valor nutritivo mientras que entre las segundas hay que señalar la presencia de sustancias nocivas y microorganismos indeseables. En la práctica se suele afirmar de un alimento que tiene calidad cuando sus propiedades lo hacen aceptable” (p. 34).

En esencia se debe entender como calidad de un alimento a la capacidad de dar respuesta a unos fines concretos, por lo que se expresa el grado de excelencia o de idoneidad alcanzado en virtud de su valor nutritivo, su aceptabilidad y su seguridad sanitaria.

La calidad de un alimento es la condición propia del mismo, determinada por características tales como:

## Valor Nutritivo

(Serra & Aranceta, 2006): “El valor nutritivo de los alimentos es un atributo de los mismos que, junto con otros como el valor simbólico o incluso el económico, definen y condicionan los distintos modelos de consumo de pueblos e individuos (...) la evaluación del valor nutritivo de un alimento pasa por la consideración de factores de tipo cuantitativo (cantidad de proteínas, grasas, hidratos de carbono disponibles, etc.) otros de tipo cualitativo (calidad de las proteínas, tipos de ácidos grasos, aminoácidos esenciales, tipos de isómeros vitamínicos, etc.) y, finalmente, otro derivado de la capacidad de utilización de los nutrientes por parte del organismo” (p. 31)

El valor nutritivo se refiere a la cantidad de proteínas, grasa o carbohidratos, es el proceso por el cual el organismo digiere, absorbe, transporta y utiliza las sustancias nutritivas de los alimentos como vitaminas y minerales y excreta las que no le son útiles y no benefician o aportan al organismo.

Además se debe considerar que el valor nutritivo de los alimentos se establece también en una producción segura en todas sus fases: son las condiciones de seguridad y salubridad, desde la producción hasta la preparación de los alimentos.

Así también no se dejan a un lado las características organolépticas agradables: como son textura, consistencia, temperatura, olor, color y sabor, al respecto (Serra & Aranceta, 2006) manifiestan que: “Las características organolépticas, en la práctica, viene delimitada por la impresión percibida por los sentidos de los efectos provocados por los atributos sensoriales del alimento” (p. 36).

## Calidad Sanitaria

Para los mismos autores la calidad sanitaria: “Valora la usencia de sustancias tóxicas y de microorganismos patógenos. La calidad sanitaria tiene de por sí una especial relevancia, puesto que se ha de tener siempre presente la estrecha relación que existe entre la salud de una persona y la alimentación que recibe” (p. 36)

Inocuidad: Es la ausencia de elementos o compuestos que arriesgan la vida y/o salud de los consumidores.

## Nutrición

(Garibay, Quintero, & Munguía, 2006), “El autor define como “El conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo y en la asimilación y utilización metabólica por la célula, de la energía y de las sustancias estructurales y catalíticas necesarias para la vida” (p. 127).

El concepto anterior es básico para formular los siguientes:

**Buena nutrición:** Se define como la relación armónica entre la disponibilidad y el consumo de alimentos con el funcionamiento del organismo.

**Malnutrición:** Es el estado de desequilibrio entre el funcionamiento interno del organismo y el aporte o utilización de nutrimentos. En esta categoría se encuentran tanto las personas desnutridas como las que están en el lado opuesto: las que tienen sobrepeso u obesidad, así (Cantu, 2000) establece que: “La alimentación inadecuada o insuficiente, como la de grandes sectores de población en los países en desarrollo, favorece que ciertos padecimientos infecciosos comunes en la infancia, como el sarampión o la tosferina agudicen la enfermedad severamente o, incluso, la propicien. A su vez, cualquier enfermedad agrava una



desnutrición, lo que genera un círculo vicioso: desnutrición causada por la pobreza económica y por la imposibilidad de adquirir bienes alimentarios de calidad; ignorancia sobre las cualidades de los alimentos; esto produce enfermedad, lo que favorece las infecciones frecuentes (...), también una mala nutrición evita un buen aprovechamiento de las oportunidades educativas y limita la movilidad social” (p. 30)

Por otro lado el mismo autor indica que la mala nutrición en los niños especialmente hasta los dos años de edad, daña severamente el desarrollo y la función cerebral.

Se puede entonces concluir, considerando los conceptos anteriores, que el estado nutricional de las personas está determinado tanto por la condición propia de su organismo y su capacidad para aprovechar las sustancias nutritivas, como por la calidad y cantidad de los nutrientes que ingiere.

### Plan para una buena Alimentación: Granos Integrales y Féculas



Fuente: <http://www.newton.edu.pe>

(Clark, 2006), hace notar en la figura anterior en la pirámide alimentaria que el pan integral, los cereales, y otros alimentos a base de granos son la base de una dieta óptima. Los cereales sin refinar son una estupenda

fuentes de hidratos de carbono, fibra y complejo de vitamina del grupo B, aportan combustible para nuestros músculos, reducen problemas de estreñimiento. (p. 6)

Más adelante indica que son de vital importancia los vegetales, frutas, lácteos y productos cárnicos.

### **Importancia de una Buena Nutrición**

(Newton .edu, s/f), dice que la alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

Una buena nutrición asegura un buen desarrollo en toda su dimensión. Las personas con una buena nutrición tienen mayor disposición para participar plenamente de todas las actividades y oportunidades que ofrece la vida familiar, escolar, académica y social. Por el contrario, una alimentación inadecuada ya sea en calidad o cantidad es causa de desequilibrio en el organismo y está asociada con:

Mayor frecuencia de enfermedades infecciosas (diarrea e Infecciones respiratorias), debido a un deficiente sistema inmunológico.

Mayor probabilidad de un niño o niña de morir por alguna enfermedad infecciosa.

Alteraciones en el crecimiento físico, emocional e intelectual y en el desarrollo social.

Disminución en la capacidad de concentración y aprendizaje en las actividades escolares.

En los adultos la desnutrición es causa de bajo rendimiento productivo, lo que repercute en el desarrollo económico y social de las familias, las comunidades y el país.

### **Nutrición y Desarrollo Infantil**

(Mataix Verdú & Carazo Marín, 2005, pág. 1) “Nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo recibe y utiliza unos compuestos, denominados nutrientes (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales), los cuales se encuentran formando parte de los alimentos”.

La nutrición en los primeros años de vida está estrechamente relacionada con el desempeño en los años posteriores. La desnutrición afecta el desarrollo intelectual de niños y niñas.

Posteriormente al nacimiento, la lactancia materna es la mejor fuente de nutrientes para el desarrollo del niño/a durante los primeros meses. Situación que deberá ir cambiando y ampliándose de acuerdo a los requerimientos.

(Figueiras, Neves de Souza, Figueiras, Benguigui, & Rios, 2007, pág. 11)“El desarrollo infantil es un proceso que comienza desde la vida intrauterina, y que envuelve varios aspectos que van desde el crecimiento físico, pasando por la maduración neurológica, de comportamiento, cognitiva, social y afectiva del niño. El resultado es un niño competente para responder a sus necesidades y a las de su medio, considerando su contexto de vida”.

Son varios los factores que intervienen en las diferentes capacidades del niño y niña para integrarse con éxito en todas las tareas que implica su desarrollo: cognitivas, motoras, verbales, etc. y desempeñarse de igual forma a nivel escolar.

## **La Desnutrición**

(Oliveira Fuster, 2000, pág. 84), “La desnutrición es un estado patológico provocado por un consumo inadecuado de nutrientes que provoca una alteración de la composición corporal y que afecta negativamente a la respuesta normal del sujeto frente a la enfermedad y su tratamiento”.

La desnutrición es definida como la condición patológica derivada de la subutilización de los nutrientes esenciales en las células del cuerpo.

### **Desnutrición Leve**

(Werner, Thuman, & Maxwell, 1995, pág. 112): “Ésta es la forma más común, pero no siempre es obvia. El niño simplemente no crece ni sube de peso tan rápido como un niño bien alimentado. Aunque pueda parecer algo pequeño y flaco, generalmente no se ve enfermo. Sin embargo, debido a que está mal alimentado, quizás le falte fuerza para combatir infecciones”.

Es la que más padece la población infantil, pero también en lo general, a la que menos atención se le brinda; por ello es conveniente mencionar que entre más tempranamente ocurra y se prolongue por mayor tiempo, más daños ocasionará, ya que esto no sólo se restringe a la disminución del tamaño corporal, sino también afecta el desarrollo y propicia la frecuencia y gravedad de enfermedades.

La alimentación que reciba el niño con desnutrición leve, debe tener las características de una dieta normal, pero fraccionadas en mayor número de comidas al día. Para que tanto el tratamiento dietético como la rehabilitación sean exitosos y el niño se recupere en corto tiempo, es fundamental que el personal de salud y las personas que lo

atienden tengan conocimientos de que los alimentos y una atención especial son los que hacen posible la recuperación.

### **Recomendaciones Generales para el Niño con Desnutrición Leve**

(Werner, Thuman, & Maxwell, 1995, pág. 112) “Es importante que los niños como éstos reciban cuidados especiales y suficientes alimentos antes de que se enfermen gravemente. Por eso es tan importante pesar a los niños pequeños o medirles el brazo regularmente. Eso nos ayuda a reconocer pronto la desnutrición leve y a corregirla”

Para que los niños puedan recuperar su estado nutricional normal es suficiente con que ingieran 3 comidas y 2 colaciones diarias, con las siguientes indicaciones:

- Cuidar que en cada comida los platillos o preparaciones contengan alimentos de los 3 grupos.
- Que las preparaciones sean atractivas y variadas para que estimulen el apetito del niño.
- Que se siente a comer al niño con el resto de la familia.
- Que las preparaciones estén elaboradas con higiene, para evitar enfermedades.
- Que al niño se le ingrese a un programa de estimulación, para apoyar su pronta recuperación.
- Observar la evolución del estado de nutrición y en las gráficas de peso y talla.

### **Desnutrición Moderada**

(ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, 2003, pág. 275)“La desnutrición moderada, si el valor observado se sitúa entre 2 y menos de 3 desviaciones típicas por debajo del valor promedio.”

Es cuando ha avanzado el déficit de peso y generalmente tiene patologías agregadas, principalmente enfermedades de las vías intestinales y respiratorias. Su magnitud le sigue en importancia a la desnutrición leve. Cuando el niño cursa este tipo de desnutrición los signos y síntomas son más acentuados, mencionándose los siguientes:

El niño se muestra apático y desganado por lo cual se cansa hasta para comer. Se lleva más tiempo al consumir sus alimentos.

El niño no siente hambre y no demanda su alimentación. Por lo que la madre o personal de salud (si el niño está internado) deben insistir en proporcionarle los alimentos.

Darle comidas poco voluminosas, nutritivas, 6 a 7 veces al día, en intervalos de 2 1/2 a 3 horas.

Cuando el niño pase de la desnutrición moderada a la leve se le dará 5 comidas (3 fuertes y 2 colaciones).

Complementar el tratamiento ingresando al niño a un programa o plan de estimulación.

### **Recomendaciones Generales para el niño con Desnutrición Moderada**

Para que los niños puedan recuperar su estado nutricional normal es necesario seguir las siguientes indicaciones:

- Cuidar que en cada comida los platillos o preparaciones contengan alimentos de los 3 grupos.
- Que las preparaciones sean atractivas y variadas para que estimulen el apetito del niño.
- Que se siente a comer al niño con el resto de la familia.
- Que las preparaciones estén elaboradas con higiene, para evitar enfermedades.
- Que al niño se le ingrese a un programa de estimulación, para apoyar su pronta recuperación.

- Observar la evolución del estado de nutrición, mediante el seguimiento del crecimiento y a través de los indicadores de peso, talla y edad las gráficas correspondientes.

### **Desnutrición Severa**

(ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, 2003, pág. 275)“La desnutrición es severa, si el valor se sitúa en 3 o más desviaciones típicas por debajo del promedio de la población de referencia”

En sus diversas manifestaciones, es sin duda la más dramática de las enfermedades nutricionales; generalmente se identifica en dos tipos, Kwashiorkor y Marasmo.

Las metas del tratamiento deben tener como finalidad en primera instancia, recuperar las deficiencias específicas, tratar las infecciones, suprimir la flora gastrointestinal anormal y revertir las deficiencias funcionales adaptativas. Paralelamente proporcionar una dieta que permita la rápida recuperación de los tejidos perdidos y el restablecimiento de la composición corporal normal. La dieta debe ser proporcionada en forma gradual por etapas según la evolución del niño. Inicialmente se debe efectuar de manera inmediata y adecuada, las medidas tendientes a tratar las complicaciones de la desnutrición severa. De esta forma debe atenderse el desequilibrio electrolítico y cualquier otro padecimiento que se tenga (gastroenteritis, bronconeumonía, etc.).

### **Factores de Riesgo**

(Naciones Unidas, 2005, pág. 263): El impacto de los factores de riesgo de desnutrición y malnutrición que se dan con mayor frecuencia en los hogares extremadamente pobres, entre los que destacan las deficiencias relacionadas con las condiciones sanitarias de la vivienda, la conexión de

agua potable y un sistema de eliminación de excretas adecuado, el acceso a los servicios de salud y el conocimiento de las normas de higiene en la manipulación de alimentos y los hábitos alimentarios.

