



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

“FECYT”

TEMA:

“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE, EN NIÑOS Y NIÑAS DE DOS A TRES AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL, CIBV “DR. ENRIQUE GARCÉS”, CIUDAD DE OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA, PERIODO ACADÉMICO 2013 – 2014”

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

AUTOR:

Sánchez Gómez Zoila Beatriz

DIRECTOR:

Msc. Marieta Carrillo

Ibarra - Ecuador

2014

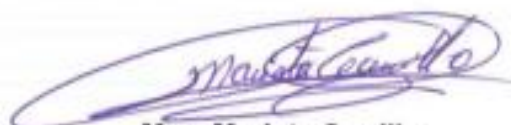
ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA

En mi calidad de Director del Trabajo de Grado tema: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE, EN NIÑOS Y NIÑAS DE DOS A TRES AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL, CIBV “DR. ENRIQUE GARCÉS”, CIUDAD DE OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA, PERIODO ACADÉMICO 2013 – 2014”**, presentado por **ZOILA BEATRIZ SÁNCHEZ GÓMEZ**, con CI.100260381-7. Previo a la obtención del título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia.

CERTIFICO:

Que dicho Trabajo de Grado ha sido revisado en todas sus instancias y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Agosto del 2014.



Msc. Marieta Carrillo.

DIRECTORA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo elaborado con todo cariño y esmero A Dios, quien es el centro fundamental de mi vida, a mi madre por su apoyo y guía quien con su ejemplo de trabajo y bondad me han dado el más noble regalo, a mis queridos hijos Erick y Sebastián quienes con su apoyo incondicional supieron ser el motivo de mi superación.

A todas aquellas personas que colaboraron con entusiasmo, ánimo y paciencia.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología por haberme brindado la oportunidad de mejorar mi nivel profesional.

ZOILA

AGRADECIMIENTO

Mi primer agradecimiento va dirigido a Dios quien con su infinito amor me ha dado la sabiduría, fortaleza y entereza para no retroceder en el camino a la meta que me he fijado.

A la Universidad Técnica del Norte “Alma Mater” del Norte del Ecuador a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología por haberme brindado la oportunidad de profesionalizarme.

A mi querida tutora Magister Marieta Carrillo, en calidad de Directora de tesis, por todo su apoyo, incondicional quien brindó su tiempo y sus sabios consejos para orientar en forma efectiva el presente trabajo de grado.

ZOILA

Índice General

Aceptación del Director	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice de Cuadros	viii
Índice de Gráficos	ix
Resumen	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.3. Formulación del Problema	4
1.4. Delimitación del Problema	4
1.5. Objetivos.....	5
1.5.1. Objetivo General.....	5
1.5.2. Objetivos Específicos.....	5
1.6. Justificación.....	6
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1. Fundamentación Filosófica	8
2.1.2. Fundamentación Pedagógica.....	9
2.1.3. Fundamentación Psicológica.....	100
2.1.4. Fundamentación Sociológica	100
2.1.5. Fundamentación Epistemológica.....	111
2.1.6. Fundamento Legal.	111
2.1.7. La Nutrición.	122
2.1.8. La Nutrición y su Influencia en el Aprendizaje Escolar.	222
2.1.9. Las Dietas Alimenticia	255
2.1.10. La Pirámide Alimenticia	300
2.1.11. Aprendizaje.....	355
2.1.12. Teorías Del Aprendizaje.....	377
2.1.13. Factores que condicionan el aprendizaje	388
2.1.14. Proceso Enseñanza Aprendizaje.....	39

2.2.	Posicionamiento Teórico Personal.....	411
2.3.	Glosario de Términos.....	433
2.4.	Interrogantes de la Investigación.....	455
2.5.	Matriz Categorial	466
CAPÍTULO III		477
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	477
3.1.	Tipo de Investigación	477
3.2.	Métodos	48
3.3.	Técnica e Instrumento	49
3.4.	Población	490
3.5.	Muestra	49
CAPÍTULO IV		50
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	50
4.1.	Análisis e interpretación encuestas aplicadas a los padres de familia....	50
4.2.	Análisis e Interpretación de las encuestas aplicadas a las docentes.	58
CAPÍTULO V		666
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	666
5.1.	Conclusiones.....	666
5.2.	Recomendaciones.....	67
CAPÍTULO VI.....		690
6.	Propuesta	690
6.1.	Titulo.....	690
6.2.	Justificacion e Importancia:.....	690
6.3.	Fundamentacion	701
6.4.	Objetivos	723
6.4.1.	Objetivo General.....	723
6.4.2.	Objetivos específicos.....	723
6.5.	Ubicación Sectorial y física.....	723
6.6.	Factibilidad	723
6.7.	Desarrollo de la Propuesta.	723
6.7.1.	Objetivos en la adquisición de hábitos alimenticios.....	745
6.7.2.	Orientaciones Generales para la aplicación de las actividades.	756
6.7.3.	Propuesta de Actividades	756
6.8.	IMPACTO:	14849
6.9.	DIFUSION:	14849
6.10.	Bibliografía.....	1490

ANEXOS.....	1523
Anexo 1. Árbol de Problemas.....	1524
Anexo 2. Matriz de Coherencia.....	1535
Anexo 3 Encuesta dirigida a los padres de familia	1546
Anexo 4 encuesta dirigida a las docentes.....	1568
Anexo 5. Fotografías	1580

Índice de Cuadros

Cuadro 1. Seminarios sobre nutrición y beneficios.	500
Cuadro 2. Su hijo desayuna nutritivamente en casa	522
Cuadro 3. Que institución del Estado da el desayuno escolar	533
Cuadro 4. Causas que produce una malnutrición en sus hijos	544
Cuadro 5. Alimentación balanceada rica en proteínas	555
Cuadro 6. Alimentar nutritivamente a sus hijos.....	566
Cuadro 7. Prepara los alimentos de sus hijos balanceados y nutritivos	577
Cuadro 8. Seminarios sobre nutrición a los padres de familia.....	588
Cuadro 9. Una dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar	59
Cuadro 10. Identifica a su alumno si viene desayunando nutritivamente	600
Cuadro 11. Causas que produce un bajo rendimiento escolar de los niños	611
Cuadro 12. Cómo docente impartir charlas sobre alimentos nutritivos	622
Cuadro 13. En la institución preparan el desayuno escolar	633
Cuadro 14. Productos que tengan alto contenido de hierro.....	644
Cuadro 15. Los padres de familia deben orientar sobre una buena nutrición...	655

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Seminarios sobre nutrición y beneficios.....	500
Gráfico 2. Una buena dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar.	511
Gráfico 3. Su hijo desayuna nutritivamente en casa	522
Gráfico 4. Que institución del Estado da el desayuno escolar.....	533
Gráfico 5. Causas que produce una malnutrición en sus hijos.....	544
Gráfico 6. Alimentación balanceada rica en proteínas	555
Gráfico 7. Alimentar nutritivamente a sus hijos	566
Gráfico 8. Prepara los alimentos de sus hijos balanceados y nutritivos	577
Gráfico 9. Seminarios sobre nutrición a los padres de familia.....	588
Gráfico 10. Una dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar	59
Gráfico 11. Identifica a su alumno si viene desayunando nutritivamente	600
Gráfico 12. Causas que produce un bajo rendimiento escolar de los niños	611
Gráfico 13. Cómo docente impartir charlas sobre alimentos nutritivos	622
Gráfico 14. En la institución preparan el desayuno escolar.....	633
Gráfico 15. Productos que tengan alto contenido de hierro.....	644
Gráfico 16. Los padres de familia deben orientar sobre una buena nutrición ..	655

RESUMEN

El trabajo de investigación inicia con la formulación del problema ¿Cómo inciden los hábitos alimenticios en el proceso de aprendizaje, en los niños/as de dos a tres años de educación inicial, CIBV “Dr. Enrique Garcés”? Como objetivo general es: Determinar la incidencia de los malos hábitos alimenticios actuales con el proceso de aprendizaje, en los niños/as de 2 a 3 años de Educación Inicial CIBV “Dr. Enrique Garcés”. La investigación se basó en la fundamentación filosófica, que aporta con la teoría humanista, donde explica la forma como un individuo se comporta en la sociedad, con su experiencia de aprendizaje que lo relaciona con las necesidades del entorno que le rodea. También en la fundamentación pedagógica que explica que en todo proceso de enseñanza y aprendizaje, los educadores deben tener en cuenta las bases fundamentales como: las psicológicas, pedagógicas y didácticas, todo esto enfocado a un aprendizaje constructivista y significativo, donde la construcción del conocimiento es a partir de los conocimientos previos. La fundamentación sociológica que indica el aprendizaje de los individuos que se produce dentro a para una sociedad, este aprendizaje debe ser con conocimientos culturales, ancestrales, creando responsabilidad y capaces de solucionar problemas. En el marco teórico se analizó los hábitos alimenticios, la mala alimentación, importancia de la nutrición y sobre todo las dietas alimenticias y saludables. A la vez se hace una revisión de lo que es el aprendizaje de los niños/as, sus tipos y teorías. En la parte metodológica se aplicó las investigaciones de campo, descriptiva y documental, con sus métodos el deductivo-inductivo y sintético-analítico. Las técnicas (encuesta-cuestionario), permitieron resolver el problema en la institución educativa. Para la solución se presentó la propuesta de: “Guía de alimentos nutritivos y su incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas”, con el propósito de impartir los talleres con padres de familia y maestras sobre alimentación nutritiva para mejorar el aprendizaje en niños y niñas.

ABSTRACT

Does the investigation work begin with the formulation of the problem How they impact the nutritious habits in the learning process, in the niños/as of two to three years of initial education, CIBV "Dr. Enrique Garcés"? How general objective is it: To determine the incidence of the bad current nutritious habits with the learning process, in the niños/as of 2 to 3 years of Initial Education CIBV "Dr. Enrique Garcés". The investigation was based on the philosophical foundation that contributes with the humanist theory, where he/she explains the form like an individual behaves in the society, with his learning experience that relates it with the necessities of the environment that it surrounds him. Also in the pedagogic foundation that he/she explains that in all teaching process and learning, the educators should keep in mind the fundamental bases as: the psychological, pedagogic and didactic, all this focused to a learning constructivista and significant, where the construction of the knowledge is starting from the previous knowledge. The sociological foundation that indicates the learning of the individuals that takes place inside to for a society, this learning should be with cultural, ancestral knowledge, creating responsibility and able to solve problems. In the theoretical mark it was analyzed the nutritious habits, the bad feeding, importance of the nutrition and mainly the nutritious and healthy diets. At the same time a revision is made of what is the learning of the niños/as, its types and theories. In the methodological part it was applied the field investigations, descriptive and documental, with their methods the deductive-inductive and synthetic-analytic. The techniques (survey-questionnaire), they allowed to solve the problem in the educational institution. For the solution the proposal was presented of: "Guide of nutritious foods and their incidence in the learning of the children and girls", with the purpose of imparting the shops with family parents and teachers has more than enough nutritious feeding to improve the learning in children and girls.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios y su influencia en el aprendizaje escolar en los niños/as de 2 a 3 años del Centro Infantil “Dr. Enrique Garcés”, es un investigación que permite fomentar conciencia sobre valor nutritivo que contienen los alimentos, para un aprendizaje significativo.

Los niños pre-escolar deben tener una nutrición adecuada para desarrollar habilidades, destrezas, motrices, cognitivas y afectivas para el proceso de aprendizaje, la alimentación es considerada socialmente una de las principales funciones en los primeros años de vida, por lo tanto lograremos que los niños/as adquieran un nivel aceptable dentro de las aulas de clase para que puedan expresar sus deseos, ideas y pensamientos para comunicarse con la sociedad y el mundo que nos rodea, para ser personas competitivas.

La investigación se estructura de la siguiente manera:

En el Capítulo primero se realiza la contextualización de los antecedentes, la percepción del fenómeno conflictivo por lo que se plantea y se formula el problema, sus interrogantes, su delimitación del objeto de investigación y se formula los objetivos.

En el Capítulo segundo se encuentra la fundamentación teórica del problema mencionado anteriormente y se toma como aporte los criterios de diversos autores que han realizado estudios previos en otras realidades. Al establecer la red de categorías por cada variable se desea presentar un esquema como los hábitos de nutrición y el aprendizaje.

En el tercer Capítulo se describe los tipos de investigación en el que se fundamente este trabajo al igual que la metodología utilizada en la investigación se basa en una búsqueda bibliográfica, así también la aplicación de la investigación de campo, con sus métodos inductivo-deductivo y el analítico-sintético, la técnica la encuesta aplicada a padres de familia y docentes del centro infantil.

En el Capítulo Cuarto se ejecuta el análisis e interpretación de resultados, la tabulación y presentación de resultados se presentan en tablas y gráficos estadísticos que permiten priorizar los factores más determinantes en la obtención de información que me ayude a continuar con la investigación.

En el Capítulo Quinto, se presentan las conclusiones se vuelcan los resultados a las que se ha llegado mediante el proceso de la investigación presentando la realidad de la institución educativa, así como también se realiza las Recomendaciones en las que se sugiere lo que se debe realizar en base a un sustento metodológico científico.

El capítulo Sexto, contiene la propuesta que como tema es Diseño de un “Guía de alimentos nutritivos y su incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas”, con el propósito de impartir los talleres con padres de familia y maestras sobre alimentación nutritiva para mejorar el aprendizaje en niños y niñas.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1. Antecedentes

En el año 2013, según información de la Comisión Económica de América Latina (Cepal) Ecuador ocupa el séptimo lugar y este sigue siendo un problema ético y económico ya que hay una mala distribución de riqueza. Y en si los medios de comunicación influyen negativamente en este aspecto.

Para alcanzar los procesos escolares de enseñanza- aprendizaje se debe a partir de la investigación en el estudio de la formación integral del niño, tanto física como psíquica, ya que son elementos que influyen en el tipo de rendimiento escolar que ellos poseen. El niño mal nutrido casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

Es necesario tener hábitos alimenticios conformes con la edad y la actividad que cumple el ser humano; pero éstos hábitos lentamente se han ido cambiando por influencia de variados elementos, entre estos tenemos el carácter social, gastronomía extranjera, falta de tiempo por trabajo o simplemente por las publicidades equivocadas por los medios de comunicación. Podemos observar que, como secuela de esto, las dietas alimenticias, principalmente la de niños, en la actualidad es incorrecta y por ende su cultura alimentaria también se ve afectada, desistiendo de lado la alimentación ancestral rica en productos naturales con alto valor nutritivo por productos procesados considerados como chatarra.

Se pretende rescatar las costumbres alimenticias de los niños introduciendo en su forma de vida una cultura apropiada en el campo de la nutrición, la misma que le pueda obtener niveles correctos en cada etapa, puesto que uno de los apoyos elementales para la formación integral es una correcta alimentación ya que contribuye al desarrollo de una vida sana y beneficiosa.

Este trabajo de investigación se proyecta a analizar las revelaciones existentes en las dietas incorrectas que generan una mala nutrición en los hábitos alimenticios en niños de dos a tres años de educación inicial, CIBV “Dr. Enrique Garcés”, ciudad Otavalo provincia de Imbabura, periodo académico 2013 – 2014

La calidad nutricional es esencial para llevar una vida sana y adecuada en los niños. Una correcta alimentación evita muchas enfermedades, en si los niños son más activos, se les ve de un mejor semblante, están en mejores condiciones tanto física como psíquicas en comparación con los niños que están sometidos a alimentaciones desequilibradas. La calidad de una buena nutrición es establecer que nutrientes y en qué cantidades podemos utilizar en la ingesta diaria y que funciones desempeño en el organismo.

Los elementos indispensables para el éxito de los niños es un buen ambiente escolar, unido a las condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en las familias que incluyan una alimentación saludable

1.2. Planteamiento del Problema

La nutrición cumple un papel importante en el aprendizaje, debido a las condiciones de vida de los niños/as, en especialmente en la institución como el CIBV “Dr. Gustavo Garcés”, donde habita la gente más desposeída que no pueden disfrutar de una buena alimentación. Los niños desde sus primeros años de vida sufren por la pobreza y la falta de

alimentación, sin los padres o alguna persona adulta que les atienda y controle su alimentación.

Se puede recalcar que las familias del sector poco conocen sobre el valor que tiene la nutrición en la dieta alimentaria. Además existen padres que por su trabajo han quitado el tiempo para sus hijos, esto ha ocasionado que los niños/as no tengan un control alimenticio adecuado, dando como consecuencia una alteración en su rendimiento escolar.

Otra dificultad que se presenta es la presencia de familias disfuncionales, la misma que permite que los niños/as y porque no decir de todos los miembros del núcleo familiar, en personas independientes, sin control alimenticio, sedentarios, propensos a enfermedades como la obesidad.

La influencia de los medios de comunicación, o el mal uso de la tecnología tiene efecto negativo sobre alimentación de los niños/as, ya que les convierte en compradores impulsivos de sustancias no beneficiosas para la salud, ocasionando malos hábitos alimenticios en el núcleo familiar como es el consumo de comida chatarra.

La inadecuada utilización de nutrientes puede ocasionar enfermedades renales crónicas, enfermedades cardiovasculares, enfermedades digestivas, en los infantes desnutridos las infecciones frecuentes son la principal causa de mortalidad. La desnutrición infantil puede ocasionar un retraso en el crecimiento del cerebro, reducción de su tamaño y su mayor efecto es el retardo en el desarrollo intelectual. Una incorrecta nutrición produce detención en el crecimiento y desarrollo ya que este afecta el peso, talla, la función cognoscitiva y el ambiente psicosocial.

Al momento de nacer los niños no tienen un peso inadecuado pero en los primeros 24 meses es donde el país debe asegurar la leche materna y una adecuada alimentación, ya que el problema se hace más grave en los sectores rurales.

Si existe una dieta desequilibrada el organismo no se enriquece y de esa manera los infantes pierden interés y deseo por aprender creando grandes falencias en el proceso de enseñanza- aprendizaje, obteniendo el deterioro de salud, agotamiento físico y un alto índice de bajo estima.

La causa de un bajo rendimiento escolar es la malnutrición, a veces por la situación económica, o muchas veces por desconocimiento de una buena combinación de alimentos que contengan proteínas, calcio, hierro fosforo y minerales. Siendo una de las razones más complicadas la falta de conocimiento en consumir productos de nuestro medio, ricos en proteínas, tales como la quinua, habas, chochos, maíz, arveja, lenteja hortalizas etc. La importancia para cualquier centro educativo es contar con niños sanos, bien nutridos que permitan tener un buen desarrollo en el aprendizaje escolar.

La nutrición y su influencia en el aprendizaje escolar de los niños/as, ha sido una preocupación permanente de las autoridades y docentes de las instituciones educativas especialmente de los docentes que trabajan con niños/as, ya que ellos han demostrado un bajo rendimiento académico.

1.3. Formulación del Problema

¿Cómo inciden los hábitos alimenticios en el proceso de aprendizaje, en los niños/as de dos a tres años de educación inicial, CIBV “Dr. Enrique Garcés”?

1.4. Delimitación del Problema

- Unidades de observación:

La presente investigación se efectuó con los padres de familia de los niños/as del CIBV “Dr. Enrique Garcés”.

- **Unidad Espacial:**

La investigación se realizó en el CIBV “Dr. Enrique Garcés”, ubicado en las calles María Pijal y Pedro Narváez de la ciudad de Otavalo, provincia de Imbabura.