La mala nutrición de la madre y las infecciones intercurrentes durante el embarazo son factores frecuentes de prematuridad y desnutrición en útero. No es raro que niños nacidos en estas condiciones de desventaja nutricional en su pasado inmediato, sean víctimas de prácticas inadecuadas de alimentación, especialmente en regiones en donde la lactancia materna está siendo reemplazada desde etapas muy tempranas de vida por fórmulas de alimentación preparadas de manera deficiente y en malas condiciones de higiene.

La desnutrición puede presentarse en todas las edades, sin embargo, es más notoria y grave entre los 6 y 36 meses de edad. Después del destete, que con frecuencia inicia antes del cuarto mes, el niño recibe poco o ningún alimento con leche, sus derivados u otros productos de origen animal. La combinación de una dieta baja en energía y proteínas aunada a infecciones frecuentes digestivas y respiratorias propicia un avance lento y progresivo hacia una desnutrición grave.

En las zonas rurales y urbanas marginadas, el ciclo infección-desnutrición se debe a varios factores, entre ellos destacan:

- 1.- El abandono de la lactancia materna
- 2.- La ablactación temprana (antes de los dos meses de edad) o muy tardía (después del sexto mes de edad).
- 3.- El uso inadecuado de los sucedáneos de la leche materna.
- 4.- Las infecciones gastrointestinales frecuentes en el niño.



## **Desnutrición y Desarrollo Cognitivo del Niño**

La mayoría de los cambios en el crecimiento de las estructuras cerebrales eventualmente se recuperan en alguna medida, aunque perduran las alteraciones en el hipocampo y el cerebelo.

Recientes investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición.

Si el niño y la niña llegan a la edad escolar después de haber padecido algún grado de desnutrición en sus primeros años, es muy probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

Es necesario de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de auto cuidado y promoción de la salud, que empieza desde el momento de la concepción y continúa durante todo el período de crecimiento y desarrollo del niño y la niña.

En esta etapa el conocimiento que se tenga sobre la interrelación de nutrición, salud y desarrollo intelectual, tanto a nivel de la familia como de las instituciones responsables de salud de madres y niños, será factor importante para asegurar la incorporación normal del niño y la niña al proceso educativo.

### **Factores que influyen en la Desnutrición Proteica en Menores de Cinco Años**

“La desnutrición proteico-energética (DPE) es un estado de desequilibrio funcional que conduce a una discrepancia entre el suplemento de

nutrientes esenciales a los tejidos corporales y la demanda específica de ellos. Se utiliza este término para describir una amplia variedad de situaciones clínicas que oscilan desde formas leves como las malnutriciones proteico-energéticas leves, cuya manifestación principal es el retraso en el crecimiento de los niños” (Mendoza, 2010)

La malnutrición proteico-energética se presenta en los niños que consumen una cantidad insuficiente de alimentos para satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes. La deficiencia de energía es la causa principal. La primera manifestación importante de este problema nutricional es una detención del crecimiento (los niños son más pequeños en estatura y tienen un menor peso que otros niños de la misma edad).

### **Factores Nutricionales**

(Prhudom, 2002): “Indica que los dos factores determinantes inmediatos de la desnutrición son el aporte alimentario inadecuado y las enfermedades infecciosas. Estos se ven influenciados por tres grupos determinantes indirectamente: seguridad alimentaria familiar, salud ambiental combinada con el acceso a los servicios de salud, y el entorno social” (p. 66)

Uno de los temas de mayor controversia en los últimos años es sin duda la repercusión del estado de nutrición sobre el crecimiento, desarrollo y salud mental de los niños y niñas.

Las alteraciones físicas que producen las carecías nutricionales ha sido tipificadas y se cuenta con herramientas útiles para su detección. También se sabe que los niños y niñas que han sufrido desnutrición a edades tempranas presentan alteraciones que condicionan un empobrecimiento de las oportunidades del aprendizaje.

## **Susceptibilidad a las Enfermedades**

La enfermedad se conoce el efecto de los procesos infecciosos repetitivos en la primera infancia (diarreas y enfermedades respiratorias agudas especialmente) que se acompañan con frecuencia, de retraso en el crecimiento del niño y la niña.

Los trastornos psicológicos y de comportamiento que puede experimentar el niño y la niña son conocidos durante este período crítico de la vida .es fundamental conocer los procesos relacionados con el crecimiento y el desarrollo en los primeros años de vida, para comprender la dinámica de la salud y los factores que determinan el comportamiento del niño y la niña y condicionan su ulterior rendimiento escolar.

El estado nutricional es la expresión de salud de una persona que se ve influenciada por la disponibilidad y equilibrio de nutrientes a nivel celular y cuya carencia conduce a los diferentes estados de desnutrición.

## **Determinantes Biológicos**

Los específicos de cada especie, son las características genéticas propias de los miembros de una especie, haciendo que todos los humanos seamos iguales. Así, por ejemplo ningún niño nace con la capacidad para caminar erguido, para coger una pinza o para soltar de forma automática.

Las particularidades genéticas de cada persona, que son las que establecen las diferencias entre los individuos.

Estos dos tipos de determinantes biológicos actúan a través de los genes y constituyen nuestra naturaleza, contribuyendo tanto a establecer las semejanzas entre las personas como sus diferencias.

## Determinantes Ambientales

(Rojas Montenegro & Guerrero Lozano, 1999, pág. 123) “En condiciones fisiológicas se insiste que tan sólo si el ambiente es propicio, se podrán expresar en su totalidad los genes responsables del crecimiento. La presencia de desnutrición, infecciones intercurrentes, una cardiopatía congénita, un trastorno malabsortivo, una nefropatía crónica, son ejemplos de factores que impedirán en un niño afectado la expresión del potencial del crecimiento”.

Podemos considerar que son influencias ambientales, tanto el entorno físico, (el barrio en el que vivimos), como el social (las personas, costumbres, las creencias, familias, otras instituciones), como el individual (nuestras propias experiencias en el camino particular de la vida).

Otros tipos de determinantes ambientales son el contexto cultural (valores, actitudes ante la vida), el contexto histórico, el contexto étnico (compartir tradiciones, una determinada religión, una lengua, una educación) y el contexto socioeconómico. Los acontecimientos históricos pueden condicionar el desarrollo, así como el hecho de pertenecer a una determinada generación y vivir circunstancias históricas y sociales semejantes.

Los principales factores que intervienen en el desarrollo son:

### Factores Ambientales

1. Alimentación y Nutrición
2. Cuidado o atención Sanitaria , hábitos de higiene, estimulación

### Factores biológicos o internos.

1. Herencia
2. Maduración del Sistema nervioso

### Influencia de la Publicidad en la Alimentación

El consumismo y la gran maquinaria publicitaria por las grandes empresas de productos alimentarios, han influido notablemente sobre los hábitos alimentarios tradicionales de la población en general.

Actualmente los productos naturales como la quinua, los chochos, los huevos, las leguminosas son reemplazadas por fideos, golosinas, refrescos, productos sintéticos vitaminizados y otros productos de menor valor nutritivo.

En definitiva muchos de estos factores no son susceptibles de cambios a corto o mediano plazo; creemos que la educación en salud, alimentaria y nutricional, seguirá siendo el arma para poder superar y mejorar las condiciones de salud y nutrición de nuestra población.

Algunos nutriólogos sostienen que la publicidad alimentaria destinada al niño y a la niña ejerce un efecto negativo sobre su estado de salud, alimentaria y nutricional actual y futura. Los comerciales insisten en criterios ajenos al contenido de nutrientes y al hacerlo deforman la idea del niño y la niña sobre lo que conviene comer.

Los padres desempeñan un papel importante en este problema, pues deben vigilar y ver ¿Qué programas miran sus hijos e hijas? Explicarles los engaños de la publicidad y no acceder siempre a los deseos de los niños, cuando les pidan comprar productos de dudoso valor nutricional que aparecen en los anuncios.

### **Educación Alimentaria Nutricional**

La Educación Alimentaria nutricional es “Un conjunto de actividades educativas tendientes a desarrollar a nivel del individuo, familia y comunidad, la capacidad de identificar los problemas alimentarios nutricionales, sus posibles causas y soluciones y de actuar con

racionalidad en el proceso de producción, selección, adquisición, conservación y consumo de alimentos.

La Educación Nutricional tiene como finalidad principal transmitir información básica sobre alimentación y nutrición a un grupo determinado de población, con el fin de que los conocimientos que se impartan originen cambios en el modo de actuar de las personas, esta información básica se trasmite a través de distintas formas de comunicación, las cuales se seleccionan de acuerdo a las condiciones y los recursos disponibles.

La educación Nutricional y de Salud se debe contemplar como una actividad básica para superar problemas alimentarios nutricionales, es más, constituye el centro de cualquier intento a través del cual se logra que las personas, familias y comunidades adquieran reafirmen y cambien los conocimientos de prácticas alimentarias, de nutrición y de salud. Mediante el conocimiento de sus posibles causas y búsqueda de soluciones para actuar correctamente en la selección, producción y adquisición de servicios básicos de acuerdo a las necesidades individuales y a los recursos disponibles en la sociedad.

La Educación es un factor decisivo en la modelación de la conducta humana y una de las alternativas de mayor significancia destinada en especial a prevenir y la prevalencia de enfermedades nutricionales, ya sea, como producto de una inseguridad alimentaria a nivel del hogar o por condiciones sanitarias deficientes.

En definitiva la “Educación Alimentaria Nutricional es una acción coordinada y sistemática que ayudará a las familias a corregir sus malos hábitos alimentarios y rehabilitar a los niños desnutridos, reacondicionando sus propios recursos para satisfacer sus necesidades.

La Educación alimentaria nutricional constituye un eje directo como respuesta a los graves problemas nutricionales como “la malnutrición en los niños” perjudicando su capacidad de aprendizaje, memoria y comportamiento.

### **Elaboración de Manuales**

Un Manual Constituye un libro o una guía que contiene o resume lo más elemental de una materia; es una valiosa guía pedagógica para la enseñanza en forma metódica.

Presenta el contenido básico de temas específicos y de fácil comprensión. La elaboración de un manual tiene como propósito fundamental señalar pautas y encaminar esfuerzos en la transmisión y construcción de contenidos.

### **Pasos para la Elaboración de la Guía**

1. Revisión bibliográfica de otros manuales sobre el mismo tema
2. Fundamento teórico: constituye la base científica en la que se basa la programación de los contenidos
3. Investigación de campo
4. Elaboración de una guía preliminar
5. Reajustes a la guía
6. Presentación de la guía

### **Importancia de la Guía**

Desde las primeras etapas de la vida la nutrición juega un papel importante en el normal crecimiento y desarrollo. Por esta razón la etapa apropiada para mejorar las condiciones de salud y nutrición es la edad pre escolar.

Es necesario elaborar un manual guía con temas básicos de alimentación y nutrición para que las madres de familia, promotoras, educadoras comunitarias de educación inicial, tengan conocimientos claros y precisos de la importancia de la alimentación en esta edad y a donde contribuiremos a mejorar las condiciones de salud y nutrición de los niños y niñas.

A través de este manual guía se introducirán conocimientos claros de alimentación, nutrición e higiene de una manera dinámica, participativa con juegos, dinámicas grupales, talleres prácticos, juegos ilustrativos. De esta manera impulsaremos a un mayor interés de las madres de familia promotoras y educadoras comunitarias hacia la nutrición.



## **CAPITULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Tipo de investigación**

Es una investigación exploratoria debido a que se realizó en la unidad objeto de estudio para conocer aspectos sobre el bajo peso de los niños y niñas y su relación con el rendimiento escolar, además tuvo un carácter diagnóstico. También fue una investigación descriptiva ya que se obtuvieron datos de la investigación de campo que se fueron narrando tal y como sucedieron en su contexto a través de variables descriptivas (cuali-cuantitativas); para luego establecer de forma proyectiva la propuesta al problema planteado.

### **Localización y Duración de la Investigación**

La presente investigación se desarrolló en el Municipio de Mira, Provincia del Carchi durante al año 2011.

### **Universo**

El Universo se conformó con todos los niños y niñas y madres de familia que participan en el CNH Proyecto Municipio de Mira.

### **Muestra**

La muestra se conformó con todos los niños y niñas que presentaron bajo peso y los padres y madres de familia de los mismos, la selección de los niños y niñas fue en base a la aplicación de las medidas

antropométricas y de los resultados obtenidos de la graficación en los carnet de salud.

No	SUJETOS DE ESTUDIO	PARTICIPANTES
1	Niños y Niñas de 0 a 5 años que presentan bajo peso que participan en el programa de Educación Inicial modalidad CNH del proyecto Municipio de Mira	55
2	Padres de familia	55

En consecuencia se aplicaron 55 encuestas.

### Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Patrón Alimentario	Mayor o menor grado de conocimientos, actitudes y prácticas de la población sobre la alimentación	Alimentos que los niños y niñas consumen	Frecuencias porcentuales de tipos de preparaciones que consumen en el desayuno, el almuerzo, la merienda, los refrigerios o colaciones
Educación Alimentaria y nutricional	Mayor o menor grado de conocimientos de los padres de familia, sobre alimentación y desarrollo cognitivo	Plan Alimentario Nutricional	Aplicación de encuestas del tipo de alimentación que consumen los niños y niñas.  Elaboración de una guía sobre alimentación y nutrición

## Métodos

### Métodos Teóricos

Método científico éste es aplicado en todo el proceso del trabajo de investigación con la finalidad de determinar la solución del problema planteado.

Método sintético que reúne y relaciona lo dispuesto en el marco teórico.

Método analítico aplicado en la investigación de campo, en la interpretación de resultados.

### Métodos Empíricos

La observación realizada en las encuestas aplicadas para luego interpretarlas y compararlas.

Método Matemático: Representado en el análisis porcentual, gráficos y en el análisis e interpretación de resultados.

### Técnicas y Procedimientos

Se procedió primeramente a realizar un diagnóstico de los niños y niñas que presentaron bajo peso, para el efecto se tomó en cuenta los resultados obtenidos de la aplicación de la escala de Desarrollo Infantil y de medidas antropométricas.

**Peso:** Se receptará en balanza marca SECA modelo 700 y se expresará en Kg y con décimas, la balanza fue graduada y calibrada.

**Talla:** Se receptará con el tallímetro de la balanza marca SECA modelo 700, en centímetros. Se colocó al niño sin zapatos, de pie, intentado que el niño se localice lo más erguido posible mirando al frente. El resultado se registró en centímetros.

**Edad:** Tomada en meses, los resultados obtenidos fueron graficados en los carnet de salud de cada niño donde se determinó el estado nutricional. Luego se construyó cuestionarios tipo CAP (conocimientos actitudes y prácticas) que se aplicaron a los sujetos de estudio con la finalidad de recolectar información sobre el patrón alimentario y frecuencia de consumo de los alimentos.

Para la recolección de esta información, se utilizó la técnica de la encuesta a través de un cuestionario estructurado donde las respuestas son obtenidas por escrito, en el cuestionario, se plantearon preguntas relacionadas con la frecuencia de consumo y patrón alimentario de los niños y niñas sujetos de estudio.

### **Validación del Cuestionario**

Una vez elaborado el cuestionario se procedió a la validación del mismo, para el efecto se aplicaron 5 encuestas a niños y niñas de otra fundación que no pertenecían al área de estudio pero que presentaban las mismas características. Revisados y corregidos los instrumentos se procedió a la reproducción y aplicación mediante visita domiciliaria a los hogares de los niños y niñas en estudio. Se procedió luego a la calificación e interpretación de los cuestionarios, obteniendo resultados que permitieron plantear inmediatamente el desarrollo y ejecución del Plan de Educación alimentario nutricional.

Una vez interpretados los resultados se procedió a reunir a los padres de familias de los niños en estudio para informar de los resultados obtenidos en las encuestas realizadas y la relación que existe entre alimentación y desarrollo cognitivo.

Para la elaboración de la guía se tomó como base los resultados obtenidos del cuestionario aplicado sobre el patrón alimentario y la

frecuencia de consumo de alimentos de los niños y niñas que participan en el estudio.

### **Valor Práctico**

EL Plan de Educación Alimentaria Nutricional pretende ser una guía para contribuir con el mejoramiento del estado nutricional de los niños y niñas de educación inicial. Dentro de este plan, se encuentran una serie de actividades que las comunidades pueden emprender, con distintos niveles de complejidad, y su cumplimiento se efectuará en la medida en que todos los miembros de las comunidades se involucren en el proceso educativo.

Es una propuesta para que los niños y niñas menores de 5 años mejoren su estado nutricional y contribuir al desarrollo integral y mejorar las condiciones de aprendizaje, incentivar en los grupos sociales acciones que los movilicen al cambio de prácticas de alimentación saludable de acuerdo a la realidad socio cultural y económica de las comunidades. Su enfoque y aplicación constituyen un valioso apoyo para que las madres y padres de familia tengan la oportunidad de aplicar con sus niños y niñas de acuerdo a las necesidades dado que la nutrición y alimentación es de vital importancia en el desarrollo integral de los niños y niñas.

## **CAPÍTULO IV. ANÁLISIS INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

La investigación se realizó en el proyecto Municipio de Mira, en la Provincia del Carchi.

Se aplicó encuestas dirigidas a las madres y padres de familia para obtener información de la alimentación que reciben los niños y niñas que forman parte del universo de estudio, los resultados se procesaron con el conteo individual en cada uno de los indicadores a evaluarse.

### **Recordatorio del patrón alimentario consumidos por los niños y niñas que presentan bajo peso**

**Tabla 1: Desayuno**

No	PATRÓN ALIMENTARIO	FRECUENCIA	%
1.	DESAYUNO		
	Agua Aromática /pan	20	36,36
	Carbohidratos	05	9,09
	Café con leche/pan	07	12,73
	Jugo de fruta/pan	15	27,27
	Colada/pan	03	5,45
	Café /pan	05	9,09
	TOTAL	55	99.99

**Fuente:** Encuesta aplicada a las madres de familia de los niños objeto de estudio, 2011

**Elaborado por:** Autora de la Investigación

#### **Análisis:**

Al analizar el patrón alimentario de consumo de los niños y niñas que presentan bajo peso en los diferentes tiempos de comida se detecta entonces que el DESAYUNO el 36,36% consume agua aromática con pan, le sigue en orden de importancia el consumo de jugo de fruta con pan con el 27,27%.

**Recordatorio del patrón alimentario consumidos por los niños y niñas que presentan bajo peso.**

**Tabla 2: Almuerzo**

No	PATRÓN ALIMENTARIO	FRECUENCIA	%
2.	ALMUERZO		
	Arroz /papas /huevo	05	9,09
	Sopa de verduras /Arroz /papas y carne	17	30,91
	Sopa de fideo/Arroz, plátano frito/pollo /frito	02	3,64
	Sopa de arroz/arroz con melloco /papas	07	12,73
	Sopa de papas	10	18,18
	Arroz /papas /ensalada	06	10,91
	Sopa de arroz de cebada/arroz con menestra	08	14,54
	TOTAL	55	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a las madres de familia de los niños objeto de estudio, 2011

**Elaborado por:** Autora de la Investigación

**Análisis**

En el Almuerzo, la sopa de verduras, arroz con papas y carne es la que más predomina en el consumo de los niños y niñas obteniendo el 30,91% seguido del consumo de sopa de papas con un 18,18%.

**Recordatorio del patrón alimentario consumidos por los niños y niñas que presentan bajo peso**

**Tabla 3: Colaciones**

No	PATRÓN ALIMENTARIO	FRECUENCIA	%
3.	COLACIONES		
	Papas fritas /salchicha	02	3,64
	Huevo	02	3,64
	Frutas	12	21,82
	Coladas	05	9,09
	Golosinas	15	27,27
	Leche toni	01	1,82
	Yogurth /pan / galletas	06	10,91
	Café / pan	05	9,09
	Agua aromática /pan	05	9,09
	No Consumen	02	3,63
	TOTAL	55	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a las madres de familia de los niños objeto de estudio, 2011

**Elaborado por:** Autora de la Investigación

**Análisis**

Al analizar la información de las colaciones encontramos que el 27,27% de los niños y niñas consumen golosinas, en un mínimo porcentaje el 3,63% reporta que los niños y niñas no consumen este tipo de comida, por lo que se puede deducir que no acostumbran a dar a sus hijos ningún tipo de alimento como refrigerio



**Recordatorio del patrón alimentario consumidos por los niños y niñas que presentan bajo peso**

**Tabla 4: Merienda**

No	PATRÓN ALIMENTARIO	FRECUENCIA	%
4.	MERIENDA		
	Sopa de fideo	07	12,73
	Arroz con carne	02	3,64
	Leche/pan	07	12,73
	Agua Aromática /pan/queso o tortilla	07	12,73
	Sopa de Arroz	04	7,27
	Arroz con tallarín	03	5,45
	Sopas	11	20,00
	Coladas	14	25,45
	TOTAL	55	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a las madres de familia de los niños objeto de estudio, 2011

**Elaborado por:** Autora de la Investigación

**Análisis**

En lo relacionado a los alimentos que los niños y niñas consumen en la merienda se encontró que las preparaciones preferidas son las sopas, leche con pan, coladas, y también agua aromática con pan o tortillas.

Algunas de las preparaciones que se consumen en la merienda son las mismas del almuerzo.

**Tabla 5:** Frecuencia de Consumo de Alimentos por los Niños y Niñas que presentan bajo peso

<b>No</b>	<b>PATRÓN ALIMENTARIO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
1.	<b>LÁCTEOS</b>		
	Diario	15	27,27
	Semanal	25	45,45
	Mensual	10	18,18
	Sin Información	05	9,09
	No Consumen	0	0,00
	<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>100,00</b>
2.	<b>CARNES Y EMBUTIDOS</b>		
	Diario	18	32,73
	Semanal	27	49,09
	Mensual	10	18,18
	Sin Información	0	0,00
	No Consumen	0	0,00
	<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>100,00</b>
3.	<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>		
	Diario	0	0,00
	Semanal	7	12,73
	Mensual	10	18,18
	Sin Información	0	0,00
	No Consumen	38	69,09
	<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>100,00</b>
4.	<b>VERDURAS</b>		
	Diario	16	29,09
	Semanal	33	60,00
	Mensual	06	10,90
	Sin Información	00	0,00
	No Consumen	0	0,00

	<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>100</b>
5.	<b>CARBOHIDRATOS</b>		
	Diario	5	9,09
	Semanal	50	90,90
	Mensual	0	
	Sin Información		
	<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>99,99</b>
6.	<b>GOLOSINAS</b>		
	Diario	44	80,00
	Semanal	11	20,00
	Mensual	0	0,00
	Sin Información	0	0,00
	No Consumen	0	0,00
	<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>100,00</b>
7.	<b>AZUCARES Y GRASAS</b>		
	Diario	55	100,00
	Semanal		
	Mensual		
	Sin Información		
	No Consumen		
	<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las madres de familia de los niños objeto de estudio, 2011

**Elaborado por:** Autora de la Investigación

### **Análisis**

El cuadro demuestra la frecuencia de consumo de los diferentes nutrientes de los niños y niñas que presentan bajo peso. Se detecta entonces, que el consumo de lácteos, carnes y embutidos, verduras, frutas, carbohidratos se lo realiza semanalmente.

Al analizar el consumo de las leguminosas se encontró que se reporta el consumo semanal de este nutriente, existiendo un porcentaje considerable que no lo consume.

En el caso de los pescados y mariscos existe un alto porcentaje de madres de familia que reportan que los niños y niñas no consumen y un porcentaje mínimo de niños y niñas lo consumen en forma mensual.

También se observó que existe un porcentaje considerable de madres de familia que reportan el consumo de golosinas de sus hijos e hijas y esto lo realizan diariamente, al igual que los azúcares y grasas.

A continuación se presenta en un gráfico resumido de la frecuencia y consumo de alimentos de los niños que presentan bajo peso.

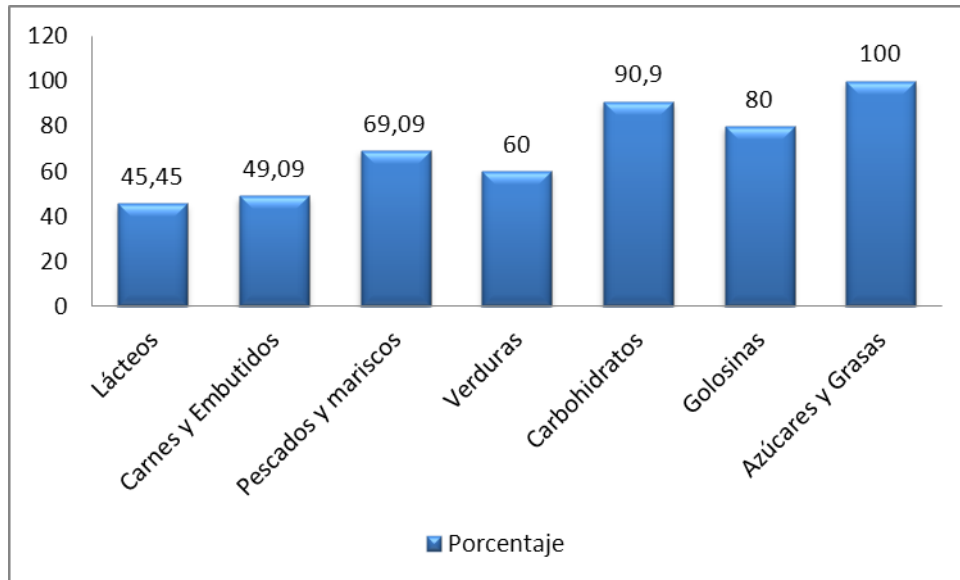
**Tabla 6:** Resumen de frecuencia y consumo de alimentos de los niños que presentan bajo peso

No.	Patrón alimentario	Frecuencia	Porcentaje
1	Lácteos	Semanal	45,45
2	Carnes y Embutidos	Semanal	49,09
3	Pescados y mariscos	No consumen	69,09
4	Verduras	Semanal	60,00
5	Carbohidratos	Semanal	90,90
6	Golosinas	Diario	80,00
7	Azúcares y Grasas	Diario	100,00

**Fuente:** Encuesta aplicada a las madres de familia de los niños objeto de estudio, 2011

**Elaborado por:** Autora de la Investigación

**Ilustración 1:** Resumen de frecuencia de cada uno de los rasgos observados a los niños que presentan bajo peso



**Fuente:** Encuesta aplicada a las madres de familia de los niños objeto de estudio, 2011

**Elaborado por:** Autora de la Investigación

### **Análisis**

En resumen la totalidad de los niños no tienen una alimentación adecuada ya que se observó que el 100% de los niños diariamente consume azúcares y grasas, la mayoría diariamente golosinas, los carbohidratos y verduras consumen poco más del 50% de niños semanalmente y cerca del 70% no consume mariscos, mientras que alimentos que se necesitan a diario como son las verduras y carnes menos de la mitad los consumen.