- **Temporal:**

El desarrollo de la investigación y se la realizó en el periodo académico 2013-2014.

1.5. Objetivos.

1.5.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de los malos hábitos alimenticios actuales con el proceso de aprendizaje, en los niños/as de 2 a 3 años de Educación Inicial CIBV “Dr. Enrique Garcés”.

1.5.2. Objetivos Específicos

1. Diagnosticar las dietas alimenticias que reciben los niños de 2 a 3 años a través de encuestas para obtener información que permita identificar las falencias.
2. Establecer estrategias necesarias sobre los buenos hábitos alimenticios en los niños/as de 2 a 3 años, para mejorar su proceso de aprendizaje, por medio de recopilación bibliográfica y consultas a expertos.
3. Elaborar y socializar una guía dirigida a padres de familia sobre buenos hábitos alimenticios, a través de talleres y charlas, a todos los integrantes de la comunidad educativa, y así obtener un excelente rendimiento escolar en los niños/as.

1.6. Justificación.

Conociendo el vínculo tan importante que tiene la educación, y la nutrición en el desarrollo humano, deseamos que en el sector se practiquen hábitos de alimentación adecuada que mejore el desarrollo intelectual y físico de los educandos.

El problema nutricional continua latente ya que los esquemas alimenticios han ido cada vez cambiando, como la alimentación tradicional ha cambiado por la convencional, en donde los productos naturales y orgánicos son cambiados por los industrializados es por eso que en los niños de ese sector nos enfocamos en una alimentación adecuada ya que son los más vulnerables y requieren de un aporte adecuado de nutrientes en su alimentación diaria.

La nutrición es un apoyo elemental y completo en todas las fases del individuo porque apoya en el desarrollo de una vida productiva y sana, de esta manera hemos visto necesario investigar los efectos y causas que generan una mala nutrición en los niños ya que es uno de los limitantes en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Reflexionando acerca de la crisis económica y educativa, la misma que tiene un alto índice de variabilidad alimentario, se planteó el diseño de un folleto de dietas nutritivas y variadas que permitan regular y mantener un mejor desarrollo físico y mental. Esta propuesta será beneficiada directamente a los niños/as de CIBV “Dr. Gustavo Garcés”.

También es importante tomar en cuenta la importancia de concientizar a los padres y al personal encargado en el cuidado de los infantes el valor de las dietas alimenticias balanceadas y ricas en proteínas, vitaminas y minerales; sin dejar de lado las grasas e hidratos de carbono en porciones moderadas ya que aportan energía al cuerpo humano, cuyos beneficiarios serán los niños y niñas del CIBV “Dr. Enrique Garcés”.

Por lo que planteamos algunas opciones de solución, las mismas que permitirán tener una dieta alimentaria equilibrada, variada y nutritiva en los infantes. Además esta propuesta es factible, ya que no tiene ningún impedimento legal.

Actualmente los niños con desnutrición no reciben supervisión nutricional adecuada. Lo anterior señala el beneficio social que puede tener la elaboración de un proyecto para lograr disminuir los casos de desnutrición infantil en la CIBV “Dr. Gustavo Garcés”, para mejorar su capacidad de aprendizaje y fortalecer su salud.

Al mismo tiempo a nivel educativo es una gran oportunidad para padres, representantes y responsables, de los niños con desnutrición así mismo para las instituciones u organizaciones que prestan servicios a los niños con este diagnóstico en el área de educación, permitiendo a estos niños la maximización del proceso de enseñanza en el aula regular.

El proyecto responde a estrategias pedagógicas que buscan consolidar esfuerzos realizados de instituciones, organizaciones, docentes, padres representantes satisfaciendo las necesidades del desarrollo educativo de niños con desnutrición.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Chávez Z. & Saltos N., (2011), en la obra de la nutrición y la influencia en el aprendizaje, manifiestan:

Los fundamentos filosóficos, constituye instrumento de cambio y transformación de la sociedad; contribuye a la construcción del País, de los proyectos de vida y de la libertad de sus habitantes, pueblos y nacionalidades; reconoce a los seres humanos, en particular a las niñas, niños y adolescentes, como centro del proceso de enseñanza aprendizaje y sujetos de derecho. (pág. 8)

Este fundamento como indica la cita, nos hace entender la forma como un individuo se comporta en la sociedad, con su experiencia de aprendizaje que lo relaciona con las necesidades del entorno que le rodea.

Es por esto que debemos desarrollar estrategias que permitan que tanto docentes y padres de familia inculquen en los niños una cultura de buenos hábitos alimenticios, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y salud de la niñez y juventud de nuestra institución educativa y reducir el índice de desnutrición del país, trayendo como consecuencia un incremento en el desarrollo físico e intelectual de los estudiantes

2.1.2. Fundamentación Pedagógica

Para Silvestre M., (2000), en Aprendizaje, Educación y Desarrollo, manifiesta:

Skinner considera el aprendizaje como un cambio de conducta en las formas que actúa determinada persona en cada situación, también destaca el valor del aprendizaje como herramientas y recursos para aprender a aprender. Vigostky nos habla que el buen aprendizaje es aquel que precede al desarrollo, iniciar el conocimiento a partir de las experiencias previas. (pág. 3)

Podemos manifestar que el aprendizaje se desarrolla mejor cuando es significativo, que es una herramienta para la construcción del conocimiento individual o grupal, como dice el autor, herramienta para aprender a aprender, se habla del enfoque constructivista.

Esta investigación se encuentra desarrollada con el aporte enfoque pedagógico- constructivista, pues pretende comprender el origen de algunos alimentos, su relación con las comidas y la utilización de materiales didácticos para que los estudiantes mejoren sus hábitos alimenticios necesarios para una buena salud y un rendimiento escolar satisfactorio.

Al contar con este enfoque podemos fácilmente aplicar la utilización de diferentes tipos de materiales que permitan que el docente desarrolle estrategias y metodologías para la enseñanza de buenos hábitos alimenticios en conjunto con los beneficios y utilidades que aportan al desarrollo físico e intelectual del niño.

Las concepciones constructivistas de la enseñanza aprendizaje le dan importancia primordial a la manera en la que los estudiantes han ido adoptando malos hábitos alimenticios, debido al desconocimiento y falta de investigación por parte de los padres de familia y docentes.

2.1.3. Fundamentación Psicológica

En VILLARROEL J. (2011), en su trabajo Fundamentos Psicopedagógicos de las Estrategia Didácticas, dice:

Los educadores, que enseñan o desarrollan experiencias de aprendizaje debe tener muy presente los sustentos pedagógicos, psicológicos y didácticos. Está estará fundamentada en la teoría del aprendizaje significativo y constructivista que sugiere la necesidad de que el estudiante construya sus conocimientos con la mediación del profesor. (pág. 9).

Podemos determinar que esta fundamentación explica que en todo proceso de enseñanza y aprendizaje, los educadores deben tener en cuenta las bases fundamentales como: las psicológicas, pedagógicas y didácticas. Estas permitirán orientar las metodologías o técnicas que se deben aplicar en el proceso de enseñanza.

2.1.4. Fundamentación Sociológica

Para Villarroel, J. (1.996). en su libro de Didáctica General, manifiesta:

La fundamentación Sociológica se refiere a las demandas sociales de la educación, por tanto, esta fuente determina los conocimientos, las habilidades, destrezas, hábitos, actitudes y valores como contenidos educativos que han de permitir los procesos de socialización, de apropiación de los saberes sociales y del patrimonio cultural de nuestra sociedad para fortalecer nuestra cultura y a la vez para formar ciudadanos responsables, capaces, participativos, solidarios y democráticos al servicio de la nación de la que forman parte. (pág. 66).

Es el aprendizaje de los individuos que se produce dentro a para una sociedad, este aprendizaje debe ser con conocimientos culturales, ancestrales, creando responsabilidad y capaces de solucionar problemas.

La alimentación desde el punto de vista sociológico es uno de los comportamientos que presenta una mayor variabilidad inter e intercultural. Son múltiples los factores que inciden en la selección que hacen las personas de los alimentos y la clasificación que se hace de éstos sumados a los factores simbólicos que están ligados con factores económicos y de conocimiento e investigación. Existen una serie de encadenamientos con otros campos tales como la salud, la enfermedad, la imagen y la estética corporal, que poseen profundos componentes socioculturales.

2.1.5. Fundamentación Epistemológica

Desde el punto de vista epistemológico podemos decir que una buena alimentación contribuye al desarrollo cognitivo del ser humano, especialmente del niño, pues al estar bien alimentado cuenta con la energía suficiente para rendir dentro del ámbito académico, deportivo, y social, desarrollándose física, intelectual y emocionalmente. (Carvajal, M., 2003).

Mientras que al no establecer un buen hábito alimenticio estaremos generando en el niño un retraso significativo en el desarrollo de sus aptitudes, actitudes y habilidades, provocando que se reduzcan significativamente sus capacidades y que esto afecte directamente en su proceso de enseñanza-aprendizaje, generando un bajo rendimiento escolar.

2.1.6. Fundamento Legal.

Según la Constitución Política del Ecuador, del 2008, en la Sección 5ª. Título Educación (pág. 6 y 7), manifiesta:

En el Art. 26, la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. En el Art. 27, se refiere a que la educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, con el marco de respeto a los derechos humanos, el medio ambiente sustentable y la democracia.

En el Ecuador se está determinando un modelo de educación, la Constitución Política del Ecuador nos brinda un derecho que es la educación libre, flexible, laica y holística.

2.1.7. La Nutrición.

2.1.7.1. Definición de Nutrición

La OMS, (2007), Organización Mundial de la Salud define: **“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”.** (pág. 21).

Chávez Z. & Saltos N., (2011), en la obra de la nutrición y la influencia en el aprendizaje, manifiestan:

La nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro-sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. (pág. 35)

Las definiciones, nos indican que la nutrición puede ser una ciencia, que estudia la forma, los tipos de alimentos. Nos hace entender el funcionamiento biológico de los alimentos en el organismo, es decir su metabolismo.

La nutrición balanceada durante las primeras etapas de la vida influye sobre nuestro desarrollo físico, mental y emocional. Es, sin dudas, un

capital para toda la vida. Los chicos que desarrollan hábitos alimentarios saludables con el tiempo comprendan el efecto que tiene la comida sobre el organismo y su bienestar. Enseñarles a comer más de algunos alimentos y a moderar el consumo de otros es una de las tareas más complejas de los padres.

Los primeros años de vida del niño suelen ser a un tiempo los más fáciles y los más complicados en cuanto a la alimentación. Resultan sencillos porque consumen poca variedad de alimentos y no hay necesidad de restringir la ingesta de grasas o colesterol. Y son complicados porque el desarrollo es acelerado y los deseos por los alimentos varían frecuentemente.

2.1.7.2. Hábitos Alimenticios

Para Jenssen B., (2004), en su obra Ciencia y práctica de nutrición, dice:

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía). (pág. 16)

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

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos

necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Para el INFA, (2010), en su guía de alimentos, indica los hábitos alimenticios correctos de los niños/as: (pág. 35)

La alimentación de los niños y niñas debe ser completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

1. Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.
2. Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo.
 cuerpo adecuadamente.
3. Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma des balanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

2.1.7.3. La Mala Alimentación.

En el artículo de Padilla M.,(2007), la nutrición y el aprendizaje, dice: “La mala alimentación en los niños representa un grave problema, y no hablo de no alimentarse bien por causas económicas sino de los malos hábitos alimenticios que causan obesidad, diabetes infantil, etc. (pág. 1).

Errores que cometen los padres:

- Obligar al niño a comer más de lo que puede
- Premiar su buen comportamiento con dulces.
- Castigar al niño sin comida si se porta mal.
- Festejarle cualquier acontecimiento dándole comida “basura”.
- Permitir el consumo diario de golosinas, refrescos, papitas, etc.
- Darles frecuentemente comida rápida o enlatada por falta de tiempo.

La comida no debería ser un premio ni un castigo y tampoco una forma para desahogarte. Debes darle su lugar, sus horarios y llevar un control. Los niños consumen una mayor cantidad de alimentos de la que realmente necesitan y son ricos en grasas y azúcares. No comen verduras, legumbres, frutas ni pescado. Otro error que se comete es que muchos niños salen de casa sin desayunar y no debería ser así.

El desayuno es la comida más importante del día y si un niño acude a la escuela sin desayunar, tiene problemas para concentrarse, se siente cansado y tiene un bajo rendimiento durante el día. En una investigación realizada acerca del sobrepeso en la infancia dio como resultado que el 8% de los niños van a la escuela sin desayunar.

2.1.7.4. Importancia de la Nutrición

Según Zazueta A., (2010), en el artículo La mala alimentación, dice: (pág. 1). Desde la primera infancia es importante que los padres presten especial atención a la nutrición, Cuando los nutrientes ingeridos por un niño son escasos, el organismo da prioridad de uso de los nutrientes a la supervivencia protegiéndolos de las enfermedades de la infancia, luego al crecimiento (crecimiento físico y desarrollo motor); y finalmente, al desarrollo conductual y cognitivo que incluyen su capacidad de aprender, habilidades sociales, atención, aprendizaje y adaptación en su entorno.

2.1.7.5. Objetivos de la Nutrición

Para Jakubowicz D., (2002) en el trabajo La nutrición en el rendimiento escolar son los objetivos de la nutrición: (pág. 4).

La obtención de los alimentos debe tener como objetivo fundamental mantener el organismo en un estado de salud óptimo. Además:

- Debe asegurar la perpetuidad de la especie sin degeneraciones de ningún tipo.
- Proporcionar una cantidad adecuada de energía y nutrientes para soportar un óptimo crecimiento, desarrollo y actividad física
- Permitir el rendimiento básico de todas las nobles actividades que se pueden esperar del ser humano.
- En el niño debe posibilitar el desarrollo normal y armonioso del cuerpo construyendo un terreno sólido y resistente frente a todas las enfermedades.

2.1.7.6. Factores condicionantes de la nutrición del niño preescolar y escolar.

Según Martínez C., (2004) en le obre nutrición en el niño pre-escolar y escolar, manifiesta: (pág. 16).

Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy precozmente, desde que se inicia la alimentación complementaria, y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. Hay que destacar la gran importancia que tiene la familia en este periodo, que representa un modelo de dieta y conducta alimentaria que los niños aprenden.

La importancia de la educación nutricional en los años preescolares viene determinada, porque es la etapa en la que inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a

preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos, a tener miedo, a rechazar o negarse a probar nuevos alimentos.

En la elección de los alimentos influyen factores genéticos, pero parecen tener mayor importancia los procesos de observación e imitación, de tal modo que el niño tiende a comer lo que ve comer a los adultos que le rodean y a sus propios compañeros. Además de la familia, en la configuración de los hábitos alimentarios del preescolar, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los centros educativos, ya que un elevado porcentaje de niños aprenden a comer en ellos y prueban los nuevos alimentos.

2.1.7.7. Nutrición en la Edad Escolar

Chávez Z. & Saltos N., (2011), en la obra de la nutrición y la influencia en el aprendizaje, manifiestan: (pág. 35)

Los niños en edad escolar continúan necesitando alimentos saludables y pasa bocas (bocados entre comidas) nutritivos. Tienen un crecimiento continuo pero lento y normalmente comen de cuatro a cinco veces al día. Durante este período se establecen muchos hábitos alimenticios, gustos y aversiones. La familia, los amigos y los medios de comunicación (especialmente la televisión) influyen en sus elecciones sobre los alimentos y hábitos alimenticios.

Los siguientes son algunos consejos útiles a la hora de la comida para los niños en edad escolar:

Sirva siempre desayuno, incluso si tiene que ser "a la carrera". Algunas ideas para un desayuno rápido y saludable incluyen las siguientes:

- Fruta.
- Leche.

- Tostada con queso.
- Cereales.
- Sándwich de mantequilla.

Aproveche los apetitos voraces después de la escuela sirviendo pasa boca (bocados entre comidas) sanos como los siguientes:

- Fruta.
- Vegetales y salsa.
- Yogurt.
- Sándwich de pollo o pavo
- Queso y galletas saladas.
- Leche y cereales.

Los niños en edad escolar están a menudo más dispuestos a comer una variedad más amplia de alimentos que sus hermanos menores. Comer pasa bocas (bocados entre comidas) sanos después de la escuela es importante, ya que éstos pueden contribuir a una tercera parte de la ingestión total de calorías del día. Los niños en edad escolar han desarrollado habilidades más avanzadas para alimentarse y pueden ayudar con la preparación de la comida.

2.1.7.8. Beneficios de una Buena Nutrición

Según Ballabriga A. (2006), en la obra de la nutrición en la infancia y adolescencia, manifiesta: (pág. 40).

La nutrición es uno de los cimientos de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades, una mejor nutrición permite fortalecer el sistema inmunológico, reduciendo las enfermedades, gozando de una salud más sólida.

- Los niños sanos tienen una mayor capacidad de recepción y logran a su vez mantener un desarrollo físico equilibrado lo cual conlleva a mejorar su crecimiento.
- La gente sana es más fuerte, más productiva desarrollando al máximo su potencial.
- En los niños y adolescentes fortalece el crecimiento y desarrollo tanto físico como mental.
- La nutrición y las proteínas son una ayuda en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y escolar.
- En el adulto y adulto mayor previene el desarrollo de enfermedades que se muestra por exceso o falta de nutrientes.
- Elimina el agotamiento físico como mental dando lugar a un aspecto físico adecuado.
- Los alimentos suministran energía para movernos, conservar la temperatura corporal, crecer, regenerar tejidos y conseguir función vital apropiada.
- Una alimentación saludable abastece de minerales y vitaminas que crean un grupo de compuestos orgánicos esenciales en el metabolismo y precisos para el crecimiento y desarrollo de un buen organismo.

La manera de llevar un estilo de vida saludable es comer adecuadamente y realizar actividades físicas, permitiendo a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

Los alimentos son indispensables para la vida, proporcionan al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludables. Debemos conocer las necesidades nutricionales así como la composición de los alimentos, para poder analizar si nuestra manera de alimentarnos es la correcta.

2.1.7.9. Los Nutrientes Básicos

Según Ballabriga A. (2006), en la obra de la nutrición en la infancia y adolescencia, manifiesta: (pág. 68)

Los nutrientes básicos en el consumo del ser humano son hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, minerales y vitaminas.

- **Los carbohidratos:** Proporcionan energía y favorecen la acción de las vitaminas, son sustancias orgánicas principalmente, los azúcares como la sacarosa, lactosa y los polímeros de la glucosa como el almidón y el glucógeno, que están en alimentos vegetales como el pan, arroz, patatas, legumbres, harinas, cereales diversos y en menor proporción en la leche
- **Las proteínas:** Su función principal es formar la estructura de los seres vivos, huesos, músculos, piel, cabello, uñas, se las puede encontrar en la carne, pescado, productos lácteos, huevos y algunos vegetales. En la digestión son hidrolizadas en sus componentes, los aminoácidos, que son absorbidos en el intestino delgado. Con estos aminoácidos nuestro organismo fabrica sus propias proteínas, que cumplen importantes funciones, como la enzimática, estructural, transportadora. Alrededor de un 10% de la energía total contenida en la alimentación debe estar en forma de proteínas
- **Las grasas o aceites:** Son líquidos a temperatura ambiente. Son sustancias con un elevado contenido energético. Alrededor del 30% de la energía diaria debe estar en forma de lípidos, intentando, también, que haya un equilibrio entre grasas con ácidos grasos saturados (de origen animal); con ácidos grasos mono insaturados (vegetales), y grasas con ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran en el pescado y en algunos vegetales.