## **Discusión de los Resultados**

La Nutrición y alimentación al ser parte del desarrollo integral de los niños y niñas, los padres, madres de familia y el personal que trabaja con niños y niñas deben conocer el estado nutricional de los mismos que se encuentran bajo la responsabilidad de cada uno.

El presente trabajo de investigación se realizó en el proyecto Municipio de Mira en la provincia del Carchi a una población de 55 madres de familia de los 55 niños con bajo peso, en consecuencia se aplicaron 55 escuetas.

El propósito de esta investigación acción fue la de desarrollar un Plan de Educación Alimentario Nutricional para niños y niñas de 0 a 5 años que presentan bajo peso en el proyecto Municipio de Mira, así como también elaborar una Guía con contenidos de Alimentación y Nutrición.

Para el cumplimiento de los objetivos de esta investigación se procedió a desarrollar un diagnóstico que consistió en realizar un análisis de la frecuencia de consumo de alimentos de los niños y niñas, lo que permite conocer la forma como se están alimentando y con qué frecuencia ingieren alimentos nutritivos de acuerdo a la edad que cada uno de los niños tiene.

Los resultados encontrados de acuerdo a la frecuencia de consumo de los diferentes nutrientes de los niños y niñas que presentan bajo peso fueron: consumo de lácteos, carnes y embutidos, verduras, frutas, carbohidratos de forma semanal.

Al analizar el consumo de las Leguminosas encontramos que se reporta el consumo semanal de este nutriente, existiendo un porcentaje considerable que no lo consume.

En el caso de los pescados y mariscos existe un alto porcentaje de madres de familia que reportan que los niños y niñas no consumen y un porcentaje de niños y niñas lo consumen en forma mensual, existiendo un porcentaje considerable de madres de familia que reportan el consumo de golosinas de sus hijos e hijas lo cual lo realizan diariamente.

Una vez obtenidos estos resultados se realizó el recordatorio del patrón alimentario lo que significa obtener resultados del consumo de alimentos diarios que los niños y niñas sujetos de investigación consumen, de acuerdo a los tiempos de comida, lo cual permitió conocer los nutrientes que los niños y niñas están recibiendo.

Analizados los porcentajes obtenidos de la frecuencia de consumo y del patrón alimentario de los niños y niñas que presentan bajo peso y que asisten a la educación inicial en la Fundación Caminando por una vida mejor se puede deducir que la alimentación resulta con bajo valor nutritivo de acuerdo a los nutrientes requeridos por la edad, permitiendo además esta investigación conocer qué tipo de alimentos reciben los niños y niñas menores de cinco años, lo cual se ve reflejado en el bajo peso y por ende en el rendimiento escolar.

Con este estudio se orientó a las madres de familia sobre la importancia que tiene la alimentación en los niños y niñas menores de cinco años, ya que se encuentran en etapa de crecimiento y desarrollo por lo que una buena alimentación es importante para asegurar el correcto desarrollo físico, emocional, creativo e intelectual en los niños y niñas.

Es importante indicar que el bajo peso repercute en el desarrollo integral de los niños afectando a las áreas del desarrollo: motriz, lenguaje y social. Un niño bien alimentado es un niño feliz.

EL Plan de Educación Alimentario Nutricional pretende ser una guía para contribuir con el mejoramiento del estado nutricional de los niños y niñas del proyecto Municipio de Mira la y organizaciones sociales participantes. Dentro de este plan, se encuentran una serie de actividades que las comunidades pueden emprender, con distintos niveles de complejidad, y su cumplimiento se efectuará en la medida en que todos los miembros de las comunidades se involucren en el proceso educativo.

Los niños y niñas en educación inicial con una buena alimentación adquieren mejores posibilidades de aprendizaje favoreciendo por lo tanto las condiciones adecuadas un mejor rendimiento en el período escolar.

En estos resultados influye también la alimentación que recibe la madre durante el período de embarazo y en el primer ambiente en donde se desenvuelve el niño, su hogar, si no existe una buena alimentación afectará en el desarrollo de sus capacidades que en algunos casos es irreversible.

El Plan es una propuesta para incentivar en los grupos sociales acciones que los movilicen al cambio de prácticas de alimentación de acuerdo a la realidad socio cultural y económica de las comunidades y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los niños y niñas que asisten a las instituciones educativas.

Una buena alimentación y nutrición es fundamental para un buen crecimiento y desarrollo principalmente de los niños y niñas menores de 5 años, por esta razón la alimentación debe convertirse en una política de estado para garantizar el desarrollo integral de los niños y niñas en los primeros años de vida.



## **CAPITULO V: PROPUESTA DE SOLUCIÓN**

### **Título: GUÍA ALIMENTARIA NUTRICIONAL PARA NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS**

#### **Antecedentes**

La desnutrición en Ecuador es una de las más altas de Latinoamérica, con el 26%, además, en provincias como Chimborazo los datos son similares a los de los países más pobres de África.

Uno de cada cinco niños y niñas en Ecuador tiene una estatura menor a la que debería tener según su edad, significa que alrededor de 260.600 niños y niñas menores de cinco años no ha crecido lo suficiente para su edad.

Los efectos de la desnutrición en la niñez son irreversibles, y conllevan a una disminución de la capacidad de aprendizaje, falta de resistencia a las enfermedades y acorta la esperanza de vida.

Alimentar saludablemente a los niños y niñas de 0 a 5 años hace posible que:

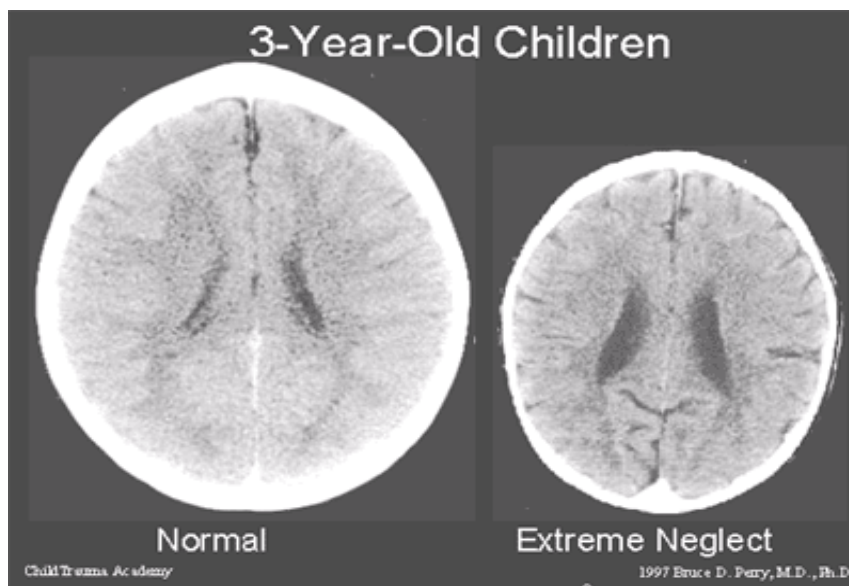
- Mantengan un óptimo estado de salud.
- Desarrollen su cuerpo y mente.
- Puedan cumplir con actividades físicas y fisiológicas.
- Exista un aprendizaje normal para su edad.

Es necesario despertar en los niños y niñas la conciencia sobre sus gustos y preferencias en relación con los alimentos, fomentar la

responsabilidad de alimentarse bien, cuidar su cuerpo y el entorno, mantenerse activos y saludables.

La guía Alimentaria Nutricional permite contribuir con el mejoramiento del estado nutricional y desarrollo de los niños y niñas de 0 a 5 años.

La Guía es una propuesta para incentivar en los grupos sociales acciones que los movilicen al cambio de prácticas de alimentación saludable de acuerdo a la realidad socio cultural y económica de las comunidades.



Los primeros 3 años de vida son esenciales para el desarrollo, los déficits en este período son IRREVERSIBLES e IRRECUPERABLES.

### **¿Porque es Importante la alimentación saludable en la niñez?**

En los primeros 3 años de vida ocurre el 80% del desarrollo del cerebro (5 años: 90%).

La alimentación es uno de los factores más importantes para un adecuado crecimiento y desarrollo, tanto físico como intelectual.

En los primeros 5 meses de gestación se producen 100 billones de neuronas. Al nacimiento, un bebé tiene 1.000 trillones de sinapsis. Las sinapsis no usados/fortalecidas se eliminan.

### **Justificación**

Al ser la educación inicial fundamental en el proceso de enseñanza – aprendizaje, de igual manera la nutrición y alimentación forma parte de este gran proceso tema de gran interés en la propuesta planteada.

La propuesta es elaborar una guía alimentaria nutricional que permita contribuir a mejorar el estado de nutrición de los niños y niñas menores de cinco años debido a que existen un alto porcentaje de ellos que presentan bajo peso, lo cual incide directamente en el rendimiento escolar.

Propuesta que se promueve desde el reconocimiento de que la alimentación es base fundamental en los individuos, proceso del cual no todas las personas se benefician por varios factores como: desinformación, falta de recursos económicos o condiciones socio culturales.

Esta propuesta nos ayudará a conseguir la práctica activa de la alimentación y nutrición para garantizar la salud y nutrición de los niños y niñas, lo cual contribuye a su desarrollo integral.

### **Breve Descripción de los Beneficiarios**

Los beneficiarios directos son los niños, niñas menores de 5 años que presentan bajo peso, madres y padres de familia, promotoras de Educación inicial del Proyecto de Mira en la Provincia del Carchi.

Los beneficiarios indirectos son los niños, niñas y padres de familia que participan del programa de educación inicial modalidad CNH del Proyecto

Municipio de Mira en la provincia del Carchi y el sector educativo porque en la educación integral también se propone la buena alimentación para que el niño logre obtener concentración en el desarrollo de su aprendizaje.

## **GUIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS**

### **Dieta y Buena Salud**

Es una dieta que brinda una nutrición adecuada y que es apropiada para el nivel de desarrollo del niño.

### **Fomentando la Lactancia Materna**

La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido, por lo que no se recomienda sustituirla, excepto por motivos justificados por prescripción médica, (enfermedad, tratamiento médico, etc.), toda madre es capaz de producir leche en cantidad y calidad para su hijo.

### **¿Cuánto tiempo debe lactar el bebé?**

Según la OMS, los 6 primeros meses es necesario la lactancia exclusiva, la cual se puede extender hasta los 2 años de edad.



## Beneficios de la Lactancia

- Aporta los nutrientes necesarios.
- Se adapta a las necesidades del bebé.
- Calma su apetito y su sed.



- Protege al niño/a de las enfermedades.
- Asegura una buena digestión.
- Mejora el desarrollo facial y lingual.
- Refuerza los lazos afectivos con su madre.
- Ayudan a un mejor desarrollo afectivo y emocional.
- Alimentación Complementaria
- A partir de los seis meses, aumentan los requerimientos nutricionales de los infantes, por lo que es necesaria la introducción de alimentos, aparte de la leche materna.
- Es importante tomar en cuenta que la introducción de nuevos alimentos se debe dar en un tiempo aproximado de una semana después de haber probado otro.



### **A partir de los 6 meses**

- Al inicio, dar un solo alimento dos o tres veces al día, en pequeñas cantidades, e incrementar poco a poco la variedad y cantidad, según lo tolere el niño o niña.
- Empezar por un cereal como arroz, maíz, quinua, cebada o morocho cocinados en forma de papilla, agregando una cucharadita de aceite.
- Dar frutas como granadilla, papaya, guineo o manzana en forma de papillas.
- Se debe consumir leche materna entre cada comida
- Papilla de Cereales(Almuerzo y Merienda)



- 2 – 3 Cdas. de arroz, quinua, morocho.
- Leche materna o fórmula necesaria
- ½ Cdita. de aceite de soya, maíz o girasol
- Papilla de frutas (Refrigerio mañana y tarde)
- 1 Granadilla, o ½ plátano, o 1 pedazo de papaya o 1 manzana.
- Extraer el zumo de la granadilla
- Cocer a la manzana, pelarla y majarla con tenedor



### 7 - 8 Meses

#### Papilla de sal (Almuerzo y Merienda)

- 1 papa mediana, o un pedazo de yuca o zanahoria blanca, o 2 – 3 cdas. de arroz, quinua, morocho.
- 2 tipos de vegetales (zanahoria, espinaca, zapallo, habas tiernas, acelga, zuquini)
- Pollo (se puede introducir carne de res a los 8 meses)
- ½ Cdita. de aceite de soya, maíz o girasol y una pizca de sal

#### Papilla de Frutas (Refrigerio mañana y tarde)

- A la fruta se le puede añadir de 1 a 2 cdas. de cereal



## **9 meses – 11 meses**

- Empezar a dar las sopas de la comida familiar.
- Dar al niño, en su propio plato, alimentos cocinados y aplastados.
- Ofrecer carnes en pedacitos: pollo, res, menudencias.
- Continuar con la lactancia.

## **A partir de los 12 meses**

Incluir al niño o niña en la comida familiar (desayuno, almuerzo y merienda) y dar dos colaciones, una a media mañana y otra a media tarde, con frutas, coladas, sándwiches.

## **Un Año de Edad**

Después de que el bebé cumple un año, la leche entera puede reemplazar la leche materna o de fórmula. A los niños menores de dos años no se les debe suministrar leche baja en grasa (al 1 ó 2%, o desnatada) porque necesitan las calorías adicionales de la grasa para garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo.

A los niños menores de un año no se les debe suministrar leche entera, ya que se ha demostrado que produce conteos sanguíneos bajos. Sin embargo, se les puede suministrar queso, requesón y yogur en pequeñas cantidades.

El niño de un año de edad ya debe estar obteniendo gran parte de su nutrición de las carnes, frutas y verduras, panes y granos, y de los productos lácteos, especialmente la leche entera.

Suministrar una gran variedad de alimentos ayudará a garantizar que se reciban suficientes vitaminas y minerales. Los niños pequeños no crecen



tan rápido como los bebés, por lo que sus necesidades nutricionales relativas a la talla disminuyen durante el segundo año de vida y, aunque siguen aumentando de peso, no lo duplican, como lo hacen los bebés.

Sin embargo, tenga en cuenta que los niños pequeños se están volviendo cada vez más y más activos, a medida que aprenden a gatear y a caminar. Los niños pequeños y los que empiezan a caminar por lo general comerán sólo pequeñas cantidades a la vez, pero lo harán con frecuencia (de 4 a 6 veces diarias) durante todo el día, así que se aconseja encarecidamente tomar refrigerios.

### **Consejos para la Alimentación:**

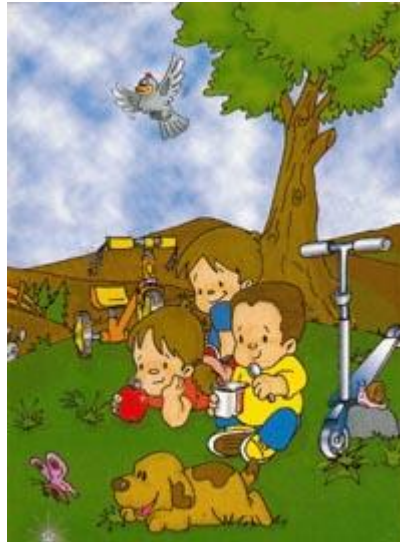
- El suministro de alimentos sólidos a muy temprana edad no es recomendable y puede ocasionar sobrealimentación.
- Ofrezca sólo un alimento nuevo a la vez y hágalo durante unos pocos días. Esté atento a las reacciones alérgicas (urticaria, vómitos, diarrea).
- No suministre alimentos sólidos en el biberón.
- Si al bebé no le gusta el nuevo alimento, intente dárselo nuevamente más tarde.

### **Otros Consejos**

- Se le puede ofrecer al bebé agua entre las comidas.
- No se recomienda ofrecer dulces ni bebidas endulzadas, porque hacen perder el apetito y contribuyen a la caries dental.
- No se recomiendan la sal, el azúcar ni los condimentos fuertes.

- No se recomiendan los productos que contengan cafeína (bebidas gaseosas, café, té o chocolate).
- Un bebé hiperactivo puede necesitar atención, en vez de comida.

## GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR DE 2 A 5 AÑOS



**Mamá, papá.**

La edad preescolar es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo del niño los que le permiten adquirir múltiples capacidades.

Por eso, debe preocuparse de que el niño crezca sano.

### **Alimentación Saludable**

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar actividad física y estar sano.

### **¿Por qué el niño (a) necesita tomar leche?**



- ✓ Porque la leche, el yogurt, el quesillo y el queso le aportan proteínas de buena calidad y calcio.
- ✓ Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que éste funcione normalmente.
- ✓ El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.

### **¿Cuánto necesita consumir diariamente?**

- ✓ Ud. Puede elegir una de estas opciones:
- ✓ 3 tazas de leche
- ✓ 2 tazas de leche + 1 postre casero de leche
- ✓ 1 taza de leche + 2 yogurt
- ✓ 1 taza de leche + 1 yogurt + 1 rebanada de queso fresco
- ✓ 2 tazas de leche con sabor + 1 trozo de queso fresco



Prefiera la leche de bajo contenido graso. Recuerde que una taza de leche reemplaza a 1 yogurt o 1 trozo de quesillo o queso fresco.

### **¿Por qué necesita el niño (a) comer carne?**

Porque las carnes le aportan proteínas de buena calidad, y zinc que son esenciales para el crecimiento, y hierro para prevenir la anemia. El pescado contiene grasas que le ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

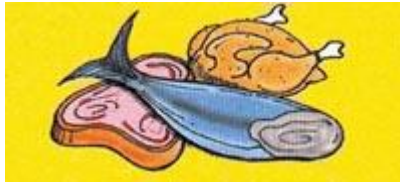
El huevo y las leguminosas también contienen proteínas.



### **¿Qué cantidad necesita consumir?**

Diariamente Ud. puede elegir una de estas opciones:

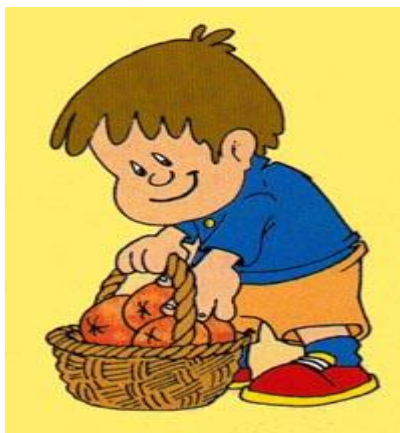
- \* 1 presa chica de pescado
- \* ½ trozo de pollo
- \* 1 bistec chico
- \* 1 huevo
- \* 1 Cucharada de carne molida + 1 cucharada de atún
- \* ½ taza de lentejas + ½ huevo duro



Prefiera las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así, cuida el corazón del niño(a).

### **¿Por qué necesita el niño(a) comer verduras y frutas?**

Porque contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para prevenir enfermedades.



## ¿Cuánta fruta necesita consumir?

Ud. puede elegir una de estas opciones:

- \* 1 durazno
- \* 1 taza de melón picado + 1 naranja
- \* 1 plátano chico + 1 racimo de uvas
- \* 2 ciruelas + 1 manzana
- \* 1 pera + 1 vaso de jugo de naranja
- \* 1 pepino



## ¿Cuánta Verdura Necesita consumir?

Ud. puede elegir una de estas opciones:

- \*  $\frac{1}{2}$  taza de guiso de zapallitos italianos + 1 tomate mediano +  $\frac{1}{4}$  taza de zanahoria cocida
- \*  $\frac{1}{2}$  taza de frejoles verdes +  $\frac{1}{4}$  taza de lechuga con  $\frac{1}{2}$  tomate mediano
- \* 1 alcachofa +  $\frac{1}{2}$  taza de apio +  $\frac{1}{2}$  tomate
- \*  $\frac{1}{2}$  taza de acelga +  $\frac{1}{2}$  taza de repollo +  $\frac{1}{4}$  taza de zanahoria cruda

Recuerde darle frutas, verduras y legumbres, regularmente.

## ¿Por qué necesita comer pan, arroz, fideos o papas?

- Porque el pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.
- El arroz, los fideos, sémola, maicena, mote y papas aportan hidratos de carbono y calorías. La avena y leguminosas además aportan fibra.



### Qué cantidad necesita consumir un:

#### ➤ PREESCOLAR DE 2 A 3 AÑOS

$\frac{3}{4}$  taza de cereal de desayuno +  $\frac{1}{2}$  taza de frejoles +  $\frac{1}{4}$  taza de choclo + 1 papa + 3 galletas.

$\frac{1}{2}$  taza de arroz +  $\frac{1}{2}$  taza de arvejas +  $\frac{1}{2}$  taza de sémola + 1 papa.

$\frac{1}{2}$  taza de puré +  $\frac{1}{2}$  taza de avena + 4 galletas.

#### ➤ PREESCOLAR DE 4 A 5 AÑOS

$\frac{1}{4}$  taza de arvejas +  $\frac{1}{2}$  taza de fideos + 2 papas

$\frac{3}{4}$  taza de cereales de desayuno + 2 papas regulares +  $\frac{1}{2}$  taza de habas

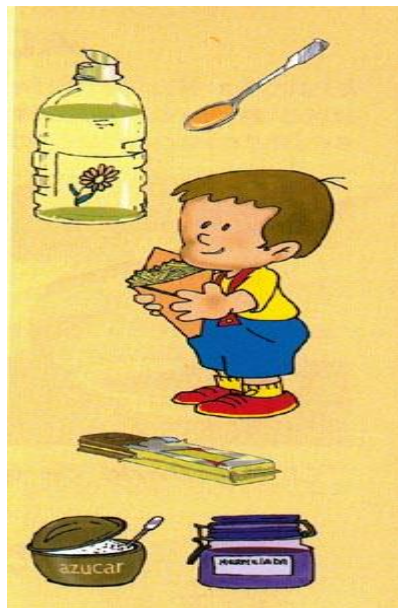
3 rebanadas de pan de molde +  $\frac{3}{4}$  taza de arroz +  $\frac{1}{4}$  taza de choclo

+ ¼ taza de arvejas + 2 papas

Las cantidades de cereales, papas y leguminosas se refieren a alimento cocido.

### ¿Es necesario que consuma aceite y grasas?

Sí, 2 a 4 cucharaditas de aceite le aportan los ácidos grasos esenciales para el crecimiento normal.



Prefiera los aceites vegetales (oliva, raps, canola, soya, maravilla o maíz) crudos. Dele frituras sólo en ciertas ocasiones.

Preocúpese que el niño(a) coma un máximo de 2 cucharaditas de mantequilla, margarina o mayonesa en forma ocasional.

#### **Dele menos azúcar**

Recuerde que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).

#### **Dele menos sal**

Recuerde que las papas fritas, galletas saladas, sulfitos y otros alimentos procesados contienen mucha sal.

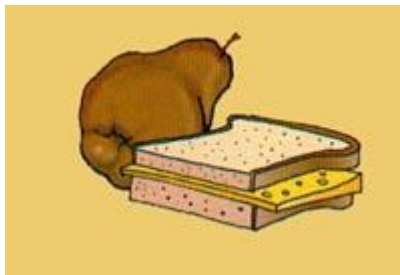


## Sugerencias De Comidas Diarias

Para que el niño(a) comience bien el día, un buen desayuno debe incluir, leche, pan o cereales y frutas.

### ➤ **DESAYUNO**

1 Taza de leche semi o descremada con 1 cucharadita de azúcar ,1/2 pan con mermelada y mantequilla.



### ➤ **COLACIÓN:**

1 Yogurt con cereal.



### ➤ **ALMUERZO:**

1 Ensalada de tomate con pepino 3/4 taza de puré con una presa chica de pescado y 1 manzana.



➤ **CENA:**

- 1 Guiso de acelga con huevo y
- 1/2 taza de arroz
- 1 Compota de ciruela

**Consejos para que el niño (a) sea más sano**

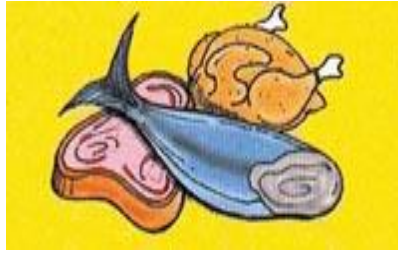
- Darle diferentes alimentos durante el día



- Aumentar el consumo de verduras, frutas y legumbres



- Usar de preferencia aceites vegetales en sus comidas
- Preferir las carnes como pescado, pavo y pollo.



- Aumentar el consumo de leche, ojalá de bajo contenido graso.



- Consumir menos azúcares y menos sal



## ACTIVIDAD FÍSICA

¿Por qué es importante hacer actividad física?

Porque el movimiento les ayuda a:



- \* Crecer sanos
- \* Tener huesos y músculos más fuertes, Gastar energía y así no engordar
- \* Aprender movimientos cada vez más complejos
- \* Tener mayor control de su cuerpo y así ser más hábiles

- \* Ser más flexibles
- \* Pasarlo bien y divertirse
- \* Ser felices
- \* Conocer las cosas que les rodean
- \* Tener más amigos



**¿Qué tipo de juegos y actividades puede realizar diariamente el niño (a)?**

- \* Juegos en que tenga que moverse de un lado para otro: Caminar, correr, saltar, escalar, elevar un volantín.
- \* Juegos en que tenga que utilizar cosas y objetos para: lanzar, patear, rodar, atrapar y todos los que se le ocurra.
- \* Juegos en los que pueda jugar con su papa, mamá y hermanos, colgarse en sus brazos, que le ayuden a trepar, a correr, a saltar.