- **El agua:** Participa en la digestión, en la lubricación de la articulación, en la regulación de la temperatura corporal y en el medio de transporte del organismo. Cerca del 72% de la masa libre de grasa del cuerpo humano está hecho de agua para su adecuado funcionamiento.
- **Los minerales:** Apoyan a formar nuevos tejidos, en la mayoría se localizan en el esqueleto en forma de fosfatos de calcio y como no pueden fabricarlos necesita utilizar fuentes exteriores, incluyen todos los elementos inorgánicos, sodio, potasio, cloro, calcio, magnesio, hierro, iodo que son indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
- **Las vitaminas:** Son compuestos orgánicos ineludibles para la vida en pequeñas proporciones, promueven reacciones vitales metabólicas de mantenimiento y defensa, intervienen en el proceso de crecimiento y recuperación que nuestro organismo no puede sintetizar y deben estar presentes, por tanto, en la dieta. Cuando faltan se originan enfermedades como el beri-beri, escorbuto.

2.1.7.10. Como tener una buena nutrición

Para Lee N. (2006), en el trabajo de Tratado de la Nutrición” dice:

Los alimentos son los “envases naturales” que contienen las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita. En los distintos grupos de alimentos: carnes, pescados, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, lácteos..., siempre puede haber uno que, aportando el mismo valor nutritivo, responda al gusto de quien lo consume. (pág. 53)

En ocasiones gozamos de nuestros alimentos porque son atractivos al paladar, sin determinar que estamos haciendo daño a nuestro organismo, es el caso de la comida chatarra o industrializada, fabricada a veces con grasas de animales de baja calidad y con azúcares muy refinados.

Una excelente nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños progresen saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, se puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios.

Las cinco mejores estrategias son éstas:

- Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- Evitar las peleas por la comida.
- Involucrar a los niños en el proceso.

2.1.8. La Nutrición y su Influencia en el Aprendizaje Escolar.

Para Boschi Ma. E., (2005), en el trabajo de Alimentación y Educación dice: (pág. 18). La nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Y los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud especialmente en la determinación de una dieta.

2.1.8.1. Características de la nutrición escolar

Según Daza C., (2007), en la obra Nutrición Infantil y rendimiento escolar, dice: (pág. 65).

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

- La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietéticos.
- La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.
- Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos nutritivos específicos que influyen en la salud.
- El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición está profundizando en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos

tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleídos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra).

2.1.8.2. Técnicas De Alimentación

Existen multitud de técnicas de alimentación, sin embargo, según Chancay F. & Túarez B., (2011), en la nutrición infantil y el desarrollo del aprendizaje, coinciden en unos puntos básicos:

- **Realizar una dieta variada:**

Es la norma dietética más importante, ya que ningún alimento nos proporciona todos los nutrientes. La variedad aumenta la probabilidad de aportar todas las RDA, incluyendo nutrientes menores o no esenciales. Al mismo tiempo se reduce el riesgo de tóxicos o agentes patógenos alimenticios.

- **Reducción del consumo de grasas:**

Son los alimentos más calóricos, por lo que reducir su ingesta es la mejor forma de evitar la obesidad. No obstante, son necesarias (hasta un 30% de los aportes calóricos diarios deben ser grasas). Son preferibles las "de mejor calidad" (insaturadas), evitando las saturadas y el colesterol por su relación con las enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis e infarto de miocardio). Estas "grasas de mala calidad" son las de origen animal (manteca, mantequilla, tocino, embutido,...) y algunas vegetales como la de coco y palmito (presentes en la bollería comercial).

- **Adecuar la ingesta calórica al gasto energético y al mantenimiento del peso corporal:**

Para Alberto O. (2010), en el trabajo de la importancia de la alimentación balanceada en los niños dice: (pág. 5).

Los individuos obesos o malnutridos tienen más mortalidad y enfermedades. No obstante, en el niño y en el adolescente, el peso, como dato aislado, no es válido: al crecer se tiene que aumentar de peso. Se debe mantener una adecuada relación peso-talla. La utilidad de los famosos "percentiles" reside en que permiten compararse con otros niños de la misma edad y sexo, pero, sobre todo, en que sirven para hacer un seguimiento de cada niño a lo largo del tiempo, valorando su "carril de crecimiento".

2.1.9. Las Dietas Alimenticia

Para Lee N. (2006), en el trabajo de Tratado de la Nutrición" dice:

La dieta es un conjunto de alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios y estos son el resultado del comportamiento más o menos consiente, colectivo en la mayoría de casos y siempre repetitivos, que conduce a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte de las costumbres sociales, culturales, religiosas, nutricionales que, está influenciada por múltiples factores socio económicos, culturales, geográficos, etc.).Y qué cabe duda los hábitos alimentarios, que definen nuestra dieta como hemos visto, condicionan nuestro estado nutricional y, por ende, nuestro estado de salud presente y futuro. (pág. 42)

Nos referimos a la forma de cómo se debe tener una buena costumbre de alimentación, basándose en una equilibrada proporción de nutrientes, de acuerdo a la necesidad o requerimientos de las personas.

2.1.9.1. La Dieta Saludable.

Para Peña M. & Ochoa P., (2011), en el trabajo de las creencias nutricionales y su incidencia en el aprendizaje, manifiestan:

Una dieta saludable se puede definir como aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en términos de nutrientes. Los alimentos que la integran son aptos para el consumo, desde el punto de vista de la higiene y la seguridad alimentaria, y su forma de preparación y presentación respeta las características psicosociales del grupo concreto de consumidores. (pág. 60).

Los objetivos de la dieta saludable en esta etapa son:

- Cubrir las necesidades energéticas y reguladoras que permitan el correcto crecimiento y desarrollo de los niños.
- Instaurar hábitos alimentarios saludables y evitar la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.
- Permitir el correcto desarrollo psicosocial del niño y su aprendizaje.

2.1.9.2. Cantidades diarias recomendadas de los distintos alimentos.

Para Lama R. (2007), en el trabajo de Valoración del estado nutricional, dice: (pág. 34)

Los alimentos es la base de una buena nutrición por lo que a continuación detallamos la manera más adecuada de consumirlos:

Frutas: Es recomendable incluir cuatro raciones diarias ya sea en zumo o directamente.

Verduras: Se debe utilizar por lo menos dos raciones en cada una de las comidas, ya sea cruda o cocida.

Legumbres: Debemos utilizar tres veces a la semana acompañadas de verduras

Granos: Se recomienda incluir un plato de esta combinación por lo menos una vez a la semana.

Arroz: Es preferible utilizarlo dos veces en la semana pero de preferencia debe ser integral.

Pasta: De preferencia dos veces a la semana al igual q el arroz integral.

Papas: Estas se las puede utilizar diariamente ya sean cocidas o asadas.

Pan: Debe ser integral y su cantidad será de 30g. diarios.

Carne: Se debe utilizar sin grasas y la frecuencia es de 150g. tres veces por semana.

Pescado: La utilización de este será de cuatro veces en la semana con porciones de 150g.

Huevos: En la semana debemos consumir cuatro huevos.

Azúcar: El azúcar más recomendable es el azúcar morena ya que es más saludable que la refinada y es recomendable utilizar dos cucharadas pequeñas al día.

Con el consumo de estas porciones en nuestro alimentar diario, tenemos asegurada una dieta equilibrada y en sí una excelente alimentación.

2.1.9.3. Valor nutritivo de los productos naturales

Para Lama R. (2007), en el trabajo de Valoración del estado nutricional, dice:

La forma más simple para asegurarse de tener una buena alimentación es consumiendo alimentos de los cuatro grupos alimenticios que son:

- 1- Frutas y verduras,
- 2- Granos,
- 3- Productos animales,
- 4- Grasas y azúcares; ya que en conjunto el cuerpo se abastece de carbohidratos, proteínas, grasas y minerales.

Frutas y verduras: De este grupo se recomienda incluir por lo menos dos raciones en cada una de las comidas, las hojas de color verde son ricas en beta carotenos y otras vitaminas, hierro y varios minerales y en fibra insoluble; las frutas además son ricas en antioxidante como las vitaminas A y C.

Granos: Es recomendable consumirlos en cantidad suficiente, este grupo está compuesto por cereales y leguminosas, la combinación de estos dos alimentos puede sustituir el valor proteico de la carne o huevo, por lo que se recomienda incluir un plato de esta combinación por lo menos una vez a la semana. Los cereales constituyen la base para la fabricación de productos: del trigo se hace el pan, pastas y galletas, del maíz se hacen las tortillas.

Productos animales: Se recomienda consumirlos con constancia pero con moderación y poca cantidad en cada comida, se debe a que contienen el peor tipo de grasa para la salud, las grasas saturadas, aunque son de alta concentración energética y proporcionan proteínas de excelente calidad. Por lo tanto evite las carnes con mayor cantidad de grasa, limite el consumo de vísceras y sobre todo los productos embutidos que además de tener un contenido alto en grasa tienen sal y otros aditivos químicos poco aconsejables para la salud.

Grasas y los azúcares: El consumo de estos debe ser lo menos posible, las grasas son importantes en la alimentación porque además de aportar energía, permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa

como la A, D, E y K. Sin embargo es importante anotar que una sola cucharada de aceite contiene 120 calorías y esta alta concentración es la que limita su uso para evitar un desbalance en cualquier alimentación.

Los carbohidratos: Son cadenas de azúcares que el organismo durante la digestión corta para obtener la glucosa, la cual es la principal fuente de energía. La falta de estos causa un debilitamiento en la persona por la falta de energía y el contrario podría ocasionar obesidad, pues el exceso de carbohidratos se almacena en el cuerpo como glucógeno en el hígado y si hubiese mucho más como grasas. Se recomienda consumir entre 60 y 65% del total de la energía de la dieta diaria. Los carbohidratos los podemos encontrar en: leche y sus derivados, harina, maíz, frijoles, macarrones, pan, galletas, entre otros.

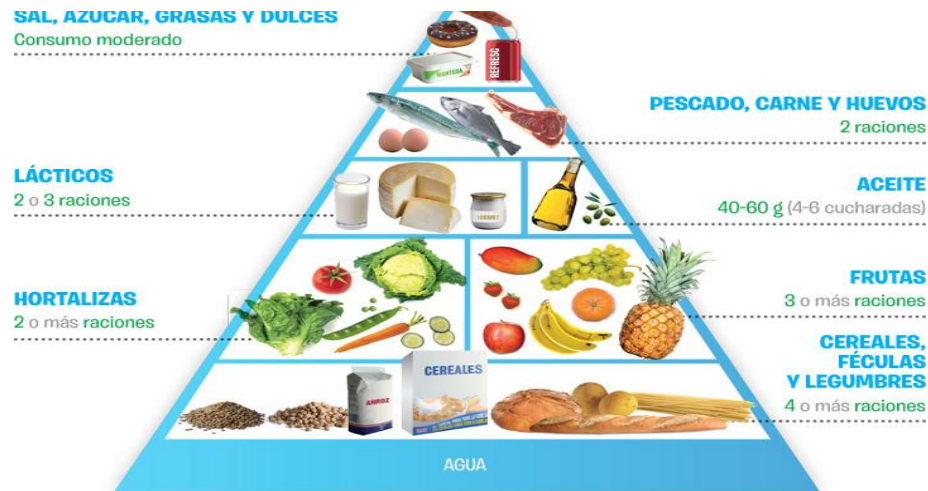
Las grasas: Son la fuente concentrada de energía por lo que sirven de reserva energética y por esta misma razón son los principales causantes de la obesidad; se recomienda consumir 25% del total de la energía diaria. Las grasas las podemos encontrar en manteca de cerdo, pollo, res, mantequilla, natilla, queso crema, manteca, aceite de palma o de coco. Lamentablemente la mayoría de las personas abusan de este nutriente sin darse cuenta, ya que consumen pequeñas porciones de alimentos que contienen grandes cantidades de grasas, un ejemplo de estos alimentos son las hamburguesas, papas fritas, pizzas, tacos, y nachos.

Las proteínas: Están compuestas por cadenas de aminoácidos, de los cuales 9 el cuerpo no los puede elaborar; de ahí la importancia de ingerir alimentos que los contengan los principales son: carne, huevo, leche y sus derivados. La dosis recomendada para un hombre es de 55g/día y para una mujer 44g/día.

Por lo tanto se recomienda comer alimentos variados, mantener el peso ideal, evitar el exceso de grasas y aceites, grasas saturadas y

colesterol, evitar el exceso de azúcar y sodio y comer alimentos con suficiente almidón y fibra.

2.1.10. La Pirámide Alimenticia



<https://www.google.com.ec/search?>

Pérez C. (2004) en el trabajo de Guías práctica de nutrición establece que:

La pirámide alimenticia es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Para su interpretación se entiende que los alimentos dispuestos en la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben comer con mayor frecuencia y en cantidades mayores, incluyendo las calorías que aportan.

Los seres humanos debemos concientizarnos en tener una dieta apropiada de alimentación lo cual es muy necesario para tener una vida sana con ello tendremos un menor riesgo de enfermedades, por lo que esta pirámide que se presenta es una guía muy necesaria para mantener un proceso de buena alimentación. Entonces esta guía nutrición es

enfocada para todas las edades lo que representara una vida larga y prospera en lo que se refiere a nuestra salud.

2.1.10.1. Objetivos de la Alimentación

Mataix J. (2002), en la obra Nutrición y Alimentación Humana, señala que, “Las intenciones principales de la alimentación pueden ser varios, pero en general se los puede resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales: El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva”. (pág. 27)

Aporte energético: Este es fundamental para cualquier individuo y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas deben estar dados en cantidad, calidad y proporciones apropiadas. Logrando el correcto funcionamiento del sistema metabólico.

Aporte plástico: Para cumplir este propósito debe considerarse la asociación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son parte esencial de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la conmovición muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por último, las grasas también intervienen en la función plástica con el sistema nervioso.

El aporte regulador: Comienza dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.

El aporte de reserva: Los hidratos de carbono y grasas son las fuentes principales de energía, se acepta el almacenamiento de estos

substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de acumulación o reserva.

Las personas detallan un porcentaje de grasas inmenso relativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma diaria. Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo. Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiendo en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

2.1.10.2. Importancia de la Alimentación Infantil

Chávez Z. & Saltos N., (2011), en la obra de la nutrición y la influencia en el aprendizaje, manifiestan:

La niñez es la etapa de la vida más importante, porque en ella se dan cambios en forma invariable, por eso es importante la alimentación infantil. Se parte de una nutrición sana, equilibrada y completa para que los niños puedan lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual. (pág. 37)

Para tener una alimentación infantil de calidad es necesaria la proteína, que la encontramos en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. Pueden contener variable cantidad de grasas saturadas. En las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, también se pueden encontrar proteínas. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

Como decíamos anteriormente la pirámide alimentaria es un buen esquema a seguir para lograr satisfacer los requerimientos calóricos y nutricionales del niño. Según la pirámide alimentaria es necesario que los

hijos reciban cantidades de nutrientes en forma adecuada que sus padres les deben proporcionar teniendo en cuenta que deben preocuparse de que sus hijos no hagan dietas muy estrictas o hipocalóricas. Ya que cada grupo da su aporte en nutrientes indispensables para el organismo del menor.

Siempre es trascendente alimentarse en mínimas cantidades muchas veces al día. Es indispensable no saltarse ninguna hora de comida ya que el ayunar creara que aumente la ingesta al tiempo. Asimismo, el organismo no distingue calorías, sino cantidades de alimento. Si un niño come cosas muy calóricas en reducidas cantidades, como una hamburguesa en comida rápida, tendrá la necesidad de comer a lo largo del día creciendo aún más su total de calorías.

Por otro lado el organismo asimila más la gras si se come en gran volumen en el día, y el mismo volumen de comida si se ingiere de manera separada a lo largo de la jornada. Por lo que este tipo de costumbres ayudara a mantener las glicemias seguras, disminuyendo riesgos vasculares.

2.1.10.3. Alimentación del Niño en Educación Inicial

Chávez Z. & Saltos N., (2011), en la obra de la nutrición y la influencia en el aprendizaje, manifiestan:

En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 quilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año". (pág. 45)

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, en la que su gasto de energía se aumentará considerablemente, y por lo que deberá adecuar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca. Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito.

El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto, el niño tiende a comer lo que ve consumir a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adaptará nuevos hábitos debido a las influencias externas.

2.1.10.4. Relación de la alimentación con el rendimiento escolar

Según Tisalema L. (2009), en la Mala alimentación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños, dice:

Una inadecuada alimentación o desnutrición perturba el rendimiento escolar del niño. El haber nacido con bajo peso, o sufrido anemia por deficiencia de hierro o de zinc, puede tener un retraso de 15 puntos en el Coeficiente Intelectual y varios centímetros menos de estatura. Un niño de extracto social bajo tiene hasta 20 veces más riesgo de repetir los años de básica que otro de clase normal y la repetición evidentemente se hará más frecuente a medida que se avanza en los años, o sea a medida que las exigencias curriculares se vayan cambiando. (pág. 65)

La desnutrición afecta el desarrollo intelectual. Para los niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto. En nuestro país mucho se ha hablado de

la revolución educativa pero reflexionamos que la misma inicia desde el cuidado del embarazo y se desarrolla por toda la infancia más temprana.

2.1.11. Aprendizaje

2.1.11.1. Definición de Aprendizaje

Para García, J. (2011) en su artículo Aprendizaje y Conocimiento, manifiesta: “Aprendizaje es el proceso de adquisición de una disposición, relativamente duradera, para cambiar la percepción o la conducta como resultado de una experiencia”. (pág. 2).

Es la capacidad de cada individuo que presenta para adquirir conocimientos, estos pueden ser de distintas maneras, desde sus experiencias previas, o las necesidades de acuerdo a la realidad de cada individuo.

Según Padilla, M., (2007) manifiesta que el aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción y la observación. (pág. 41)

Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en el ser humano. El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía.

Podemos definir el aprendizaje como un proceso que implica un cambio duradero en la conducta, o en la capacidad para comportarse de una determinada manera, que se produce como resultado de la práctica o de otras formas de experiencia. Debemos indicar que el término

"conducta" se utiliza en el sentido amplio del término, evitando cualquier identificación reduccionista de la misma.

2.1.11.2. El aprendizaje no es una capacidad exclusivamente humana

Acosta, F., (2009), se refiere a que la especie humana comparte esta facultad con otros seres vivos que han sufrido un desarrollo evolutivo similar; en contraposición a la condición mayoritaria en el conjunto de las especies, que se basa en la conducta frente al ambiente mediante patrones genéticos. El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. (pág. 87).

Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican conocer, comprender, aplicar y analizar. La enseñanza es una de las formas de lograr, adquirir conocimientos necesarios en el proceso de aprendizaje.

2.1.11.3. Tipos de aprendizaje:

Según Durán, J., (2004), en el trabajo de Teorías del Aprendizaje y Modelos Pedagógicos, clasifica en:

- a) Aprendizaje Receptivo.-** En este tipo de aprendizaje, el sujeto solo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

- b) Aprendizaje por Descubrimiento.-** El sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva, descubre los conceptos y sus relaciones los reordenan para adaptarlos a su esquema cognitivo.

c) Aprendizaje Repetitivo.- Se produce cuando el estudiante memoriza los contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previo no encuentra significado a los contenidos.

d) Aprendizaje Significativo.- Es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos; dotándolos así de coherencia y respeto a sus estructuras cognitivas.