- \* Juegos en los que pueda bailar.
- \* Juegos en los que pueda aprender de su cuerpo.
- \* Juegos en que pueda sentir los pesos, texturas, colores y formas de los objetos.

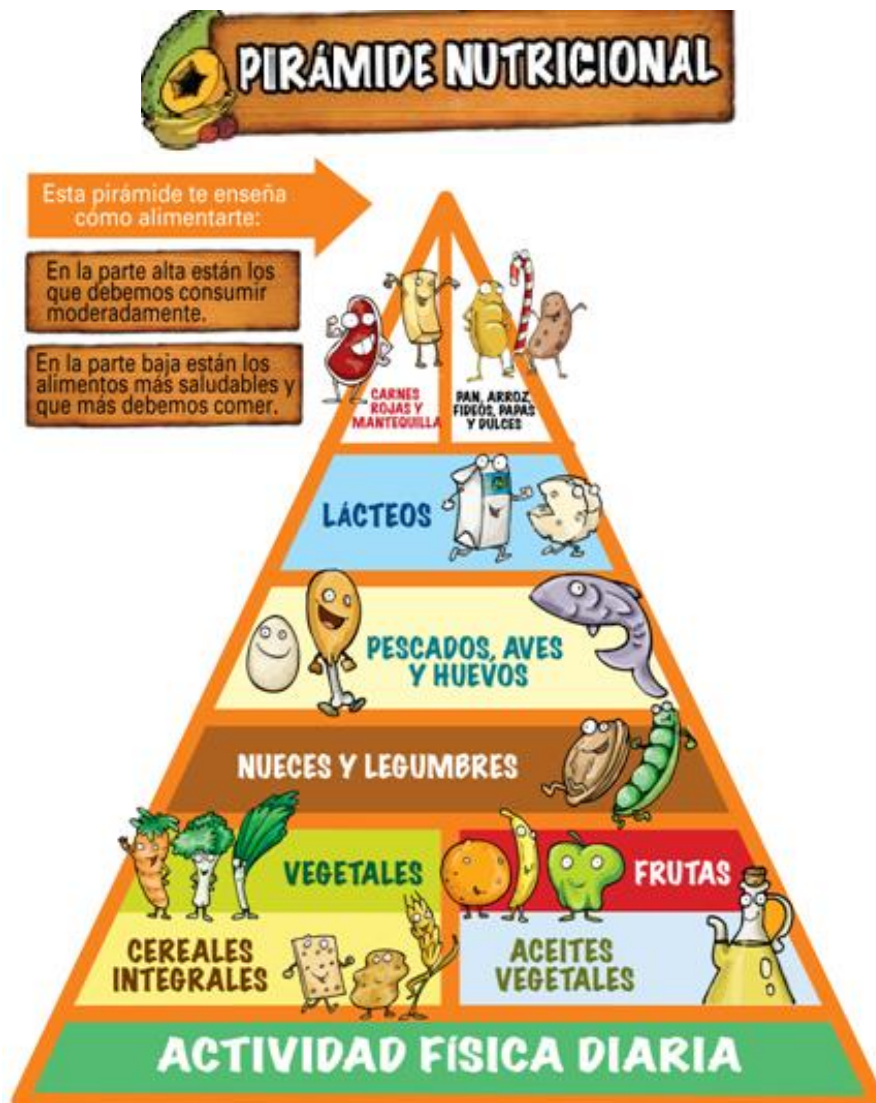
Para aprender, compartir, tener más amigos, descubrir y divertirse, permita que el niño (a) pueda:



- \* Jugar en vez de ver televisión
- \* Jugar con balones, aros, cuerdas y todo lo que no le haga daño.
- \* Experimentar nuevas formas de movimiento y de equilibrio.
- \* Pasear los fines de semana en contacto con la naturaleza.
- \* Andar en bicicleta, en autito, en patines, en carro y en todo lo que puedas pedalear fraccionar y empujar.
- \* Jugar con objetos grandes, pequeños, de distintos colores, que pueda mover con su cuerpo, con sus brazos, con sus pies.



## Pirámide Nutricional



**Variedad:** Variar de alimentos dentro del mismo grupo.

**Equilibrio:** Consumir alimentos de todos los grupos.

**Moderación:** Consumir alimentos necesarios para el organismo, sin excesos.

Es importante que la alimentación sea adaptada a las condiciones geográficas, culturales, religiosas e individuales.

## ¡Todos los alimentos son importantes!

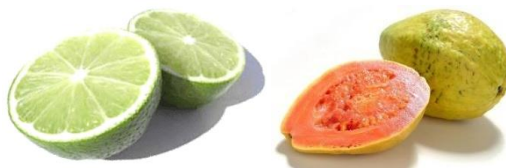
**Cada uno de los grupos tiene nutrientes importantes para el crecimiento adecuado de los niños.**

- La base de nuestra alimentación son los cereales.
- Se debe limitar el consumo de los alimentos que se encuentran en la punta de la pirámide.
- Importancia del Hierro
- El hierro es un nutriente esencial en el organismo. Éste mineral participa en la formación de los glóbulos rojos de la sangre y en el transporte del oxígeno a todos los órganos del cuerpo. Su consumo es necesario para la prevención de la ANEMIA.

### Fuentes

Carnes de origen animal, vegetales de color verde oscuro, leguminosas, frutos secos oleaginosos y pepas de zambo.

### Alimentos que ayudan a la absorción del hierro



### Alimentos que limitan la absorción del hierro





## Importancia de la Vitamina A

La vitamina A es un compuesto sintetizado en el cuerpo posterior a la ingesta de alimentos ricos en pigmentos carotenos y beta- carotenos. La vitamina A contribuye a proteger a la infancia contra enfermedades como la ceguera y la diarrea.

### FUENTES

Hígado, yema del huevo, mantequilla, zanahoria, zapallo, zapote, mango, papaya, durazno, etc.

### Alimentos que ayudan a la absorción de la vitamina A



### Combinación de Cereales con Leguminosas

LEGUMINOSA + CEREAL = PROTEÍNA DE BUENA CALIDAD







### Evitemos enfermedades relacionadas con la alimentación

- Desnutrición Crónica
- Anemia
- Deficiencia de Vitamina A
- Malnutrición
- Sobrepeso y Obesidad
- Diarrea Aguda



## **RECUERDA**

La niñez es una etapa clave para promover hábitos alimenticios saludables y actividad física. Con buenos hábitos alimenticios es probable desarrollar un estilo de vida saludable, ayudando a prevenir enfermedades.

La alimentación es un tiempo importante para compartir en familia y fortalecer sus lazos.

Es un instrumento de comunicación y de expresión.

### **Un Cambio Social con Educación**

Los cambios sociales sostenibles empiezan y terminan en la educación. Por esta razón, los principales aspectos que aborda la seguridad alimentaria son la educación y la divulgación de conocimiento sobre el adecuado uso, consumo y disfrute de los alimentos.

### **Una Solución a nuestro Alcance**

La respuesta a la solución de estos problemas es compleja y requiere políticas a nivel estatal. Pero una solución, sería volver la mirada hacia nuestros alimentos ancestrales y a su adecuada utilización.

Nuestro país cuenta con productos altamente nutritivos y de bajo costo:

#### **Quinoa**

Tiene altos contenidos de proteínas, minerales y vitaminas.

Su valor nutricional es muy parecido al de la leche materna.

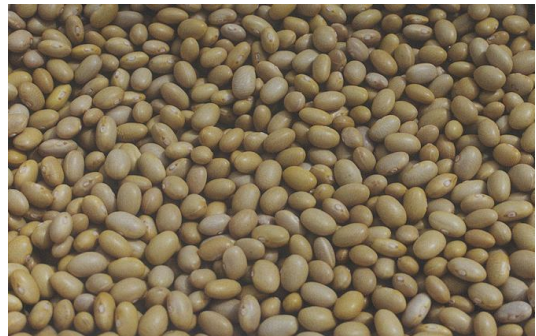
Esta leguminosa contiene fibra, vitamina B1 y mucha proteína.

Cuando se combina con un cereal aumenta su calidad proteica.



### **Fréjol**

Esta leguminosa contiene fibra, vitamina B1 y mucha proteína.  
Cuando se combina con un cereal aumenta su calidad proteica.



### **Chocho**

Es muy nutritivo, posee proteínas, calcio, fósforo, hierro, vitaminas y grasas saludables.

El calcio se localiza en la cáscara del grano, siendo recomendable su consumo en forma integral, es decir sin pelar.

Al mezclar una porción de chochos con dos porciones de cereales se logra una combinación ideal.



### **Cebada**

La cebada es un alimento energético, rico en carbohidratos.

Es una fuente importante de:

Fibra, minerales como el hierro, fósforo, zinc y potasio que protegen al organismo de muchas enfermedades.

Vitaminas del grupo B, que son indispensables para mantener saludable el sistema nervioso.

## Plan de Implementación

ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Motivación y socialización	Material de oficina Registro de convocatoria y asistentes	Investigadora	5 días
Monitoreo a los niños y niñas de 0 a 5 años	Balanza Tallímetros	Investigadora Grupo de extensionistas de la Escuela de Enfermería de la UTN	Todas las semanas
Aplicación de Encuestas de consumo y de alimentos	Encuestas	Investigadora Grupo de extensionistas de la Escuela de Enfermería de la UTN	Todas las semanas
Desarrollo de talleres con las familias	Videos Computador Infocus Papelotes Marcadores Pizarrón Cocina Alimentos	Investigadora Grupo de extensionistas de la Escuela de Enfermería de la UTN	1 vez por semana

## Presupuesto

Cant.	RECURSO HUMANO Y MATERIALES	Unitario	Parcial	Total
	RECURSOS REQUERIDOS PARA LA PROPUESTA		COSTO	
500	Copias	0,02	10,00	
10	Encuestadores	5/h	600,00	
	Monitoreo a niños y niñas			
	Tallímetro			
	Balanza			
	Talleres a familias			
1	Alquiler de infocus	10/h	200,00	
	Facilitadores	5/h	100,00	
	Computadora			
	Alimentos	0,25	12,50	

10	Papelotes Carteles	5	50,00	
	Movilización		200,00	
500	Copias	0,02	10,00	
60	Folletos		10,00	
	Material de Audio y Video		50,00	
	SUBTOTAL			1242,50
	+10% de Imprevistos			142,25
	TOTAL DE LA PROPUESTA			1384,75

**Impactos**  
**Determinación de Impactos de la Guía**

Para la determinación de los impactos se tomó en cuenta la siguiente referencia:

- 3 Impacto alto negativo
- 2 Impacto medio negativo
- 1 Impacto bajo negativo
- 0 No hay impacto
- 1 Impacto bajo positivo
- 2 Impacto medio positivo
- 3 Impacto alto positivo

**Impacto Educativo**

<b>IMPACTO EDUCATIVO</b>							
<b>NIVELES DE IMPACTO</b>	-3	-2	-1	0	1	2	3
<b>INDICADOR</b>							
-Provee conocimiento sobre las posibles enfermedades que acarrea la alimentación inadecuada.							X
-Incrementa el conocimiento básico de alimentación y nutrición a educadoras comunitarias.							X
- Promueve prácticas de nutrición mejoradas							X
- Provee herramientas técnicas para apoyar el trabajo de las promotoras.							X

-Incrementa conocimientos sobre el desarrollo y salud de los niños menores a 5 años.						X	
<b>TOTAL</b>						<b>2</b>	<b>12</b>
$\text{Nivel de impacto educativo} = \frac{\Sigma}{\text{Número de indicadores}}$							
$\text{NI} = \frac{14}{5} = 2.8$							
Nivel de impacto educativo = <b>Alto positivo</b>							

### ANÁLISIS:

La propuesta genera impacto educativo, porque a partir de la ejecución del proyecto se propicia el mejoramiento en la alimentación y nutrición de los niños y niñas y por ende contribuir al adecuado uso, consumo y disfrute de los alimentos.

Además la guía genera un impacto educativo pues provee conocimiento a las promotoras sobre las posibles enfermedades que acarrea la alimentación inadecuada, conocimiento básico de alimentación y nutrición, promueve prácticas de nutrición mejoradas y herramientas técnicas para apoyar el trabajo de las promotoras a educadoras sociales. Todo esto conlleva a considerar un impacto alto positivo en esta área.



## Impacto Social

<b>IMPACTO SOCIAL</b>							
<b>NIVELES DE IMPACTO</b>							
<b>INDICADOR</b>	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Mejoramiento de la calidad alimenticia							X
- Corrección de malos hábitos de consumo alimenticio en los niños.						X	
-Permite valorar la importancia de una alimentación adecuada en el niño.							X
- Disminución de la frecuencia de enfermedades infecciosas.						X	
- Sugiere ideas que ayudan a establecer menús diarios de alimentación adecuada.						X	
- Mejoramiento de la concentración y aprendizaje del niño.							x
- Incremento de la actividad física del niño menor a 5 años.						x	
<b>TOTAL</b>						<b>8</b>	<b>9</b>
$\Sigma$ <p>Nivel de impacto social = <math>\frac{\quad}{\text{Número de indicadores}}</math></p> $= \frac{17}{7} \quad \text{NI} = 2,42$ <p>Nivel de Impacto Social = Medio Positivo</p>							

## ANÁLISIS:

En el campo Social permitirá mejorar la calidad alimenticia, corregir los malos hábitos de consumo de alimento y valorar la importancia de una alimentación adecuada en el niño, todo esto conllevará a disminuir la frecuencia de enfermedades infecciosas por desnutrición o sobrepeso por otro lado mejorará la concentración, aprendizaje y actividad física pues en la guía sugiere ideas que ayudan a establecer menús diarios de alimentación adecuada.

### Impacto Económico

IMPACTO ECONÓMICO							
INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Disminuye el gasto de enfermedades por mala nutrición.							X
- Mejoramiento de la alimentación diaria en la familia.						X	
- Aumento del gasto por consumo de alimentos variados y adecuados.			X				
- Incremento del apetito e interés en la comida.							X
- Aumento de entre-comidas y menús variados					X		
TOTAL			-1		1	2	6
$\Sigma$							
Nivel de impacto familiar= $\frac{\Sigma}{\text{Número de indicadores}}$							
$NI = \frac{8}{5} = 1,6$							
Nivel de impacto Económico = Medio positivo							

## ANÁLISIS:

El desarrollo de la propuesta también tiene un impacto económico ya que disminuye el gasto por enfermedades que pueden presentar debido a la mal nutrición, la alimentación diaria debe ser variada, adecuada y de acuerdo a la pirámide nutricional en los niños debe haber entre-comidas ya que su estómago es pequeño y pasa comiendo durante todo el día por lo tanto el gasto en alimentación aumentará pero la nutrición del niño será la adecuada lo cual mejora la capacidad de concentración y desarrollo del niño.

### Impacto Familiar

IMPACTO FAMILIAR							
NIVELES DE IMPACTO	-3	-2	-1	0	1	2	3
INDICADOR							
- Aumento de la energía lo cual permite al niño ser más activo en casa y en todo lugar.							X
- El niño comenta lo que aprende en la escuela gracias a su mayor concentración.							X
- Gusto por la comida y mayor apetito.						X	
- Disminución de enfermedades por el cuidado en la alimentación.						X	
- Desempeño del niño en casa adecuado.							X
TOTAL						4	9
$\Sigma$							
Nivel de impacto familiar= $\frac{\quad}{\quad}$ $NI = \frac{13}{5} = 2.6$							
Nivel de impacto familiar = Alto positivo							

## ANÁLISIS:

El impacto familiar que se produce es gracias a la adecuada alimentación y nutrición guiada por medio de un plan, aumenta la energía su energía y actividad intelectual, corporal y física del niño; aspectos que modifican la salud y desarrollan defensas contra posibles enfermedades conllevando esto al bienestar familiar.

### Impacto General

IMPACTO GENERAL							
NIVELES DE IMPACTO	-3	-2	-1	0	1	2	3
INDICADOR							
Impacto educativo							x
Impacto social						x	
Impacto económico						x	
Impacto familiar							x
<b>TOTAL</b>						4	6

<b>Nivel de impacto general =</b> $\frac{\Sigma}{\text{Número de indicadores}}$
$\text{NI} = \frac{10}{4} = 2.5$
<b>Nivel de impacto general = Medio alto positivo</b>

## **ANÁLISIS:**

El impacto general de acuerdo a los rasgos anteriores es medio alto positivo, lo que implica que debe socializarse en otros ambientes semejantes, para lograr que la nutrición de los niños de otros entornos mejore. Así también se observa que con el desarrollo de la propuesta se logró alcanzar el objetivo propuesto en la guía.

## **CONCLUSIONES**

- 1- En las madres de familia de los niños y niñas sujeto de investigación existió un desconocimiento sobre la alimentación que deben recibir sus hijos e hijas de acuerdo a la edad, lo cual tiene relación con el nivel sociocultural, como un condicionante que influye en el estado nutricional de los niños.
- 2- El consumo de alimentos de los niños y niñas está basado generalmente en carbohidratos, faltándole los demás grupos alimenticios necesarios para superar el bajo peso.
- 3- La atención que reciben los niños y niñas con bajo peso está centrada en el cuidado de las madres, factor favorable para que los niños superen el bajo peso con la utilización de alimentos propios de la zona y que tienen un alto contenido nutritivo.

## **RECOMENDACIONES**

1. Implementar más actividades de orientación y promoción de la salud que permita a la madre comprender la relación existente entre el estado nutricional deficiente y las condiciones de vida que imperan en sus hogares, promoviendo además de conocer los factores que causan la desnutrición y las consecuencias de esta enfermedad, la forma más adecuada de utilizar los recursos con los que se cuenta para superarla.
2. Concientizar a las madres sobre la necesidad de proporcionar al niño la atención adecuada que este necesita, lo cual se puede lograr a través de charlas y talleres con el apoyo de promotores de salud, además de lograr una integración de todas estas madres que les

permita proporcionarse mutuo apoyo para el cuidado y atención de sus niños.

3. Es importante que las maestras y maestros de los primeros años de educación cuenten con un diagnóstico del estado nutricional de los niños y niñas que se encuentran a su cargo y poder tomar las medidas necesarias.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Arasa, M. (2005). Manual de Nutrición Deportiva. España: Sagrafic.
- Bayo, J. (1987). Percepción, Desarrollo Cognitivo y Artes Visuales. España: Anthropos.
- Bello, J. (2005). Calidad de vida, Alimentos y Salud Humana. España: Díaz de Santos.
- Cantu, A. (2000). Alimentación. México: Coplamar.
- Clark, N. (2006). La Guía de Nutrición deportiva de Nancy Clark. España: Sagrafic.
- Fernández, P., & Nuria, F. (2004). Guía Práctica de Salud Higiene y Seguridad Personal y atención del Hogar para el Asistido. España: Vigo.
- Figueiras, A. C., Neves de Souza, I. C., Figueiras, A. C., Benguigui, Y., & Rios, V. G. (2007). MANUAL PARA LA VIGILANCIA DEL DESARROLLO INFANTIL EN EL CONTEXTO DE AIEPI. Washington.
- Garibay, G., Quintero, R., & Munguía, L. (2006). Biotecnología Alimentaria. México: Limusa.
- Hernández, M. (2001). Alimentación Infantil. España: Díaz de Santos S.A.
- Marín, Z. (2008). Elementos de Nutrición Humana. Edimsa.

- Mataix Verdú, J., & Carazo Marín, E. (2005). NUTRICIÓN PARA EDUCADORES. Granada: Diaz de Santos.
- Naciones Unidas, 1. (2005). OBJETIVOS DE DESARROLLO DEL MILENIO. AMERICA LATINA: United Nations Publications.
- Olveira Fuster, G. (2000). MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICO. MADRID: DÍAZ DE SANTOS.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, N. (2003). Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades. Washington.
- Prhudom, C. (2002). Evaluación y Tratamiento de la Desnutrición en Situaciones de Emergencia. Barcelona: Icaria.
- Rodríguez, A., & Zehag, M. (2009). Autonomía Personal y Salud Infantil. España: Editex.
- Rojas Montenegro, C., & Guerrero Lozano, R. (1999). NUTRICIÓN CLÍNICA Y GASTROENTEROLOGÍA PEDIÁTRICA. Bogotá: MEDICA PANAMERICANA.
- Ruíz, R. (2009). Síndrome de Down y Logopedia. España: PUBLIDISA.
- Serra, L., & Aranceta, J. (2006). Nutrición y Salud Pública. Barcelona-España: MASSON.
- Werner, D., Thuman, C., & Maxwell, J. (1995). DONDE NO HAY DOCTOR. Bogotá: Pax México.

## **LINCOGRAFÍA**

- Buritica, J. (24 de Marzo de 2010). childhoodpedagogy.blogspot.com. Recuperado el 24 de Junio de 2012, de <http://childhoodpedagogy.blogspot.com/2010/03/caracteristicas-del-crecimiento.html>
- Childcare Health Program. (s/f). [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org). Recuperado el 15 de junio de 2012, de



[http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/buildbabyintsp022604\\_adr.pdf](http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/buildbabyintsp022604_adr.pdf)

- Cosasdelainfancia.com. (2009). [www.cosasdelainfancia.com](http://www.cosasdelainfancia.com). Recuperado el 12 de julio de 2012, de <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-esti-t-12.htm>
- Mendoza, T. (2010). [www.monografias.com](http://www.monografias.com). Recuperado el 26 de junio de 2012, de <http://www.monografias.com/trabajos63/factores-desnutricion-menores-edad-cinco/factores-desnutricion-menores-edad-cinco.shtml>
- National Food Service Management Institute. (2001). [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org). Recuperado el 20 de julio de 2012, de <http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20080619040352.pdf>
- Newton .edu. (s/f). [/www.newton.edu.pe](http://www.newton.edu.pe). Recuperado el 23 de junio de 2012, de <http://www.newton.edu.pe/student/patsias/PROYECTO%202005%201.htm>

## ANEXOS

### Anexo 1: Validación de la Guía

Para validar la propuesta se utilizó los criterios de expertos como mecanismo que permita la elaboración de los juicios externos respecto al contenido y demás elementos de validación.

Para este efecto se solicitó a res profesionales del área, quienes con el documento de la propuesta y un formulario de validación que contenía aspectos muy puntuales, se procedió a solicitar informes personales, cuyos resultados se adjuntan a los anexos.

Los profesionales que participaron del proceso fueron:

DOCENTE	TÍTULO	EXPERIENCIA	LUGAR DE TRABAJO
Msc: Silvana Melo	Lcda. En Nutrición y Dietética Msc. Desarrollo local y salud Comunitaria	10 años	Técnica de Desarrollo Infantil en el MIES _ INFA Carchi
Mgs. Lilian Arteaga	Lcda. En Psicología Educativa Mag. Educación Especial de proyectos	10 años	Nutricionista en la Dirección de Salud Imbabura
Lcdo. Marcelo Torres	Licenciado Educación Básica Diplomado en Educación Inicial	8 años	Directora de Centro Infantil Gotitas de Miel Ibarra

El formulario de validación incluyo los siguientes criterios:

- Rigurosidad científica
- Actualidad
- Metodología

**Anexo 2: Cuestionario frecuencia de consumo de alimentos**

**PROYECTO MUNICIPIO DE MIRA**

**CUESTIONARIO FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

Provincia.....Cantón.....Parroquia...  
Nombre del niño/ña.....  
Edad.....Peso.....Talla.....  
Nombre de la persona  
Responsable.....  
Nombre del  
Encuestador.....  
Lugar y  
Fecha.....

**Frecuencia de Consumo de Alimentos**

**INSTRUCTIVO:**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>DIARIO</b>	<b>SEMANAL</b>	<b>MENSUAL</b>
<b>LACTEOS</b>			
Leche			
Yogurt			
Queso			
Crema de leche			
Cuajada			
<b>HUEVOS</b>			
Huevos de gallina			
Otros			

ALIMENTOS	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL
<b>CARNES</b>			
Carne de res			
Carne de Borrego			
Carne de Cerdo			
Pollo			
Embutidos			
Hígado de res			
Hígado de chancho			
Lengua de res			
Librillo			

ALIMENTOS	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL
<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>			
Pescado			
Corvina			
Atún			
Trucha			
Sardina			
Camarones			
Concha			

ALIMENTOS	DIARIO	SEMANAL	MENSUAL
<b>VERDURAS</b>			
Acelga			
Nabo			
Col blanca			
Col morada			
Espinaca			
Lechuga			
Zambo			
Zapallo			
Cebolla paiteña			
Cebolla perla			
Tomate riñón			

Pimiento			
Zanahoria amarilla			
Rábano			
Pepinillo			
Brócoli			
Vainitas			
Achogchas			
Otras			

<b>ALIMENTOS</b>	<b>DIARIO</b>	<b>SEMANAL</b>	<b>MENSUAL</b>
<b>FRUTAS</b>			
Manzana			
Peras			
Duraznos			
Claudia			
Mandarinas			
Mangos			
Naranjas			
Piña			
Melón			
Sandía			
Papaya			
Mora			
Tomate de árbol			
Naranjilla			
Guayaba			
Babaco			
Uvas			
Fresas			
Plátano seda			
Taxo			
Otros			

<b>ALIMENTOS</b>	<b>DIARIO</b>	<b>SEMANAL</b>	<b>MENSUAL</b>
Azúcar			
Mermelada			
Aceite			
Mayonesa			
Panela			
otros			

<b>ALIMENTOS</b>	<b>DIARIO</b>	<b>SEMANAL</b>	<b>MENSUAL</b>
<b>LEGUMINOSAS SECAS</b>			
Habas			
Arvejas			
Frejol			
Chochos			
Garbanzo			
Soya			
Quínoa			
Maní			
Pepa de zambo			
Pepa de zapallo			
Nueces			

<b>ALIMENTOS</b>	<b>DIARIO</b>	<b>SEMANAL</b>	<b>MENSUAL</b>
<b>CARBOHIDRATOS</b>			
Arroz flor			
Arroz de sopa			
Arroz de cebada			
Harina de haba			
Harina de arveja			
Harina de maíz			
Harina de plátano			
Harina de morocho			
Harina trigo			
Maíz mote			

Maicena			
Tapioca			
Avena			
Maíz choclo			
Maíz tostado			
Canguil			
Fideo			
Tallarín			
Pan			
Pastelería			
Papas			
Yuca			
Zanahoria blanca			
Camote			
Plátano verde			
Plátano maduro			

<b>ALIMENTOS</b>	<b>DIARIO</b>	<b>SEMANAL</b>	<b>MENSUAL</b>
<b>GOLOSINAS</b>			
Chitos			
Tostitos			
Doritos			
Papas			
Gelatina			
Galletas			
Caramelos, chicles			
Helados			
Bebidas gaseosas			
Chocolates			
Otros			

**Anexo 3:** Cuestionario recordatorio de 24 Horas

**PROYECTO MUNICIPIO DE MIRA  
CUESTIONARIO RECORDATORIO DE 24 HORAS**

Provincia.....Cantón.....Parroquia

.....