2.1.12. Teorías Del Aprendizaje

Para Montenegro, I., (2003), en el trabajo de Aprendizaje y Desarrollo, indica que las teorías del aprendizaje son:

a) ¿Qué es el Aprender?

El aprendizaje permite adaptarnos a las exigencias del ambiente, estos reajustes son tan importantes como cualquier otro proceso fisiológico. Entendemos el aprendizaje como la adquisición de una nueva conducta, pero también implica la pérdida de una conducta que no es adecuada, es decir tan importante es dar respuestas adecuadas como inhibir la que no es tan adecuada. (pág. 26).

Aprendizaje es un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia y que puede incluir el estudio, la observación y la práctica.

Es necesario que distingamos aprendizaje y actuación. La actuación de lo aprendido consiste en las acciones de un organismo en un momento concreto y está determinado por la oportunidad, la capacidad, motivación y aprendizaje.

b) Las teorías del aprendizaje son:

Para Montenegro, I., (2003), en el trabajo de Aprendizaje y Desarrollo, indica que las teorías del aprendizaje son:

Teorías asociativas, asociacionistas o del condicionamiento, basadas en el esquema estímulo- respuesta y refuerzo- contigüidad.

Teorías funcionalistas, que mira al aprendizaje como el proceso adaptativo del organismo al medio mediante una serie de actividades.

Teorías estructuralistas, que explican el aprendizaje como una cadena de procesos interrelacionados dirigidos a las formaciones de estructuras mentales

Teorías psicoanalíticas, basadas en la psicología freudiana.

Teorías no directivas, que centran el aprendizaje en el propio yo y en las experiencias que el individuo posee.

Teorías matemáticas, estocásticas, basadas en la utilización de la estadística para análisis de los diferentes estímulos.

Establecidas las teorías se define a la enseñanza como un proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Mientras que aprendizaje parte de la estructura de la educación, siendo la acción y el proceso por el cual los estudiantes son instruidos dentro del ámbito educativo.

2.1.13. Factores que condicionan el aprendizaje

a) Novedad: Los estímulos novedosos provocan reacciones más intensas.

b) Intensidad: Cuanto más intenso es el estímulo la asociación estímulo incondicionado y estímulo condicionado será más rápida y mayor. También hablamos de discriminación cuando las respuestas aparecen ante un estímulo pero no en presencia de otros.

- c) **Generalización:** Cuando se confunden los estímulos similares y se responde de igual forma. La generalización es importante porque sirve para formar conceptos pero abusar de ella es renunciar a nuestro propio pensamiento.
- d) **Extinción:** La extinción se produce cuando se rompe la asociación entre el estímulo condicionado y el estímulo incondicionado varias y repetidas veces.
- e) **La inhibición,** cuando una conducta está oculta pero sigue en nuestro organismo.

Una conducta se desarrolla por las consecuencias que produce. Aquellas respuestas que emitimos, porque nos sirven se denominan conductas operantes o instrumentales. Son voluntarias y existen distintas formas de aumentarlas o disminuirlas, pero la iniciativa siempre es el organismo.

2.1.14. Proceso Enseñanza Aprendizaje.

El aprendizaje, factor decisivo en la educación. La educación es un aprendizaje.

La educación es entendida desde la perspectiva del niño que la del educador o maestro. En la instrucción, que no es toda la educación pero sí una parte de ella, se habla más de aprendizaje que de enseñanza, si ambos fenómenos se han considerado correlativos, exceptuando un exiguo número de teóricos que niegan la correlación basados en lo que no corresponde el aprendizaje a la enseñanza; ni siempre que se enseña se aprende, ni siempre que se ha aprendido es que se ha enseñado.

Según Durán, (2004), en su obra Teorías del Aprendizaje y Modelos Pedagógicos indica que:

Dejando a un lado estas posiciones, sabemos que se ha cargado el acento sobre la enseñanza o sobre el

aprendizaje, según se haya concebido la instrucción como una labor prioritaria del docente o del discente. Hoy se comparte más la idea de que la instrucción es más un proceso de aprendizaje, que de enseñanza. En este marco referencial, el aprendizaje llama más la atención de los teóricos, que el acto didáctico. (pág. 23)

La escuela es el taller en donde los noveles velan sus armas de estudio y se equipan con conocimientos auto-adquiridos, porque cuanto se aprende es un auto adquisición. La escuela nueva, por consiguiente, enfatiza el proceso de aprendizaje en la educación. En la actualidad, la psicología del aprendizaje es estudio obligado tanto en las facultades de psicología como en las de ciencias de la educación; los primeros necesitan para conocer la evolución diacrónica de la conducta o para modificarla cuando se ha incurrido en error de respuesta; los segundos, para colaborar al recto planteamiento y manejo de la asimilación del medio circundante.

En la primera edad, la educación predispone para el aprendizaje dinámico mediante la adquisición de las técnicas de base (lectura, escritura, cálculo, comprensión y uso de lenguaje, que dotan al alumno de habilidades y automatismos indispensables, necesarios a lo largo de toda la vida. Según el nivel de los estudios, la escuela se esfuerza, si es consciente de su misión, por instrumentar metodológicamente al alumno, más que por aumentar el cúmulo de conocimientos estáticos, que se almacenan en la memoria, sin perspectiva ni sentido de futuro. El mejor profesor no es el que enseña mucho, sino el que capacita para aprender.

Una de las razones fundamentales de todo sistema educativo es la dirección del aprendizaje, por lo que podemos hablar de intencionalidad en el proceso escolar de aprendizaje que, como en las demás facetas de la educación, facilitan el proceso o lo potencian. El sistema educativo se cree capaz de producir cambios en los educandos, principalmente en los procesos de socialización. Si la función del maestro es la de dominador del ambiente, que es quien educa, es natural que sea el aprendizaje un factor decisivo de la educación.

El aprendizaje condiciona tres estratos de la personalización: psicomotricidad, lenguaje y hábito de reflexión o pensamiento. La psicomotricidad, supuesta la maduración correspondiente, exige habilidades que se adquieren, es decir, se aprenden. Se aprende a andar, a patinar, a nadar, a coordinar, a esquiar, a sincronizar los movimientos necesarios.

J. Dewey, en su obra *How we think* señala cinco etapas en el pensamiento humano:

“Primeramente se tropieza con una dificultad; segundo, se la localiza y precisa; tercero, inicio de posible solución; cuarto, desarrollo lógico de las consecuencias de este inicio; quinto, mediante ulterior observación y experimentación se llega a la aceptación o al repudio”.

Estas son las cinco fases de las que Gagné se ha hecho portavoz en su obra, que Correll recoge también, y que Ibáñez-Martín ha subrayado como meta educativa.

En una palabra, el aprendizaje es menester para instruir, personalizar y socializar; o lo que es lo mismo, para educar. Se aprende a conducirse y a responder ante situaciones vitales; se aprende emocional, social, familiar y profesionalmente. Los estratos y aspectos del hombre afectados por el aprendizaje son todos, o casi todos, ya que aun los que suponen previa maduración biológica son perfeccionados por el aprendizaje, que se convierte en el instrumento más idóneo para colaborar a la realización del hombre. Apropiándonos de una célebre frase, podríamos decir que nada de lo humano es ajeno al aprendizaje y, por consiguiente, a la educación.

2.2. Posicionamiento Teórico Personal.

La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además

de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.

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

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca. Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito. El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.

Una guía alimenticia para los niños y niñas de educación inicial como estrategia fundamental que permita desarrollar sus hábitos alimenticios y que necesitan incentivos para ingerir comidas y bocadillos saludables, la implementación mediante un taller de capacitación orientado a fortalecer los conocimientos de docentes, padres y representantes, en la selección y preparación de los alimentos indicados en la pirámide alimenticia.

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios.

2.3. Glosario de Términos

Aprendizaje.- Adquisición de conocimientos por la práctica de una conducta duradera.

Alimentación.- Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.

Alimentación con raciones cocidas.- Alimentación ofrecida en forma de ración cocida, para consumir en el lugar.

Alimentación escolar.- Suministro de comidas o refrigerios a los escolares para mejorar su nutrición y promover la asistencia a la escuela.

Calorías.- Unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua en un grado centígrado, de 14,5 a 15,5°C, a la presión normal; equivale a 4,185 julios.

Comportamiento.- La forma de comportarse de un individuo dentro de un entorno o sociedad.

Creatividad.- Que posee o estimula la capacidad de creación, invención.

Desnutrición.- Ingesta o absorción insuficiente de energía, proteínas o micronutrientes, que a su vez causa una deficiencia nutricional

Destreza.- Habilidad, arte, primor o propiedad con que se hace algo

Dieta.- Régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber, y, por ext., esta comida y bebida

Enseñanza.- acción o suceso que sirve de experiencia, enseñando o advirtiendo cómo se debe obrar en casos análogos. Conjunto de conocimientos, principios, ideas, etc., que se enseñan a alguien

Estado nutricional.- El estado de crecimiento o el nivel de micronutrientes de un individuo.

Grasas.- Nombre genérico de sustancias orgánicas, muy difundidas en ciertos tejidos de plantas y animales, que están formadas por la combinación de ácidos grasos con la glicerina

Habilidad.- Gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar, montar a caballo, etc. ||Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza.

Índice nutricional.- Los diferentes índices nutricionales miden diferentes aspectos de la falta de crecimiento (emaciación retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal) y por lo tanto tienen diferentes usos. Los principales índices nutricionales para los niños son el peso para la estatura, el perímetro.

Ingesta diaria recomendada.- La ingesta diaria promedio de nutrientes que basta para satisfacer las necesidades de nutrientes de casi todas las personas sanas (cerca del 98 por ciento) de una población dada.

Individuo.- Cada ser organizado, sea animal o vegetal, respecto de la especie a que pertenece.

Inteligencia.- Capacidad de resolver problemas. Conocimiento, comprensión, acto de entender.

Macronutrientes.- Grasas, proteínas y carbohidratos necesarios para una amplia gama de funciones y procesos corporales.

Micronutrientes.- Vitaminas y minerales esenciales que el organismo necesita en cantidades minúsculas durante todo el ciclo de vida

Minerales.- Pertenece o relativo al numeroso grupo de las sustancias inorgánicas o a alguna de sus partes.

Necesidades nutricionales.- La cantidad de energía, proteínas, grasas y micronutrientes necesarios para que una persona lleve una vida saludable

Nutrición.- Preparación de los medicamentos, mezclándolos con otros para aumentarles la virtud y darles mayor fuerza.

Vitaminas.- Cada una de las sustancias orgánicas que existen en los alimentos y que, en cantidades pequeñísimas, son necesarias para el perfecto equilibrio de las diferentes funciones vitales. Existen varios tipos, designados con las letras *A, B, C*, etc.

2.4. Interrogantes de la Investigación.

¿Cómo diagnosticar la influencia de los hábitos alimenticios en el proceso de aprendizaje de los niños/as de 2 a 3 años de edad del Centro de Educación Inicial del Buen Vivir “Dr. Enrique Garcés”?

¿Cuáles son las estrategias necesarias para desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños de 2 a 3 años, para mejorar su rendimiento escolar?

¿Cómo ayudará difundir las estrategias de una buena nutrición en los niños de 2 a 3 años, para mejorar el proceso de aprendizaje?

2.5. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIÓN	INDICADORES
<p>“Los hábitos alimenticios es la costumbre que tienen los individuos en la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.</p>	<p>HÁBITOS ALIMENTICIOS</p>	<p>TIPOS DE ALIMENTOS</p> <p>CANTIDAD ADECUADA DE ALIMENTOS</p> <p>NUTRIENTES BÁSICOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimento saludable, en proteínas, minerales, vitaminas • Comida chatarra • Cantidad adecuada • Poder de adquisición • Higiene • Tiempo • Control en la cantidad de alimento • Número de veces de alimentación • Tiempo de las comidas • Relación de nutrientes y líquidos • Metabolismo • Nutrientes equilibrados
<p>Aprendizaje es el proceso de adquisición de una disposición, relativamente duradera, para cambiar la percepción o la conducta como resultado de una experiencia</p>	<p>APRENDIZAJE</p>	<p>TIPOS DE APRENDIZAJE</p> <p>RENDIMIENTO ESCOLAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta interés en aprender • Construye fácilmente su conocimiento. • Razona con facilidad • Responde a interrogantes • Soluciona problemas independientemente y en equipo • Responde sin problemas a la evaluación

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

- **Investigación Descriptiva,**

Porque nos permite describir el problema de investigación en los niños/as de 2 a 3 años de edad del CIBV “Dr. Enrique Garcés”

- **Investigación de campo.**

Ya que se llegó directamente al lugar de los hechos .Para realizar el siguiente trabajo investigativo. Para `poder investigar y resolver el problema motivo de investigación.

- **Investigación bibliográfica,**

El desarrollo de la investigación fue documentado, teniendo como punto de partida los libros, artículos, internet y documentos que me permitieron conocer, analizar, comparar y evaluar aquello que fue investigando y lo que se investigará acerca de teorías y temas relacionados con el problema de la nutrición y su incidencia en el proceso enseñanza aprendizaje.

- **Investigación Propositiva**

Esta investigación propositiva permitió un alcance explicativo, y un después de un análisis más profundo y proponer una propuesta alternativa de solución al problema.

3.2. Métodos

Se realizó un estudio por medio de la observación directa sobre la nutrición en los niños/as de la CIBV “Dr. Enrique Garcés”.

- **.Inductivo.-** Ayudó para plantear soluciones al problema, para generalizar todos los conocimientos sobre la temática, es decir establecimos como las carencias nutricionales tratándolas a tiempo podemos promover un buen aprendizaje en el niño.
- **Deductivo.-** Mediante el cual se partió de una teoría general de la, utilización de las carencias nutricionales y su incidencia en el aprendizaje de los niños.
- **Método analítico.-** Sirvió para analizar e interpretar los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados.
- **Método sintético.-** Se utilizó para analizar el objeto de la investigación y poder establecer las respectivas conclusiones; de igual manera organizar la información recogida con los instrumentos.
- **Método Sistemático.-** En este método se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales, de las cuales se extraen conclusiones o el resultado en que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales mostradas.

3.3. Técnica e Instrumento

Dirigida a los niños, docentes y padres de familia aplicando la técnica de la encuesta, con su instrumento el cuestionario, que nos permitirá conocer el número de estudiantes con dificultades

3.4. Población

La población de investigación fueron todos los padres de familia y representantes del CIBV “Dr. Enrique Garcés”.

PARALELOS	POBLACIÓN DE PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTES	POBLACIÓN DE DOCENTES
Educación Inicial 1	25	2
Educación Inicial 2	25	2
Total	50	54

Fuente: Secretaria Centro de Desarrollo Infantil “Enrique Garcés” (2014)

3.5. Muestra

Por ser la población menor a 100, no se calcula la muestra, se trabajó con toda la población.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Análisis e interpretación de datos de las encuestas aplicadas a los padres de familia.

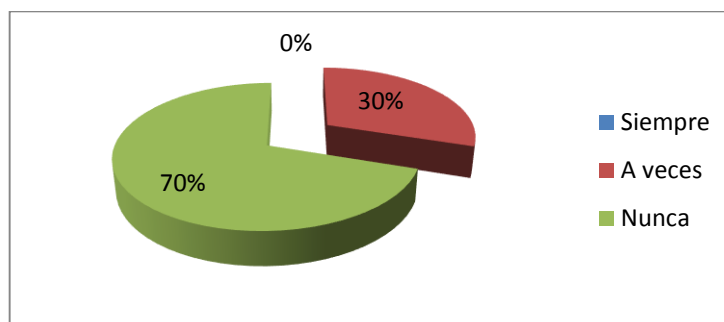
1. ¿En qué frecuencia a recibido seminarios sobre nutrición y los beneficios que tiene para mejorar el aprendizaje escolar?

Cuadro 1. Seminarios sobre nutrición y beneficios.

RESPUESTAS	F	%
Siempre	0	0%
A veces	15	30%
Nunca	35	70%
Total	50	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 1. Seminarios sobre nutrición y beneficios.



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

En la tabla 1, los resultados demuestran que la mayoría de padres de familia no han recibido seminarios sobre nutrición y los beneficios que tienen una buena alimentación para mejorar el aprendizaje en los niños. Un pequeño grupo de padres de familia han recibido solo a veces charlas de este tópico. Se concluye que los padres de familia del Centro Infantil desconocen lo que es un buen hábito alimenticio y su incidencia en los niños para mejorar el aprendizaje.

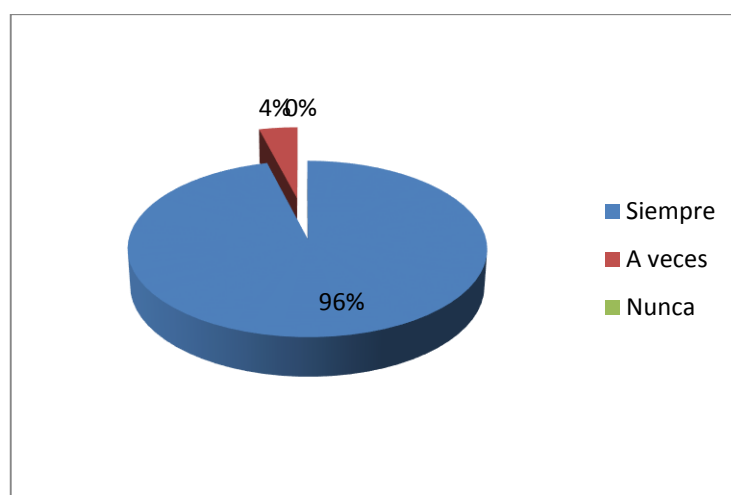
2. ¿Cree que con una buena dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar?

Cuadro 2. Una buena dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar.

RESPUESTAS	F	%
Siempre	48	96%
A veces	2	4%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 2. Una buena dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar.



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

Para la tabla 2, casi el total de padres de familia manifiestan que los niños deben tener una buena alimentación, ya que esto permite mejorar el aprendizaje escolar. Podemos concluir que los padres de familia si son conscientes de que la buena alimentación mejora el proceso de aprendizaje en los niños, por los que es necesario capacitarse sobre una buena nutrición, ya que ellos debido a su falta de tiempo no han tenido oportunidad de capacitarse, y la alimentación de los niños/as es poco saludable.

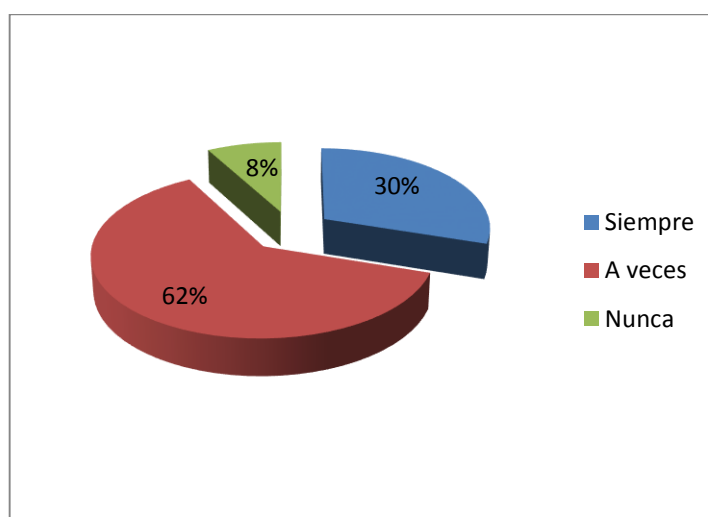
3. ¿Su hijo desayuna nutritivamente en casa, todos los días para ir a la escuela?