Nombre del

Niño/ña.....

Edad.....Peso.....Talla.....

Nombre de la persona

Responsable.....

Nombre del

Encuestador.....

Lugar y

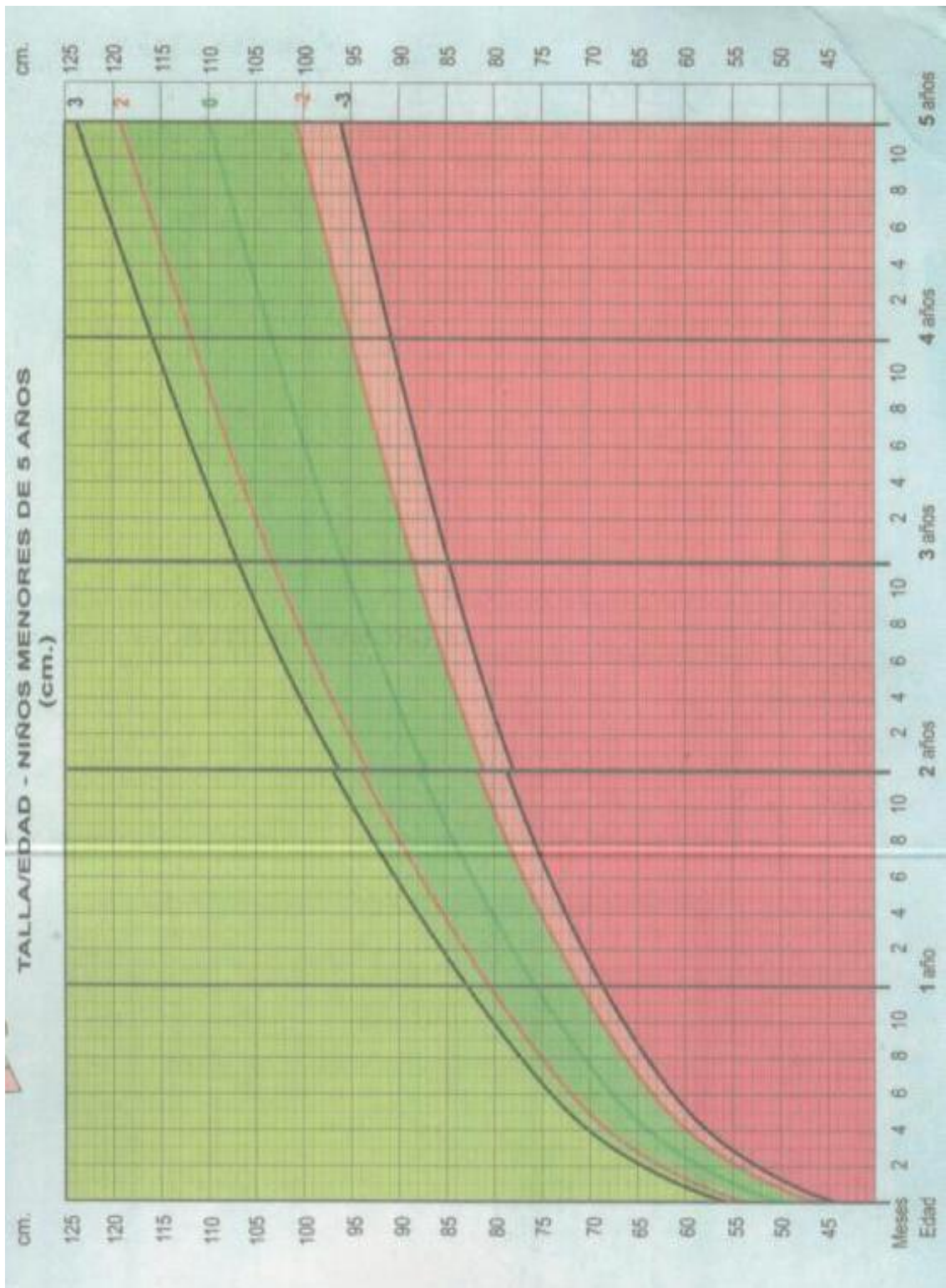
Fecha.....

Mediante la presente encuesta queremos conocer las preparaciones que su niño/ña comió durante el día de ayer.

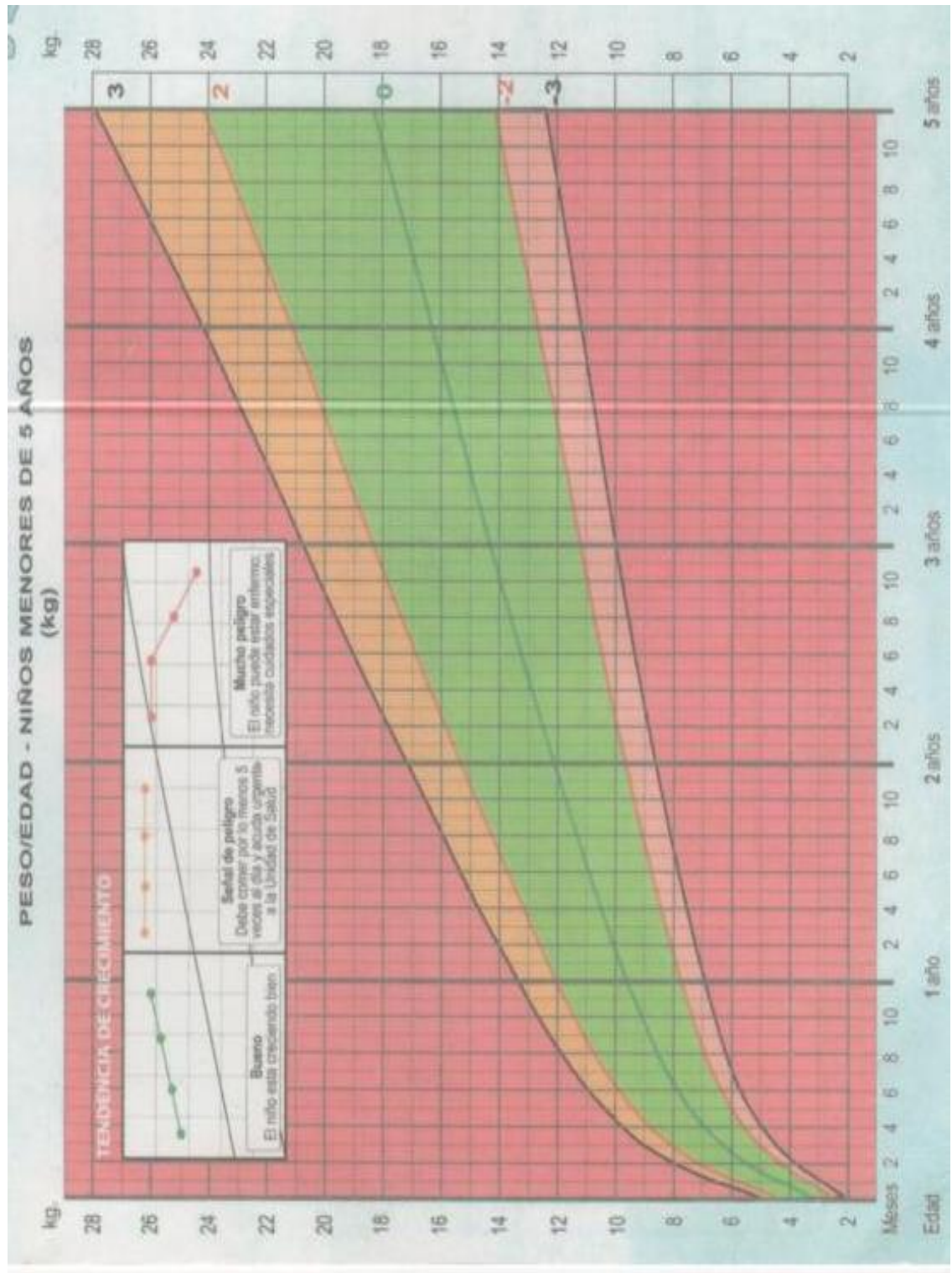
HORA	TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	CANTIDAD gr/ml
	DESAYUNO				
	REFRIGERIO				
	ALMUERZO				
	REFRIGERIO				
	MERIENDA				



Anexo 4: Talla/Edad niños menores de 5 años

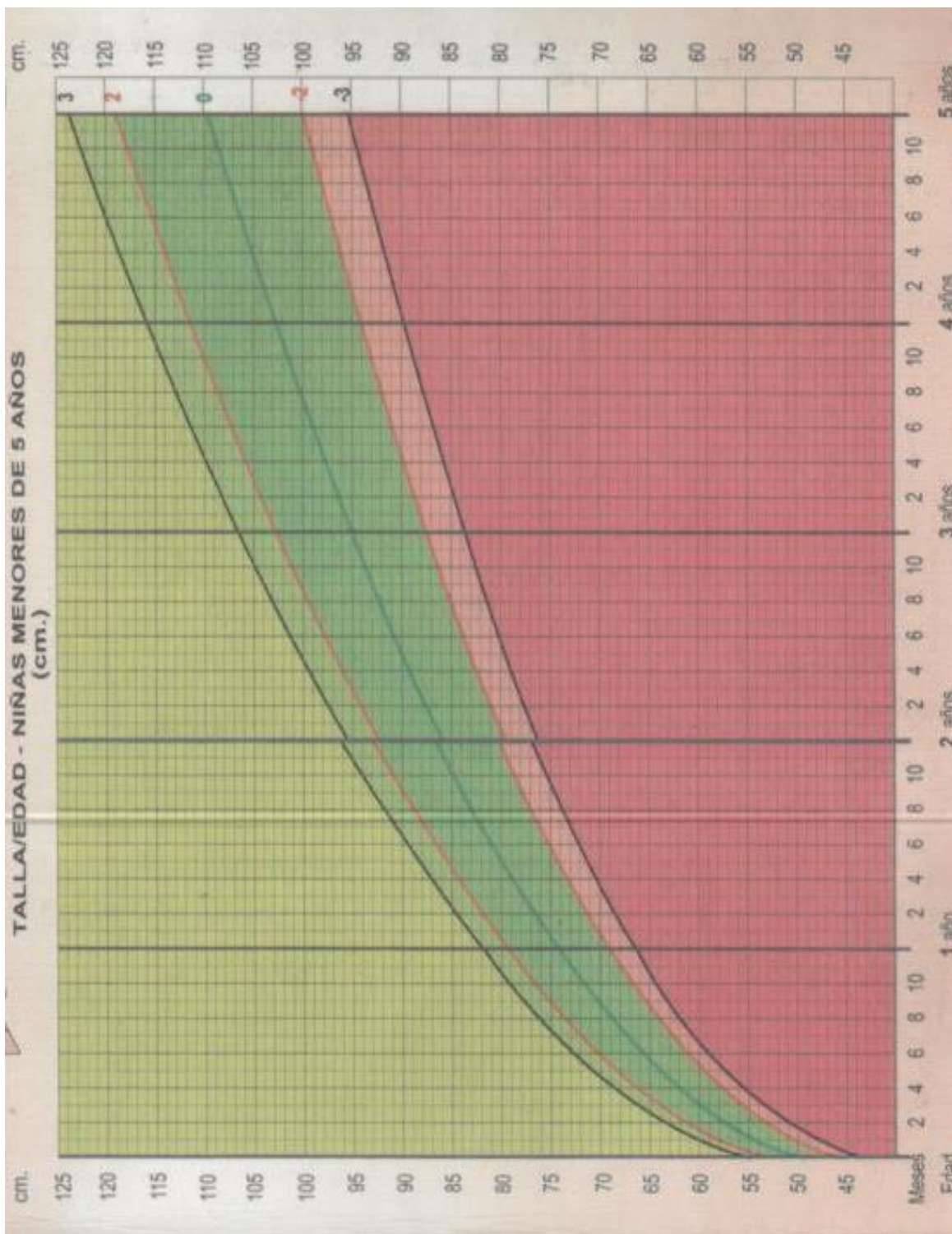


Anexo 5: Peso/Edad niños menores de 5 años





Anexo 6: Talla/Edad niñas menores de 5 años



## Anexo 7: Peso/Edad niñas menores de 5 años