Cuadro 3 Su hijo desayuna nutritivamente en casa

RESPUESTAS	F	%
Siempre	15	30%
A veces	31	62%
Nunca	4	8%
Total	50	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 3. Su hijo desayuna nutritivamente en casa



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

En la tabla 3, los padres de familia consideran que los niños solamente a veces desayunan nutritivamente para ir a la escuela, un pequeño grupo de padres de familia dicen que sus hijos siempre desayunan nutritivamente para ir a la escuela. Se concluye que según los padres de familia los niños de centro infantil si se alimenta nutritivamente, estas respuestas resultan contradictorios porque a la vez existen niños con bajo rendimiento escolar, y sobre todo existe una confusión en saber cuáles son los alimentos nutritivos por parte de los padres de familia.

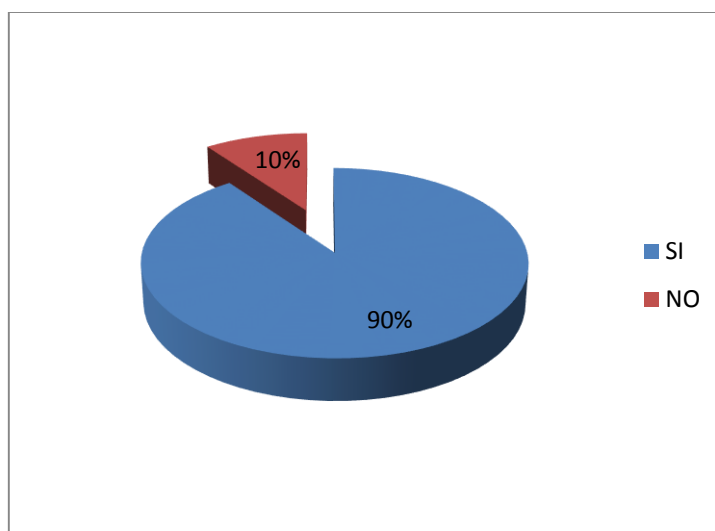
4. ¿Usted tiene conocimiento que institución del Estado da el desayuno escolar?

Cuadro 4. Que institución del Estado da el desayuno escolar

RESPUESTAS	F	%
SI	45	90%
NO	5	10%
Total	50	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 4. Que institución del Estado da el desayuno escolar



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

Referente a la tabla 4, casi el total de padres de familia tienen el conocimiento que el Estado brinda el desayuno escolar a sus hijos. Se determina que los padres de familia se encuentran confiados en el Estado por el desayuno que ellos les brindan a sus hijos, descuidando la alimentación en los hogares. El desayuno que brinda el Estado a las instituciones educativas no es suficiente por lo que los padres de familia deben tomar consciencia en la forma de alimentar a sus hijos, desarrollar hábitos alimenticios, ya que de una buena alimentación depende una buena respuesta en el aprendizaje.

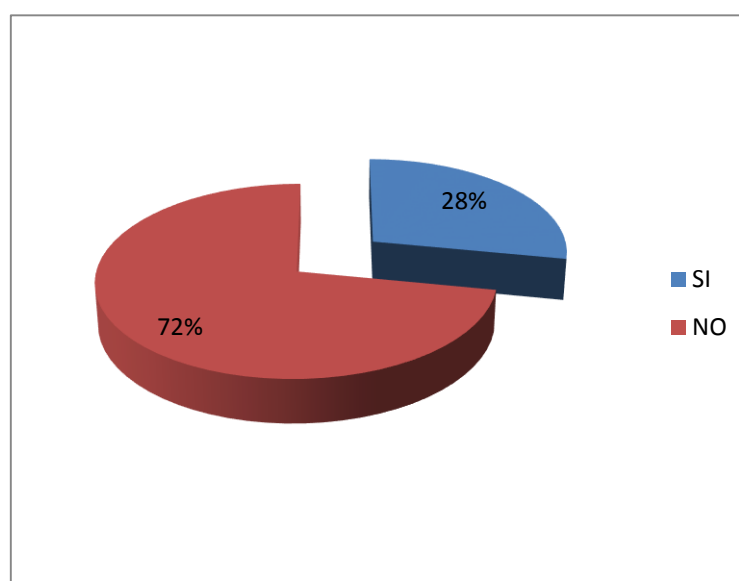
5. Usted tiene conocimiento sobre las causas que produce una malnutrición en sus hijos?

Cuadro 5. Causas que produce una malnutrición en sus hijos

RESPUESTAS	F	%
SI	14	28%
NO	36	72%
Total	50	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 5. Causas que produce una malnutrición en sus hijos.



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

Se determina en la tabla 5, que la mayoría de padres de familias no tiene conocimiento sobre las causas que produce una malnutrición en sus hijos. Se concluye que el desconocimiento que tienen los padres de familia sobre las causas que ocasionan a los niños una malnutrición es producto del bajo rendimiento escolar de los hijos. Es cierto que existen muchos factores que son determinantes para un bajo rendimiento escolar en los niños, y el factor de la alimentación es la menos tomada la atención por parte de los padres de familia.

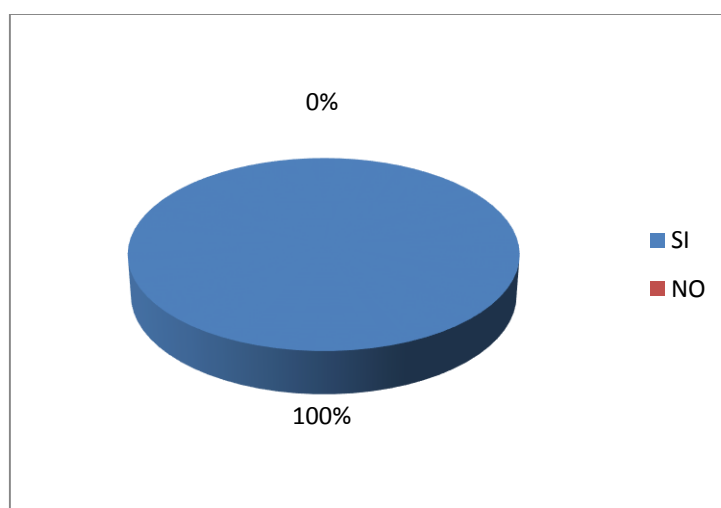
6. ¿Le gustaría que sus hijos consuman una alimentación balanceada rica en proteínas?

Cuadro 6. Alimentación balanceada rica en proteínas

RESPUESTAS	F	%
SI	50	100%
NO	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 6. Alimentación balanceada rica en proteínas



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

En la tabla 6, el total de padres de familia desean que sus hijos consuman una alimentación balanceada rica en proteína. Se concluye que en el centro infantil se necesita una herramienta que sirva para capacitar a las docentes y padres de familia sobre buenos hábitos alimenticios que ayuda a una excelente nutrición para un mejor desarrollo integral del niño. En los Centros Infantiles que brindan el desayuno escolar, lo realizan manteniendo unos buenos hábitos alimenticios para los niños, la dificultad se presenta en el hogar de los niños, donde no existe esa buena costumbre de hábitos alimenticios.

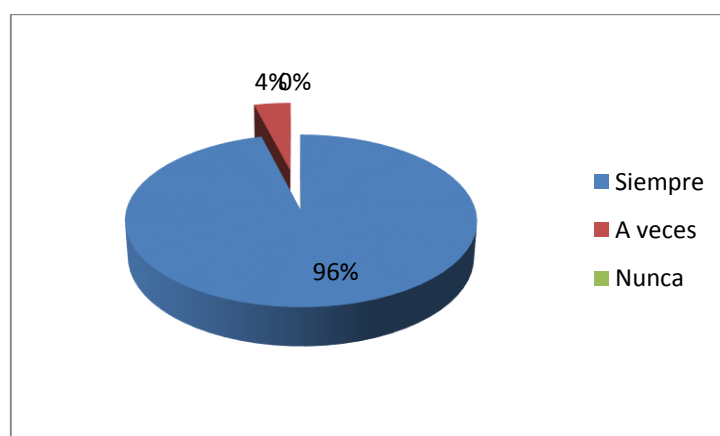
7. ¿Cómo padres de familia tienen el deber y la obligación de alimentar nutritivamente a sus hijos?

Cuadro 7. Alimentar nutritivamente a sus hijos

RESPUESTAS	F	%
Siempre	48	96%
A veces	2	4%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 7. Alimentar nutritivamente a sus hijos



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

En la tabla 7, casi el total de padres de familia son conscientes que tienen el deber y la obligación de alimentar nutritivamente a sus hijos. Pero para cumplir con ese deber es necesario que los padres de familia se capaciten correctamente sobre temas de buenos hábitos alimenticios en los niños/as, ya que los padres de familia también son conscientes que una buena alimentación incide el rendimiento escolar de sus hijos.

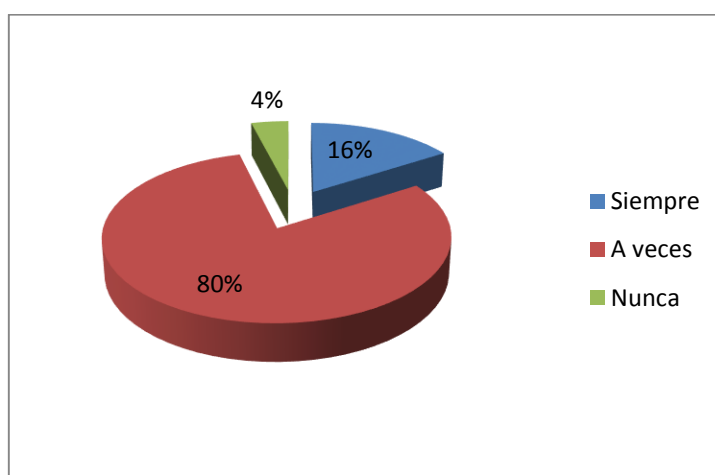
8. ¿Usted prepara los alimentos de sus hijos balanceados y nutritivos?

Cuadro 8. Prepara los alimentos de sus hijos balanceados y nutritivos

RESPUESTAS	F	%
Siempre	8	16%
A veces	40	80%
Nunca	2	4%
Total	50	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia el Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 8. Prepara los alimentos de sus hijos balanceados y nutritivos



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

En la tabla 8, los padres de familia manifiestan que solo a veces preparan alimentos balanceados y nutritivos a sus hijos. Como conclusión se determina que los padres de familia no preparan alimentos balanceados y nutritivos para sus hijos frecuentemente por falta de tiempo, ya que salen a trabajar y están poco tiempo en el hogar, otro factor es por el desconocimiento de cuáles son los alimentos nutritivos.

4.2. Análisis e Interpretación de las encuestas aplicadas a las docentes.

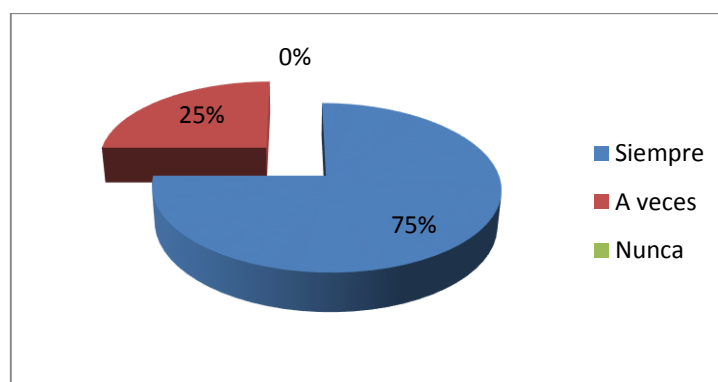
1. ¿En qué frecuencia imparte seminarios sobre nutrición a los padres de familia?

Cuadro 9. Frecuencia imparte seminarios sobre nutrición a los padres de familia

RESPUESTAS	F	%
Siempre	3	75%
A veces	1	25%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a las docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 9. Frecuencia imparte seminarios sobre nutrición a los padres de familia



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

La tabla 9, las maestras del centro infantil determinan que siempre dan charlas de nutrición y una maestra manifestó que solo es a veces que se da estas charlas. Concluimos que hay contradicción en las respuestas de las maestras con los padres de familia. Las maestras manifiestan que si imparten charlas sobre nutrición, los padres de familia dicen que no reciben. Las charlas que brindan las maestras a los padres de familia se determinaron que son solo indicaciones generales, más no un verdadero taller sobre una buena alimentación en los niños/as.

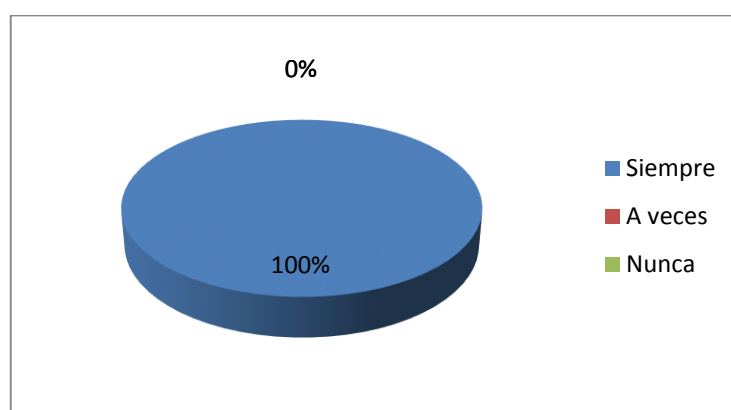
2. ¿Cree que con una buena dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar?

Cuadro 10. Una dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar

RESPUESTAS	F	%
Siempre	4	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a las docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 30. Una dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

En la tabla 10, el total de las maestras del centro infantil consideran que una buena dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje de los niños. Podemos determinar que las maestras relacionan el bajo rendimiento escolar de sus alumnos con la falta de una buena alimentación nutritiva. Las maestras deben tomar otra estrategia para mejorar el aprendizaje de los niños con dificultades en sus hábitos alimenticios, una de las estrategias es capacitar a los padres de familia sobre cómo llevar una buena alimentación nutritiva para sus hijos.

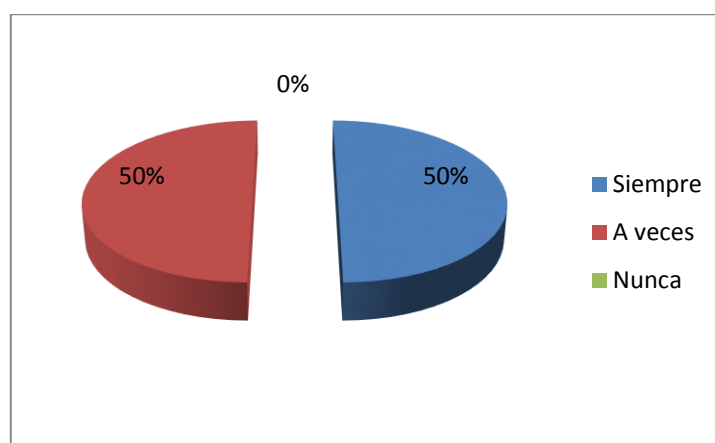
3. ¿Identifica a su alumno si viene desayunando nutritivamente desde la casa?

Cuadro 21. Identifica a su alumno si viene desayunando nutritivamente

RESPUESTAS	F	%
Siempre	2	50%
A veces	2	50%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a las docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 11. Identifica a su alumno si viene desayunando nutritivamente



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

Para la tabla 11, la mitad de maestras del centro infantil consideran que siempre pueden identificar a un niño que no tiene una buena alimentación nutritiva, la otra mitad de maestras manifiestan que a veces pueden identificar esta dificultad de los pequeños. Se concluye que las maestras no tienen iguales conocimientos, por lo que hay maestras que necesitan capacitación sobre buena alimentación nutritiva. La maestra debe estar siempre actualizada no solo en temáticas del currículo de las instituciones educativas, sino también en temas importantes como los buenos hábitos alimenticios para los niños, ya que estas temáticas también son factores importantes en el desarrollo integral de los niños.

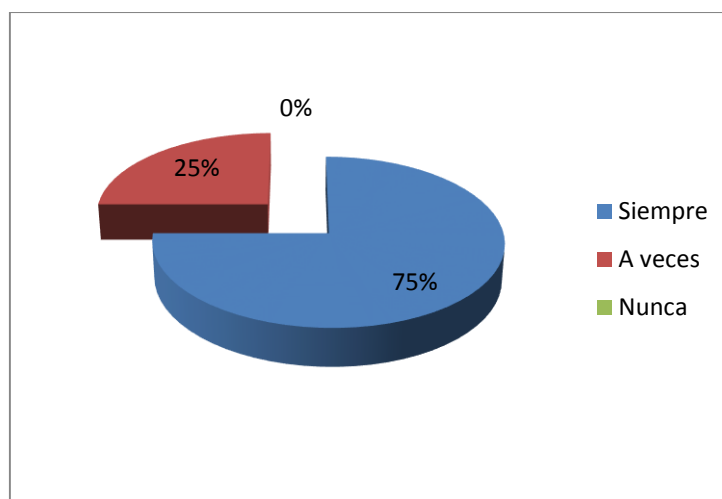
4. Usted tiene conocimiento sobre las causas que produce un bajo rendimiento escolar de los niños?

Cuadro 32. Causas que produce un bajo rendimiento escolar de los niños

RESPUESTAS	F	%
Siempre	3	75%
A veces	1	25%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a las docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 12. Causas que produce un bajo rendimiento escolar de los niños



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

En la tabla 12, la mayoría de maestras manifiestan que siempre se dan cuenta las causas que producen un bajo rendimiento escolar en sus alumnos. Podemos determinar que las maestras tienen la capacidad para identificar las causas que producen una dificultad en el aprendizaje en los niños, y esa causa es la malnutrición que tienen los pequeños.

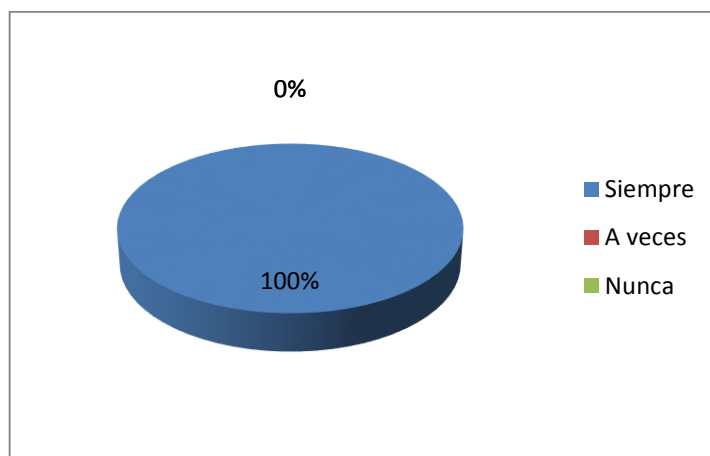
5. ¿Cómo docente tienen el deber y la obligación de impartir charlas sobre alimentos nutritivos a los niños y padres de familia?

Cuadro 13. Cómo docente impartir charlas sobre alimentos nutritivos

RESPUESTAS	F	%
Siempre	4	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a las docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 43. Cómo docente impartir charlas sobre alimentos nutritivos



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

En la tabla 13, el total de las maestras del centro infantil consideran y aceptan que ellas tienen el deber y la obligación de impartir charlas sobre alimentos a los niños y padres de familia, lo que hace necesario una propuesta que permita a las docentes capacitarse sobre alimentos nutritivos. La propuesta es una guía didáctica dirigida para docentes y padres de familia, con el propósito de mejorar la forma de alimentarse de los niños/as y lograr tener un buen rendimiento escolar en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

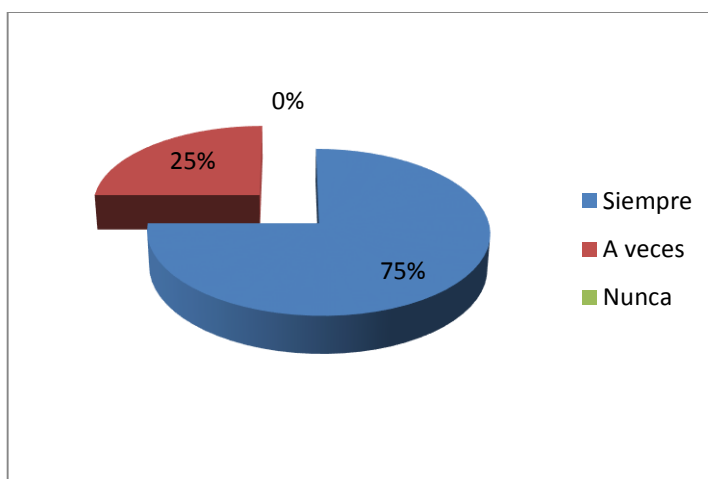
6. ¿En la institución preparan el desayuno escolar con alimentos balanceados y nutritivos?

Cuadro 44. En la institución preparan el desayuno escolar

RESPUESTAS	F	%
Siempre	3	75%
A veces	1	25%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a las docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 54. En la institución preparan el desayuno escolar



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

Para la tabla 14, la mayoría de maestras consideran que la institución prepara con alimentos nutritivo el desayuno escolar brindado por el estado, pero hay un grupo de maestras que manifiestan que a veces preparan el desayuno escolar con alimentos nutritivos. Podemos concluir que el desayuno escolar que brinda la institución a los niños/as no es suficiente en alimentos nutritivos.

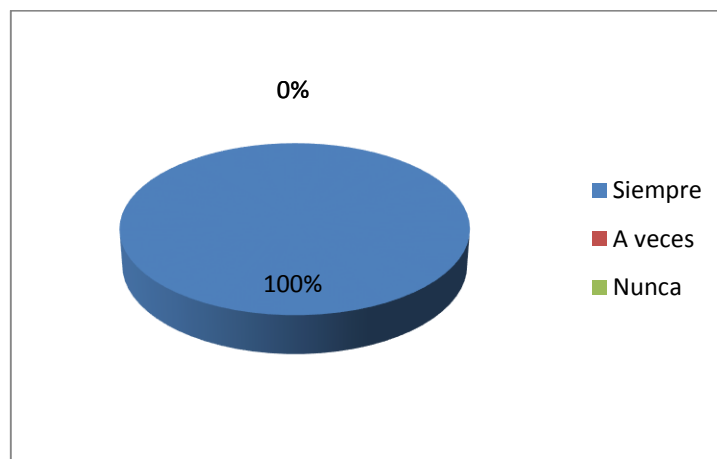
7. ¿Cree usted que es necesario la combinación de productos que tengan alto contenido de hierro?

Cuadro 55. Productos que tengan alto contenido de hierro

RESPUESTAS	F	%
Siempre	4	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a las docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 15. Productos que tengan alto contenido de hierro



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

Para la tabla 15, el total de las maestras del centro infantil consideran que la buena alimentación para los niños debe ser con un alto contenido de hierro, ya que este mineral es muy vital para el niño/a en el aprendizaje escolar. Se concluye que las capacitaciones sobre buenos hábitos alimenticios en los niños/as, y uno de sus contenidos debe ser alimentos ricos en concentraciones de hierro.

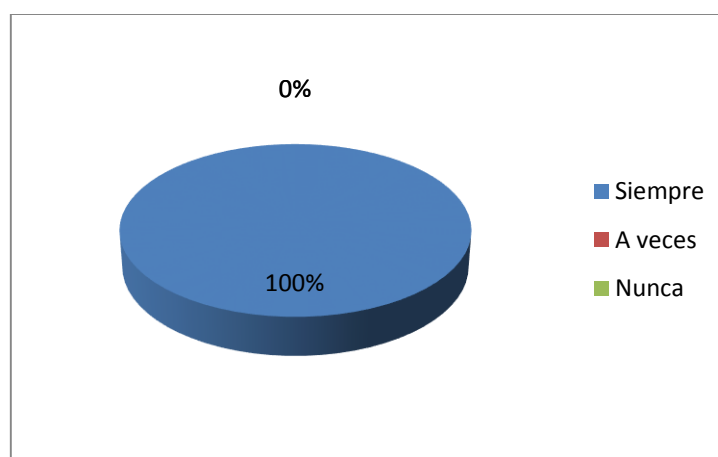
8. ¿Cree usted que los padres de familia tienen la obligación de orientar sobre una buena nutrición?

Cuadro 16. Los padres de familia deben orientar sobre una buena nutrición

RESPUESTAS	F	%
Siempre	4	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a las docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Enrique Garcés"

Gráfico 66. Los padres de familia deben orientar sobre una buena nutrición



Elaborado por: Zoila Sánchez

Análisis e Interpretación

En la tabla 16, así como el ítem anterior el total de las maestras consideran también que es obligación de los padres de familia impartir charlas sobre la buena nutrición a sus hijos. Como conclusión se determina que tanto maestras como padres de familia necesitan capacitaciones sobre la buena alimentación para que los niños/as no tengan dificultad en el proceso del desarrollo de enseñanza-aprendizaje.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los padres de familia si consideran que la buena alimentación mejora el proceso de aprendizaje en los niños, por los que es necesario capacitarse sobre una buena nutrición .
- Existe desconocimiento en los padres de familia sobre las causas que ocasionan a los niños una malnutrición es producto del bajo rendimiento escolar de los hijos.
- En el centro infantil se necesita una herramienta que sirva para capacitar a las docentes y padres de familia sobre buenos hábitos alimenticios que ayuda a una excelente nutrición para un mejor desarrollo integral del niño.
- Podemos determinar que las maestras relacionan el bajo rendimiento escolar de sus alumnos con la falta de una buena alimentación nutritiva.
- Las maestras del centro infantil consideran que la buena alimentación para los niños debe ser con un alto contenido de hierro, ya que este mineral es muy vital para el niño/a en el aprendizaje escolar.
- Como conclusión se determina que tanto maestras como padres de familia necesitan capacitaciones sobre la buena alimentación para que

los niños/as no tengan dificultad en el proceso del desarrollo de enseñanza-aprendizaje.

5.2. Recomendaciones

- Recomendamos que el conocimiento sobre el consumo de productos nutritivos deba partir de una acertada difusión tanto en los centros educativos como en la población en general, para que los ciudadanos se encuentren motivados y ponga más interés en consumir productos de calidad en su alimentación diaria.
- Es deber de todos, buscar y brindar información para conocer a fondo los alimentos que tenemos en nuestro medio, saber combinar y preparar los alimentos de manera correcta, para tener vida saludable.
- Se recomienda a las autoridades del centro infantil del buen vivir “Dr. Enrique Garcés” hacer un seguimiento continuó en los centros educativos. En los sectores urbano y rural. Publicar cuñas radiales, entregar trípticos o mediante visitas permanentes motivar sobre el consumo de productos nutritivos.
- Se recomienda a los padres de familia que haya un mejor control en la alimentación de sus hijos/as, Es importante darles el desayuno todas las mañanas el no hacerlo perjudica al organismo, un estudiante debe consumir cinco comidas diarias. El desayuno un refrigerio en la media mañana, el almuerzo, un refrigerio a la media tarde y la merienda.
- Se recomienda a las maestras del centro infantil, actualizarse en conocimientos no solo en temas del currículo educativo, sino en temáticas como los buenos hábitos alimenticios en los niños/as.
- Es necesario que las maestras del centro infantil, estén constantemente transmitiendo la capacitación a los padres de familia, sobre los buenos hábitos alimenticios en los niños.

5.3. Contestación de las Interrogantes de investigación en base a los resultados obtenidos.

- ¿Cómo diagnosticar la influencia de los hábitos alimenticios en el proceso de aprendizaje de los niños/as de 2 a 3 años de edad del Centro de Educación Inicial del Buen Vivir “Dr. Enrique Garcés”?

Mediante las encuestas que se realizó a los docentes y padres de familia y la observación a las fichas de ingreso de los niños/as al Centro de Desarrollo Infantil.

- ¿Cuáles son las estrategias necesarias para desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños de 2 a 3 años, para mejorar su rendimiento escolar?

Tener conocimiento del valor nutricional que tiene cada producto y en si saber cuáles son las porciones adecuadas para la realización de los alimentos

- ¿Cómo ayudará difundir las estrategias de una buena nutrición en los niños de 2 a 3 años, para mejorar el proceso de aprendizaje?

En un crecimiento saludable ya sea física y mentalmente que fortalecerá un buen aprendizaje en todos los niños y niñas

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1. TITULO:

“GUIA DE ALIMENTOS NUTRITIVOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS”

6.2. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA:

El alto índice de consumo de alimentos no seguros en los estudiantes ha provocado que estos se vean afectados en su desarrollo cognoscitivo e intelectual, dando como resultado un bajo rendimiento escolar. Por lo que es necesario poner atención sobre este particular.

Esta guía tiene como visión central a los niños por ser el principal afectado, incorporar a los padres por su papel fundamental en la formación de los hijos y a los docentes por sus potencialidades para actuar frente al problema observado.

La propuesta tiene la finalidad de que los niños y padres de familia, adquieran conocimientos sobre el consumo de dietas nutricionales. Saber cómo preparar una alimentación balanceada, conocer que a nuestro alcance tenemos buenos productos tales como: La quinua, arroz de cebada, machica, habas, chochos, maíz, fréjol, soya lenteja; El melloco, zanahoria, brócoli, coliflor, ocas, mashua, etc. Pero por falta de conocimientos no sabemos prepararlos bien. Nuestra sierra ecuatoriana tiene la ventaja de poseer cultivos tradicionales que en muchos casos suple la alimentación de los niños.

A lo antes expuesto es imprescindible la existencia de una guía de alimentos seguros para mejorar el nivel nutricional de los estudiantes

motivando a los padres a conocer, concientizar sobre una adecuada alimentación para que brinden a sus hijos alimentos seguros que les ayude a crecer sanos y que sean entes participativos durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Cabe señalar que con la presente propuesta se espera contribuir, mejorar la calidad de vida, evitando la mala nutrición que causa enfermedades y complicaciones en su desarrollo físico y cognoscitivo a través de una serie de recomendaciones que sirvan a mejorar el nivel nutricional.

6.3. FUNDAMENTACION:

Es un mundo signado por patologías alimentarias es radical la toma de conciencia sobre cómo educar a los más pequeños con buenas conductas en la nutrición. El ejemplo de los Padres de Familia y Las Maestras ven la importancia de la comida familiar, son claves de la alimentación infantil.

La educación nutricional es un hecho fundamental para criar a los niños y niñas sanos tanto de salud física y mental.

La expansión del mercado de la comida rápida, su funcionalidad para Padres de Familia que trabajan mucho, pero tienen poco tiempo y eso sumarle el efectivo marketing que tiene las cadenas comerciales sobre niños/as hacen que este típico de alimentación sea una de las más comunes entre los más pequeños.

La educación en la alimentación no solo debe implementarse en el hogar sino también es importante que los Centros Educativos, en donde muchos niños y niñas desayunan, almuercen, implementan medidas en este sentido.

Todavía falta una verdadera forma de conciencia sobre cómo educar a los niños/as en su alimentación.

El tema de la nutrición en la etapa de la adolescencia no ha sido una prioridad de los servicios de salud. Existe un consenso de que los jóvenes son personas sanas y no necesitan de programas especiales. En general, ellos no están preocupados por su salud, ni cómo será ésta en etapas futuras de su vida.

La adolescencia es un período de crecimiento, maduración y desarrollo sexual acelerados, lo que provoca un aumento de las necesidades nutricionales.

En esta etapa la alimentación comienza a estar regida por sus propios gustos y al margen de la tutela familiar es frecuente que los adolescentes omitan comidas, sobre todo el desayuno y almuerzo ; que consuman comidas rápidas de elevado valor energético y bajo contenido en vitaminas y minerales, alimentos fritos, gaseosas y dulces. Esta situación da origen a cuadros como obesidad, hiperlipemia, malnutrición, anemia, déficit de vitaminas y minerales.

Por otra parte, con frecuencia utilizan dietas no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a como consideren su imagen corporal. Al mismo tiempo, no siempre realizan la cantidad de ejercicio físico recomendable en esta etapa de la vida y algunos consumen tabaco y alcohol. Debemos considerar entonces que la adolescencia es un momento clave para la incorporación de los buenos hábitos alimentarios.

Es en el ámbito educativo en donde transcurre la mayor cantidad de tiempo lo que hace de esto un asunto de oportunidad perdida si no se trabaja en la aplicación práctica de los conocimientos académicos dados.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General.

- Proporcionar una guía de alimentos nutritivos dirigida a maestras y padres de familia para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en niños y niñas y conseguir un mejor rendimiento escolar.

6.4.2. Objetivos específicos.

- Dotar una Guía de alimentos nutritivos para docentes y padres de familia, para mejorar el rendimiento escolar en los niños/as.
- Organizar talleres de capacitación para dar a conocer el contenido del manual de alimentos nutritivos.
- Evaluar los compromisos y acuerdos para el consumo de los alimentos.

6.5. Ubicación Sectorial y física.

La presente Guía de alimentos nutritivos se utilizó por las maestras del CIBV “Dr. Enrique Garcés” ubicado en la ciudad de Otavalo, Provincia de Imbabura, en las calles María Pijal y Pedro Narváez.

6.6. Factibilidad

La aplicación de esta propuesta es factible de desarrollarse ya que se conoce del tema, las maestras parvularias participaron en los talleres y las autoridades de la institución desean mejorar el nivel de preparación de las maestras que se encuentran laborando en la institución.

6.7. Desarrollo de la Propuesta.

La guía es un determinante predominante en la salud y en el buen funcionamiento del cuerpo humano en general, nace ahí la importancia de

velar que los niños en edades escolares tengan una adecuada alimentación que les ayude en el crecimiento y desarrollo cognoscitivo para que puedan rendir en el ámbito educativo.

Los elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela son un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya alimentación saludable y nutritiva para el niño.

En dicha guía se encuentran un sinnúmero de menús diarios los cuales con seguridad son de gran valía para mejorar los hábitos alimenticios, pueden ser elaborados y aplicados tanto en el Centro Infantil como por las madres o personas que se encuentran a cargo de niños y niñas en su etapa inicial, lo cual conlleva con total seguridad a mejorar el rendimiento escolar

Contenido de la guía



6.7.1. Objetivos en la adquisición de hábitos alimenticios.

El conocimiento de conceptos, la adquisición de procedimientos, actitudes y hábitos de una alimentación sana y equilibrada son necesarios para la posterior inserción del niño en el entorno familiar, escolar y social. Por tanto los maestros y maestras debemos proporcionar las experiencias adecuadas que generen el desarrollo de estos hábitos en nuestros alumnos y alumnas, adecuando materiales, objetivos, contenidos, metodología en incluso la organización espacial y temporal.

La alimentación y nutrición, en el contexto de salud desempeñan una función decisiva para el bienestar del cuerpo, el desarrollo físico e intelectual del niño. Por ello, debemos aprovechar las horas de comida, como momentos plenamente educativos donde se establezcan objetivos en la adquisición de hábitos alimenticios como los siguientes:

- Crear buenos hábitos alimentarios tanto referidos a la ingesta de alimentos, como a los aspectos conductuales que rodean el momento de la comida.
- Estimular el consumo diverso de hortalizas, así como de preparaciones culinarias.
- Despertar en los educandos el interés por la clasificación de los alimentos que consumen de acuerdo a su valor nutritivo.
- Enseñar a los educandos las diferentes funciones que poseen los alimentos en el desarrollo y función del cuerpo humano.
- Erradicar perjuicios o tabúes existentes en el consumo de hortalizas u otros alimentos.
- Favorecer el consumo diario de frutas.
- Trabajar los momentos de higiene relacionados con la alimentación.

- Adquirir conocimientos y ventajas para el consumo de alimentos naturales ventajosos para la salud.
- Llevar a cabo la ingesta de alimentos naturales y sanos día a día.
- Dotar de valor significativo la higiene alimenticia.
- Conocer los pasos de elaboración de alimentos de primera necesidad como (yogur, queso, pan, aceite) y la transformación de diferentes productos para llegar a estos alimentos.

6.7.2. Orientaciones Generales para la aplicación de las actividades.

Es sumamente importante que antes de emprender la ejecución de las actividades propuestas en la guía para los docentes, tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Toda actuación pedagógica debe adecuarse a la Evolución Biológica del niño y la niña.
- Es fundamental la Unidad de Criterios entre todos los implicados en su educación (Familia y Escuela).
- Tener en cuenta las características y necesidades individuales y respetar los ritmos personales.
- Es importante que el niño/a vaya descubriendo las necesidades de alimentos de su organismo de forma experimental, investigando y analizando situaciones reales.

6.7.3. Propuesta de Actividades

6.7.3.1. Actividades Rutinarias

En el aula hemos de llevar a cabo una serie de rutinas que nos garanticen el desarrollo de buenos hábitos alimenticios, como son:

- Planteamiento de un menú equilibrado para el desayuno en el aula, en colaboración con la familia:
- Momentos de higiene personal, antes y después del desayuno, (lavarse las manos antes de la comida y después lavarse las manos, limpiar la cara y lavar los dientes).
- Hábitos de limpieza tanto con los utensilios de cocina (cubiertos) como con el mobiliario. Así, en el aula encontramos el rincón del aseo, donde tenemos varias bayetas absorbentes que los alumnos/as utilizarán para la limpieza del mobiliario.

6.7.3.2. Actividades variadas para el aula.

- Dialogar sobre hábitos de higiene a la hora de manipular los alimentos.
- Lavarlos las manos antes y después de manipular alimentos y lavarnos los dientes después de comer.
- Elaboración de algún alimento.
- Elaboración de murales sobre alimentación.

6.7.3.3. Actividades que motivan el consumo de fruta

Las frutas en su mayoría son temporales, por ello una de las mejores formas para motivar a los alumnos/as en la ingesta y consumo de las mismas es mediante su clasificación en las diferentes estaciones del año, planteando actividades como:

Dedicar un día a la semana para celebrar el día de la fruta: todos en una mesa común compartimos nuestras frutas propias de la estación en la que nos encontremos. Todo ello en colaboración directa con la familia, que aportará dos o tres piezas de la fruta que hayamos decidido que le

toca a cada niño/a para que haya variedad, además esta vendrá pelada y troceada. Para dar la bienvenida a cada estación toda la etapa podemos hacer una fiesta de bienvenida, realizando una actividad conjuntamente. Cada clase aportará fruta variada de la estación. En esta actividad sería recomendable la participación de las familias, en la preparación de la fruta y en la puesta en escena. Previamente cada clase hemos realizado la decoración necesaria para adornar nuestro mercado de frutas de la estación. Por este mercado pasarán los niños/as ordenadamente para ir introduciendo en su cucurucho tantas frutas como quiera.

6.7.3.4. Actividades que relacionan la buena alimentación con la diversidad cultural

Aprovechando la diversidad cultural, existente en cada Centro Educativo, podemos trabajar de forma transversal dos contenidos básicos como son alimentación y multiculturalidad:

- Realizamos el taller de las culturas, donde aprovechamos la colaboración de las familias de etnias diferentes para trabajar recetas propias de cada región.

La guía está estructurada con cinco elementos:

- Objetivo
- Recursos.
- Proceso
- Evaluación
- Sugerencias

- OBJETIVO

Presenta el propósito que persiguen las actividades a desarrollarse en la guía, en función de la cual se articulan los demás elementos curriculares con los se plantea el trabajo con los niños.

➤ **RECURSOS**

En cada guía se incluyen los materiales que se va utilizar para el desarrollo de cada actividad

➤ **PROCESO.**

Es el paso de mayor duración, pues los participantes pondrán en práctica cada una de las actividades de trabajo en grupo con las niñas o niños.

Las áreas que más se desarrollan en este paso son el área cognitiva, pues generalmente es un área menos estimulada.

➤ **EVALUACIÓN**

Este paso permite verificar los procesos de desarrollo de actitudes de los niños y niñas, habilidades que se identifican según los objetivos y elementos curriculares de cada una de las clases.

Para lograr este éxito se sugiere los siguientes talleres:

GUÍA DE ALIMENTOS NUTRITIVOS



http://eduvida.org/wp-content/uploads/nino_desayuno_sano.gif



Índice



	Pág.
Introducción	
Presentación	
Alimentación y Nutrición en los Niños.	
Guías Alimentarias.	
Hábitos Alimentarios Saludables.	
Como elaborar Menús Saludables.	
Ejemplos de Menús Saludables.	
<ul style="list-style-type: none">• Menús para Merienda.• Menús para almuerzos	
Recetas de las meriendas y almuerzos.	



www.imagenesy dibujos para imprimir.com

<http://sp.depositphotos.com/28967521/stock-illustration-cartoon-fruits-with-different-emotions.html>

INTRODUCCIÓN

El desarrollo integral de un niño es el producto de su relación con el medio, depende de las actitudes que tengan hacia él las figuras adultas significativas, de su interacción con otros niños y de su experiencia de éxito y fracaso, tanto en sus actividades académicas como no académicas. Así el contacto que el maestro establece con el niño/a ejerce una influencia determinante en su desarrollo personal.

La escuela es el medio social específico que condiciona positiva o negativamente el desarrollo de la personalidad de un niño, y aunque la familia continúa siendo un centro de formación principal. La familia debe estar pendiente de la salud de sus hijos. Compartir una alimentación nutritiva y balanceada para que mejore su rendimiento escolar.

Comer es uno de los mayores placeres de la vida. El sabor de los alimentos, puesto a nuestra disposición por el Creador. Se debe educar a nivel familiar y escolar para incentivar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo promover la formación de hábitos alimentarios saludables en el hogar y en la escuela.



www.forofantasiasmiguel.com



PRESENTACIÓN

La presente guía de alimentos nutritivos para niños de 2 a 3 años, permitirá una adquisición predominante en la salud y en el buen funcionamiento del cuerpo humano en general, nace ahí la importancia de velar que los niños en edades escolares tengan una adecuada alimentación que les ayude en el crecimiento y desarrollo cognoscitivo para que puedan rendir en el ámbito educativo.

En dicha guía se encuentran un sinnúmero de menús diarios los cuales con seguridad son de gran valía para mejorar los hábitos alimenticios, pueden ser elaborados y aplicados tanto en el Centro Infantil como por las madres o personas que se encuentran a cargo de niños y niñas en su etapa inicial, lo cual conlleva con total seguridad a mejorar el rendimiento escolar.



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS



www.imagui.com

Necesidades Nutricionales



La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo.

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.

Alimentación Saludable

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

PROTEINAS

Son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.



Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando poroto con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.



HIDRATOS DE CARBONO

La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día.



Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados.

FIBRAS

Son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.

Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.



GRASAS

Las GRASAS tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

- **Grasa Animal:** grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.
- **Grasa Vegetal:** aceites y margarina o manteca vegetal.



VITAMINAS

Son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo.

Los alimentos ricos en **Vitaminas A** son:

- **Verduras:** zanahoria, berro, acelga, espinaca
- **Frutas:** mango, durazno, mamón
- **Animales:** hígado, riñón, yema de huevo



Los alimentos ricos en **vitaminas C** son:

- **Verduras:** verduras de hojas verdes, repollo
- **Frutas:** naranja, limón, frutilla, guayaba, melón, piña.

MINERALES

Tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.

El Calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como:

- **Animales:** leche y derivados, yema de huevo, sardina,
- **Vegetales:** legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.



El Hierro es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia.



El Yodo es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental.



Se encuentra en **alimentos** como la Sal Yodada, sardina y atún.

El Zinc es importante para el crecimiento y defensa del organismo.

Se encuentra en alimentos como:

- **Animales:** carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso,
- **Vegetales:** legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero



Un valor especial merece el consumo del **AGUA** como parte de los hábitos alimentarios saludables.

Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc.



Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable.

GUÍAS ALIMENTARIAS



es.123rf.com

GUÍAS ALIMENTARIAS

Para una alimentación saludable, es fundamental tener en cuenta las recomendaciones de las Guías Alimentarias y realizar como mínimo cinco comidas al día: Desayuno, Media mañana, Almuerzo, Merienda y Cena.

Además, se debe consumir diariamente alimentos de los 7 grupos de la Olla. La combinación de los diferentes grupos favorece el consumo adecuado de sustancias nutritivas para cubrir todas las necesidades del cuerpo.

Las Guías Alimentarias contienen 12 recomendaciones de las cuales 9 hacen referencia al consumo variado de alimentos y las otras 3, hablan de la importancia de promover los estilos de vida saludables.

RECOMENDACIONES PARA LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

1

Para una alimentación sana, todos los días consuma un poco de cereales, tubérculos y derivados, frutas, verduras, leche y derivados, Carnes legumbres secas, y huevos, azúcares o mieles, aceites o grasas



2

Comer todos los días 2 frutas por lo menos para mantenerse sano



3

Comer todos los días verduras de color verde y amarillo porque contienen muchas vitaminas



4

Es bueno consumir al día dos tazas de leche o yogurt o dos pedazos de queso para tener huesos y dientes sanos.



5

Es saludable comer diferentes tipos de carne, sin grasa, por lo menos 4 a 5 veces a la semana



6

Es importante consumir legumbres secas con cereales 2 a 3 veces a la semana porque juntas alimentan mejor.



7

Consumir menos azúcares y mieles para cuidar sus dientes



8

Consumir aceite de origen vegetal en vez de grasa animal porque es más saludable.



Grasa



Aceite

9

Preparar las comidas con sal yodada



10

Lavarse bien las manos y los alimentos para evitar enfermedades



11

Las bebidas alcohólicas dañan la salud.










12

Todos los días Caminar por lo menos 30 minutos para mantenerse saludable



Importante:
No existen alimentos buenos o malos, sino que la alimentación de las niñas y niños debe estar de acuerdo a sus necesidades nutricionales

Porciones de alimentos Recomendados en las Guías Alimentarias

Grupo de Alimentos	Porciones	Cantidad de Alimentos por porción
Leche y Derivados	3 a 4	 <p>1 taza de leche (200ml) 1 yogurt chico (140ml) 1 pedazo chico de queso (30g)</p>
Carne, huevos y Legumbres secas	2	 <p>1 trozo chico de carne, pescado o menudencia (2 cdas.-30g) 1 muslito de ave (30g) 1 huevo (50g) 1/4 plato de legumbres (5 cdas.-60g)</p> <p>Lenteja Soja Poroto Maní</p>
Verduras	2	 <p>1 tomate chico 1 pedazo de zapallo 1 zanahoria chica 1 locote chico</p> <p>1 cebolla chica hoja de lechuga</p>
Frutas	3	<p>1 porción = 100g</p>  <p>1 mandarina chica 1 guayaba grande 1 banana 1 naranja chica 1/2 mamón 1 pera chica 1 mango chico 1 manzana chica 1 pomelo mediano</p>
Cereales, derivados y tubérculos	4 a 7	 <p>plato de arroz (150g) plato de fideo (150g) 1 batata chica (100g) 1 mandioca mediana (100g)</p> <p>1 bollo de pan 7 coquitos 5 rosquitas 1 cañeta mediana</p>
Azúcares o mieles	4	 <p>1 cda. de azúcar (10g) 1 cda. de azúcar (7g) 1 cda. de azúcar (7g)</p>
Aceites o Grasas	3	 <p>1 cda. de aceite (5g) 1 cda. de manteca (7g) 1 cda. de margarina (7g)</p>

GRUPOS DE ALIMENTOS

Es importante realizar un consumo adecuado de alimentos los cuales se dividen en siete grupos, se debe variar la forma de elaboración de los platos de comidas preparadas todos los días.

1

Cereales, tubérculos y derivados

Los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros, los tubérculos como la mandioca y la batata y sus derivados como la harina de trigo, los panificados, los fideos, la sémola, la harina de maíz, la fariña, el almidón, etc., están formados principalmente por hidratos de carbono complejos, que son la principal fuente de energía del organismo; por ello, deben constituir la base de la alimentación, especialmente en la infancia por la gran necesidad de energía



¿Qué nutrientes aportan?

Cereales: proteínas de baja calidad, hidratos de carbono complejos (almidón). En los cereales integrales están las fibras, vitaminas del complejo B, vitamina A, vitamina E y minerales como hierro.

Derivados: hidratos de carbono complejos. Los elaborados con cereales integrales aportan pequeñas cantidades de hierro, fósforo y fibras.

Tubérculos: hidratos de carbono complejos, carotenos y vitamina C

2

Frutas

Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen vitaminas, minerales, agua y fibras. Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar las que se pueden, recordando siempre de lavarlas bien antes de comerlas, o en forma de jugos, ensaladas de frutas, etc. Siempre se debe preparar el jugo de fruta en el momento que se va a consumir para evitar que pierda sus vitaminas.



¿Qué nutrientes aportan?

Vitaminas A y C, minerales como potasio y fósforo, agua, fibras, hidratos de carbono simples y complejos.

3

Verduras

Son un conjunto de alimentos de origen vegetal ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales y pobres en proteínas y grasas.





¿Qué nutrientes aportan?

Las verduras de hojas verdes oscuras como la acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja tiene calcio, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina C y vitamina A.

Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, tomate, zapallo, calabaza, choclo tienen vitamina A, C y minerales.

Además las verduras también aportan agua, fibras, Antioxidantes como el caroteno, vitamina C y E, y las raíces como remolacha y papa, poseen mayor contenido de almidón, azúcar y menor cantidad de agua.



Leche y derivados

La leche, yogur, queso y cuajada hacen parte de ese grupo de alimentos.



¿Qué nutrientes aportan?

Aportan proteínas de buena calidad y minerales como el **calcio**. También se destaca su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc, además de vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico.

5

Carnes, legumbres secas y huevos

Las carnes contienen un 20% de proteínas de buena calidad y un porcentaje de grasa variable

En este grupo están **todas las carnes** como la de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc.

Además también se consideran en ese grupo, las **menudencias** como el hígado, corazón, riñón, etc.

Entre las **legumbres secas** se pueden citar el poroto, poroto palito (Kumanda Ybyra'i), poroto San Francisco, poroto colorado, soja, habilla, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní.



¿Qué nutrientes aportan?

Carnes y huevos: proteínas de buena calidad, hierro, potasio, fósforo, vitaminas del complejo B, ácidos grasos saturados, colesterol,

Menudencias: proteínas de buena calidad, hierro, vitamina A, vitamina B3,

Pescados: proteínas de buena calidad y vitaminas A, D y del complejo B

Legumbres secas: Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con alto contenido de proteínas, su calidad es semejante a la de las carnes cuando se complementa con los cereales por ejemplo arroz con poroto. Además tienen, hidratos de carbono complejos y fibras.

6

Azúcares o mieles

Lo alimentos de este grupo se deben consumir con moderación, ya que aportan muchas calorías, y suelen contener una elevada cantidad de azúcares simples y poco nutrientes como vitaminas.





¿Qué nutrientes aportan?

Los alimentos de ese grupo son el Azúcar blanca que aporta solamente azúcar simple, el Azúcar morena que además de azúcar simple tiene pequeñas cantidades de hierro y la Miel de caña y de abeja que también aporta azúcar simple además de calcio, fósforo e hierro en pequeñas cantidades.



Aceites o grasas

Se recomienda utilizar preferentemente los aceites vegetales para la elaboración de las comidas.

Las Grasas pueden ser de origen animal y vegetal. Son grasas las que se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente, como por ejemplo la grasa de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal.

Los Aceites: son de origen vegetal y a temperatura ambiente siempre se encuentran en estado líquido. Son el aceite de maíz, oliva, girasol, soja, etc.



¿Qué nutrientes aportan?

Las grasas tienen colesterol y ácidos grasos saturados y los aceites ácidos grasos saturados e insaturados.

Los aceites vegetales nunca contienen colesterol porque el colesterol solo se encuentra en grasas de origen animal. Por eso los aceites vegetales son más saludables.

Hábitos Alimenticios



lasfruitis.blogspot.com

Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos.

Los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia.

En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario.



Importancia de cada comida



chicadelpanda.com

El desayuno

Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar.

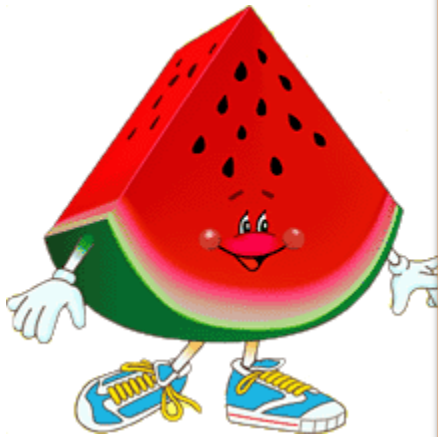
Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer el desayuno.

La Media Mañana o Media Tarde

Es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.



www.appel-pinklady.com



www.gopixpic.com

El Almuerzo

Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.

La Cena

Se debe promocionar la "cena en familia" y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales.



www.imagenesy dibujos para imprimir.com

Ejemplos de menús saludables



www.semana.es

Menús para media mañana o media tarde

PRIMERA SEMANA

Sándwich de queso con jugo de frutas.		
Leche con torta de miel		
Ensalada de frutas y una barra de cereales		
Leche chocolatada con galletitas de vainilla.		
Leche con pan de dulce		

SEGUNDA SEMANA

<p>Un plátano con un vaso de leche</p>	
<p>Licuado de frutas con un sándwich de queso</p>	
<p>Un vaso de yogurt y una barra de cereal</p>	
<p>Leche con galletitas de maní.</p>	
<p>Leche con torta de zanahoria</p>	

TERCERA SEMANA

<p>Un vaso de yogurt con un banano</p>	
<p>Sândwich de verðuras con un vaso de jugo de frutas</p>	
<p>Un vaso de leche con galletitas de zanahoria</p>	
<p>Leche con rosquitas de dulce.</p>	
<p>Leche con torta marmolada.</p>	

CUARTA SEMANA



Un vaso de yogurt con galletitas de maní		
Un vaso de leche con torta de banana		
Ensalada de frutas con yogurt		
Leche con una barra de cereales		
Arroz con leche.		

Menús para Almuerzos

El almuerzo contribuye significativamente a la dieta total de la población infantil ya que el almuerzo se considera como la comida principal del día y aporta una importante cantidad de energía, a las niñas y niños.

Por otro lado el almuerzo escolar tiene la ventaja de poder mejorar el estado nutricional de las niñas y niños que asisten a la escuela, además de fortalecer los conocimientos de alimentación y nutrición y de la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios.

En ese caso la escuela tiene la responsabilidad de que el almuerzo escolar proporcione a las niñas y niños una alimentación segura y nutricionalmente adecuada.

La planificación de los almuerzos o meriendas es una tarea que debe ser participativa en las escuelas en que estén involucrados los niños, niñas y docentes no solo en el proceso de cultivo de las frutas y verduras, pero también en el momento de elegir el menú para la semana.

Por ese motivo la guía sugiere ejemplos de menús para merienda y almuerzo para todo un mes de clases, dando así la posibilidad de armar menús variados evitando la repetición de los platos y facilitando en el momento de la planificación de la compra de los alimentos.

En ese contexto es importante tener en cuenta que los menús también deben ser elegidos en base a la época de cultivo de las frutas y verduras.

La elección de las frutas y verduras tiene como ventaja ser más económicas dado a que las cosechas permiten que durante estén disponibles siempre un periodo concreto del año.

Ejemplos de Menús para Almuerzos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primera Semana	Crema de lenteja con arroz	Estofado de hígado con fideo y arroz	Ensalada de chocho con acelga y arroz	Llapingachos de sardinas y arroz.	Crema de zanahoria con tostado
Segunda Semana	Arroz con quinua y lenteja	Tortillas de vegetales con arroz	Guiso de arroz con carne	Picadito de carne con puré de papa	Guiso de frejol con arroz.
Tercera Semana	Pastelón de papa con pollo y verduras	Locro	Guiso de fideo con frejol	Guiso de arroz con carne	Albóndigas en salsa
Cuarta Semana	Llapingachos de sardina y arroz.	Albóndigas en salsa	Crema de lenteja con arroz	Arroz con quinua y lenteja	Locro



Observación Importante:

De preferencia todos los días los menús deben ser acompañados de verduras frescas en ensaladas teniendo en cuenta las épocas de cultivo. Es importante que las niñas y niños participen de forma activa en el momento de elegir las ensaladas crudas, pues de esa forma serán

Recetas de medias mañanas o medias tardes y de almuerzos



www.semana.es

Recetas de media mañana o media tarde

🍓 Torta de zanahoria



🍓 Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria cruda bien picada
- 2 cucharadas de manteca
- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 3 huevos
- Coco rallado a gusto

🍓 Preparación:

- En un recipiente batir bien la manteca hasta que este cremosa.
- Añadir el azúcar y las yemas y la zanahoria.
- Agregar la harina y el polvo de hornear.
- Por último agregar las claras batidas a punto nieve.
- Colocar la masa en una tortera aceitada o en mantecada y cocinar a horno moderado por 45 minutos.

🍓 Torta de naranja



🍓 Ingredientes:

- 2 naranjas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas harina leudante
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- Naranja o ralladura de limón.

🍓 Preparación:

- En una licuadora procesar, pulpa de naranja, azúcar, huevos, aceite y la ralladura de limón todos juntos.
- Agregar la harina cernida mezclar en forma envolvente.
- En una asadera o molde echar el preparado.
- Cocinar a horno precalentado por 45 a 50 minutos temperatura moderada.

🍓 Torta de mandarina



🍓 Ingredientes:

- 3 mandarinas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina leudante
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- mandarina o ralladura de limón.

🍓 Preparación:

- En una licuadora procesar, pulpa de mandarina, azúcar, huevos, aceite, ralladura de mandarina y limón todos juntos.
- Agregar la harina cernida, mezclar en forma envolvente.
- Cubrir una asadera o molde, echar encima el preparado.
- Cocinar a horno pre-calentado por 45 minutos a temperatura moderada

🍓 Torta de banana



🍓 Ingredientes:

- 100 g de manteca
- 200 g de azúcar
- 2 huevos
- 2 bananas
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear.

🍓 Preparación:

- Batir la manteca con el azúcar
- Agregar los huevos y la banana
- Cernir la harina con el polvo de hornear.
- Engrasar y enharinar una asadera y cargar la masa.
- Llevar a horno moderado por 30 minutos.

🍓 Torta Marmolada



🍓 Ingredientes:

- 150g de margarina
- 1 y $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de polvo de Hornear
- 3 y $\frac{1}{2}$ tazas de harina Leudante
- 200 ml de leche
- 1 taza pequeña de café
- 4 cucharaditas de chocolate en polvo
- Vainilla

🍓 Preparación:

- Batir la margarina hasta convertirla en arena.
- Incorporar los huevos.
- Agregar el polvo de hornear y el azúcar.
- Incorporar la harina alternando con la leche.
- Separar las masas en parte iguales.
- Diluir el chocolate con el café. Mezclar con una de las masas.
- Incorporar bien el chocolate con café en la masa formando una pasta uniforme.
- A la otra parte incorporar la esencia de vainilla mezclando hasta que incorpore bien en la masa.
- Disponer las masas en un molde savarín en mantecado ayudándose de las cucharadas alternando entre ellas en un 1er piso.
- Colocar un 2do piso alternando nuevamente las masas entre ellas.
- Cocinar en horno moderado por 45 minutos.

🍓 Tortitas de Miel



🍓 Ingredientes:

- 350 g de harina común
- 100 ml de leche
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite
- 200 ml de miel de caña (miel negra)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

🍓 Preparación:

- Precalentar el horno a temperatura de 180°
- Tamizar los ingredientes secos y hacer con ellos una argolla con un hueco en el medio.
- En el hueco agregar el huevo, la miel, e ir mezclando. Agregar poco a poco la leche. La masa debe ser como la de un bizcochuelo, quizás un poco más espesa. (No te preocupes por el color).
- Verter la masa en moldecitos individuales o en un recipiente enmantecado y enharinado y cocinar a horno moderado durante aproximadamente 30 minutos.
- Para probar que ya estén completamente cocidas, introducir un palillo, si sale medio húmedo dejarlas unos minutos más.
- Retirar del horno, dejar enfriar sobre una rejilla y servir.

🍷 Tortitas de Frejol.



🍷 Ingredientes:

- 1 taza de poroto
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar
- 100g de margarina vegetal
- Vainilla a gusto

🍷 Preparación:

- Dejar el poroto en remojo durante toda la noche en abundante agua.
- Lavar los porotos desechando el agua de remojo.
- Cocinar los porotos hasta que estén blandos y hacer puré.
- Pasar por un cedazo o colador para retirar las cascarillas.
- Batir bien la manteca en un bol hasta que esté cremosa.
- Agregar el azúcar y volver a batir. Agregar las yemas de huevo, la vainilla y la harina de trigo y batir más.
- Aparte, batir las claras de huevo hasta que estén a punto nieve.
- Juntar la clara con la preparación anterior y agregar el puré de poroto mezclando bien.
- Colocar la masa en un molde aceitado y enharinado; cocinar en horno caliente durante 30 minutos.

🍓 Yogurt con leche.



🍓 Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 yogurt natural

🍓 Preparación:

- Calentar la leche, agregar el azúcar y el yogurt natural.
- Dejar reposar en un recipiente cerrado hasta que se corte.

🍓 Galletitas de zanahoria.



🍓 Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 100 g de manteca
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rallada
- Esencia de vainilla

🍓 Preparación:

- Batir bien la manteca en un bol y agregar el azúcar.
- Agregar los huevos, vainilla y seguir batiendo.
- Después que la mezcla anterior quede cremosa, agregar la zanahoria.
- Pasar la harina y el polvo de hornear por un colador, mezclar con la preparación anterior.
- Hacer formas de galletita y colocarlas en una asadera aceitada.
- Cocinarlas a horno por 20 minutos a temperatura moderada.

🍓 Galletas de naranja y queso.



🍓 **Ingredientes:**

- 200 g de manteca
- 200 g de azúcar
- 150 g de queso Paraguay
- 1 huevo
- 350 g de harina
- 100 g de azúcar impalpable
- 125 ml de jugo de naranja
- Ralladura de naranja
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear

🍓 **Preparación:**

- Derretir la manteca, agregar el azúcar e integrar bien. Agregar el huevo, el queso y la ralladura de naranja.
- Tamizar la harina con el bicarbonato y el polvo de hornear e incorporar a la mezcla anterior, alternando de a poco con el jugo de naranja. Dejar descansar la masa en la heladera por 15 minutos.
- Estirar la masa y formar las galletas del tamaño y forma deseados.
- Colocar sobre una placa enmantecada y llevar al horno precalentado a 180° C por 20 minutos.
- Al retirar del horno, espolvorear con azúcar impalpable. Dejar enfriar y guardar en frascos.

🍓 Galletas de maní.



🍓 Ingredientes:

- 100 g de manteca
- 1 huevo
- 150 g de Azúcar
- 300 g de harina
- 100 g de maní kui
- 1 cucharadita de vainilla
- 100 ml de leche
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

🍓 Preparación:

- Batir la manteca con el azúcar, huevo, leche, vainilla y maní.
- Agregar la harina cernida con el polvo de hornear.
- Amasar y formar las galletitas.
- Colocar sobre una placa enmantecada y llevar al horno precalentado a 180° C por 20 minutos.

🍓 Barra de Cereal.



🍓 Ingredientes:

- 220 g de azúcar
- 1 cucharada manteca
- 2 cucharadas de miel
- 200 g de mani kui

🍓 Preparación:

- Colocar en una cacerola la manteca, el azúcar, la miel y el maní kuí. Mezclar todo y cocinar por 5 minutos hasta que se unan todos los ingredientes.
- Colocar la preparación en un papel manteca aceitado.
- Aplanar y dar forma rectangular. Una vez tibio cortar de forma deseada con cuchillo aceitado

🍓 Galletas de vainilla.



🍓 Ingredientes:

- 500 g de harina
- 200 g de azúcar
- 300 g de manteca
- 1 huevo
- 100 ml de leche
- 2 yemas
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de limón
- Una pizca de sal

🍓 Preparación:

- Batir la manteca con el azúcar, huevo, leche y vainilla.
- Agregar la harina cernida con el polvo de hornear.
- Trabajar la masa y formar las galletitas.
- Colocar sobre una placa enmantecada y llevar al horno precalentado a 180° C por 20 minutos.

🍓 Pan de yuca.



🍓 Ingredientes:

- 6 tazas de harina
- $\frac{1}{2}$ kg de mandioca cocinada y hecha puré.
- 50 g de levadura
- 2 huevos
- 100 ml de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de manteca

🍓 Preparación:

- Disolver la levadura y el azúcar en la leche.
- Poner la mandioca y la harina en forma de corona.
- Colocar en el centro el aceite, los huevos y mezclar.
- Agregar la levadura con la leche y amasar por 10 minutos hasta que se ablande la masa.
- Dejar leudar.
- Formar los panes y colocar en una asadera enmantecada.
- Cocinar a horno moderado por 45 minutos.

🍓 **Meju mestizo.**



🍓 **Ingredientes:**

- 750 g de almidón de mandioca
- 200 d de grasa de cerdo o margarina
- 2 cucharadas de sal fina
- 500 g de queso Paraguay
- 300 g de harina de maíz

🍓 **Preparación:**

- Mezclar los ingredientes con el queso desmenuzado.
- Colocar un poco de la masa por cucharadas en una sartén bien caliente, aplastar con el dorso de una cuchara y cocinar a fuego moderado de un lado y del otro.

RECETAS PARA ALMUERZOS

• Crema de lenteja con arroz



La lenteja contiene hierro, un mineral que nos ayuda a prevenir la anemia, para que sus hijas e hijos crezcan sanos e inteligentes. Para que el hierro de la lenteja sea bien aprovechado por el organismo debe ser consumido con alimentos ricos en vitamina C, tales como las frutas cítricas, por ejemplo el limón o la naranja.

Además la lenteja es rica en proteína que, combinada con cereales como el arroz, contribuye al crecimiento.

Prepare su comida con sal yodada para prevenir el bocio, el retardo mental y los problemas de aprendizaje.

• INGREDIENTES

Para la crema:

- $\frac{1}{2}$ libra de lenteja
- 2 huevos
- 2 zanahorias amarillas
- 3 libras de papas
- 3 cucharadas de aceite
- Limón, cebolla, ajo, pimienta, culantro y sal yodada al gusto

Para el arroz



- 1 libra de arroz
- 6 cucharadas de aceite
- Sal yodada al gusto

🍷 PREPARACIÓN

- Escoja, lave y remoje la lenteja unas tres horas antes de prepararla y elimine el agua de remojo. Pele y pique las papas y la zanahoria.
- Aparte, a fuego lento, sancoche en aceite la cebolla, el pimiento verde y los otros condimentos naturales. Cuando esté listo, añada tres litros de agua hirviendo, las papas, la lenteja y la zanahoria. Si la lenteja está suave, saque todos los ingredientes y aplástelos o licúelos en la misma agua donde los estaba cocinando. Agréguelos nuevamente a la olla junto con los huevos batidos. Deje dar un hervor.
- Sirva la crema con una porción de arroz y un vaso de limonada.

🍷 Estofado de Hígado con fideo y arroz



El hígado contiene mucha vitamina A, que permite a nuestro cuerpo defenderse mejor de enfermedades como la diarrea y la gripe.

Además, tiene hierro, un mineral que ayuda a prevenir la anemia. Consumirlo hace que sus hijas e hijos crezcan sanos e inteligentes. Prepare su comida con sal yodada para prevenir el bocio, el retardo mental y los problemas de aprendizaje.

• INGREDIENTES

Para el estofado:

- 1 libra de hígado de res
- $\frac{1}{4}$ de libra de fideo cabello de ángel
- $\frac{1}{2}$ libra de arveja tierna
- 1 cebolla paiteña
- 3 cucharadas de aceite
- Cebolla, ajo, pimienta, culantro y sal yodada al gusto.

Para el arroz

- 1 1/2 libras de arroz
- 6 cucharadas de aceite
- Sal yodada al gusto

Preparación

- Lave el hígado con abundante agua fría, retire las venas e impurezas, luego córtelo en cuadraditos, déjelo desaguar por media hora en agua con limón y enjuáguelo.
- Haga un refrito con una cucharada de aceite, el hígado, la arveja tierna, la cebolla paiteña y el tomate riñón picado. Agregue al refrito dos tazas de agua hirviendo y déjelo a cocinar que el hígado esté listo.
- Aparte, fría con dos cucharadas de aceite el fideo. Cuando esté listo, agréguelo al estofado y cocínelo solo unos minutos más sin dejar que el fideo se ponga muy suave.
- Sírvalo acompañado de una porción de arroz.

🍷 Ensalada de chocho con acelga y arroz.



El chocho y la acelga contienen calcio, un mineral que ayuda para que los huesos y dientes se mantengan saludables. El chocho, además, es rico en proteína que, combina con cereales como arroz y alimentos de origen animal como el huevo, contribuye al crecimiento.

Prepare su comida con sal yodada para prevenir el bocio, el retardo mental y los problemas de aprendizaje.

INGREDIENTES

Para la ensalada de chocho:

- 1 libra de chocho cocinado
- 1 atado de acelga
- 3 huevos
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla paiteña
- 3 cucharadas de aceite
- Limón y sal yodada al gusto.

Para el arroz

- 11/2 libras de arroz
- 6 cucharadas de aceite
- Sal yodada al gusto

Preparación

- Lave bien la acelga, hoja por hoja bajo el chorro de agua. Cocine los huevos hasta que estén duros, luego píquelos en cuadraditos. Cocine los chochos, aunque estén ya cocinados, por cinco minutos.
- Prepare un encurtido con la cebolla paiteña, el limón y la sal. Déjelo reposar por unos veinte minutos.
- Sancoche la acelga con poco agua hirviendo y por unos minutos, luego pase la por agua fría hervida y píquela en tiritas finas y largas.
- Aparte mezcle el encurtido de cebolla con el aceite, la acelga, el tomate, los chochos y los huevos.
- Sirva la ensalada con una porción de arroz y un vaso de jugo de fruta natural.

🍷 **Ilapingachos de sardina y arroz**



Los huesos y los dientes necesitan de calcio para estar sanos; la sardina contiene el calcio que nuestro organismo necesita. Prepare su comida con sal yodada para prevenir el bocio, el retardo mental y los problemas de aprendizaje.

INGREDIENTES

Para los Ilapingachos

- 1 sardina mediana enlatada en salsa de tomate
- 2 huevos
- 1 libra de papas
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate riñón
- $\frac{1}{2}$ lechuga
- Aceite para freír
- Limón y sal yodada al gusto

Para el arroz

- 11/2 libras de arroz
- 6 cucharadas de aceite
- Sal yodada al gusto

PREPARACIÓN

- Prepare un encurtido con la cebolla paiteña, el limón y la sal, déjelo reposar por unos veinte minutos y añada el tomate picado.
- Lave la lechuga, hoja por hoja, con agua fría hervida y escúrrala. Pele y cocine las papas, luego aplástelas
- Retire la salsa de tomate que trae la sardina y aparte desmenúcela, mezcle las papas, la sardina y los huevos. Haga pequeñas tortillas bien delgaditas y fríalas en una sartén plana y con poco de aceite.
- Sirva los llapingachos acompañados de la lechuga, una porción de arroz y el encurtido de cebolla al que debe añadir la salsa de tomate de la sardina.

🍷 Crema de zanahoria con tostado.



La zanahoria contiene vitamina A, que permite a nuestro cuerpo defenderse mejor de infecciones como la diarrea y la gripe. Además, previene la aparición de enfermedades como la ceguera nocturna y sequedad en la piel.

Prepare su comida con sal yodada para prevenir el bocio, el retardo mental y los problemas de aprendizaje.

INGREDIENTES

Para la crema:

- 5 zanahorias amarillas
- 2 tazas de leche
- $\frac{1}{2}$ queso
- 3 libras de papas
- 3 cucharadas de aceite
- Cebolla, ajo y sal yodada al gusto

Para el tostado:

- $\frac{1}{2}$ libra de maíz amarillo
- 3 cucharadas de aceite

Para el dulce:

- 7 zanahorias amarillas
- 4 onzas de panela
- 2 naranjillas

PREPARACIÓN

Para la crema con tostado:

- Prepare el tostado con el maíz amarillo y el aceite.
- Lave y pele las zanahorias y las papas.
- Aparte, prepare un refrito a fuego lento con el aceite, la cebolla y los otros condimentos naturales.
- Cuando esté listo, añada tres litros de agua hirviendo y las papas. Si las papas están blandas, ponga las zanahorias enteras y cocínelos unos minutos.
- Retire las papas y la zanahoria del fuego, licúelas en la misma agua donde las ha estado cocinando y agréguelas nuevamente a la olla junto con la leche. Remueva constantemente solo por unos minutos más.
- Antes de retirar la crema del fuego, ponga el queso picado.

🍅 Arroz con quinua y lenteja



Acompañe los granos secos como el chocho, el frejol o lenteja con cereales como el arroz y alimentos de origen animal como el queso o los huevos. Las proteínas de estos alimentos serán mejor aprovechadas por nuestro organismo y favorecen el crecimiento. Además acompañe siempre los granos secos con alimentos que contengan vitamina C, como el limón o la naranja, para que el cuerpo aproveche mejor el hierro que estos alimentos con tienen.

Prepare su comida con sal yodada para prevenir el bocio, el retardo mental y los problemas de aprendizaje.

INGREDIENTES

Para el relleno:

- $\frac{1}{2}$ libra de lenteja
- $\frac{1}{4}$ de queso
- 2 zanahorias amarillas
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla blanca
- 3 cucharadas de aceite.
- Ajo y sal yodada al gusto

Para el arroz mejorado:

- 1 libra de arroz
- $\frac{1}{2}$ libra de quinua
- 6 cucharadas de aceite
- Sal yodada al gusto

PREPARACIÓN

- Escoja, lave y remoje la lenteja unas tres horas antes de cocinarlas. Después bote el agua de remojo y póngalas a cocinar en unas seis tazas de agua hirviendo. Cuando estén cocinadas, escúrralas y guarde el agua donde las cocino
- Pique la zanahoria, el tomate, la cebolla y los otros condimentos. Desmenuce el queso.
- En la olla donde se prepara el arroz, haga un refrito a fuego lento con el aceite, la quinua bien lavada y el arroz por unos cinco minutos. De inmediato, agregue el agua donde cocino la lenteja y deje cocinar el arroz con la olla tapada. Cuando empiece a secarse el agua, destape la olla y baje el fuego cuanto sea posible hasta que el arroz se termine de cocinar.
- Aparte, haga un refrito con la zanahoria, el tomate, la cebolla, la lenteja y los otros condimentos naturales. Una vez listo el arroz, mézclelo con el refrito y el queso desmenuzado.
- Este arroz se sirve acompañado de un vaso con jugo de fruta natural

Tortitas de Vegetales y arroz.



El brócoli y el queso contienen calcio, un mineral que fortalece los huesos y dientes. Además, el brócoli y la zanahoria tienen vitamina A, que protege el organismo de infecciones como la diarrea y la gripe.

Prepare su comida con la sal yodada para prevenir el bocio, el retardo mental y los problemas de aprendizaje.

INGREDIENTES

Para las tortillas:

- $\frac{1}{2}$ brócoli
- 6 huevos
- 2 zanahorias amarillas
- $\frac{1}{4}$ de queso
- 2 cebollas paitañas
- 1 tomate riñón
- Aceite para freír
- Limón culantro y sal yodada al gusto

Para el arroz

- 1 $\frac{1}{2}$ libras de arroz
- 6 cucharadas de aceite
- Sal yodada al gusto

PREPARACIÓN

- Prepare un curtido con la cebolla colorada, el tomate riñón, el limón y la sal.
- Limpie y lave el brócoli bajo el chorro de agua. Partido en dos pedazos, cocínelo con poco agua, solo por cinco minutos y después píquelo. Pique la zanahoria, la cebolla y el queso.
- Mezcle, junto con los huevos, el brócoli, la zanahoria, la cebolla, el queso y los otros condimentos naturales.
- Fría la tortilla por ambos lados, a fuego moderado, en una sartén plana y solo con el aceite necesario.
- Sirva la tortilla acompañada con una porción de arroz blanco, el encurtido de cebolla y tomate y un vaso con jugo de fruta natural.

🍅 Guiso de arroz con carne.



🍅 Ingredientes:

- 500 g de carne para guiso
- 1 y $\frac{1}{2}$ taza de arroz
- 2 tomates medianos
- 1 locote chico
- 1 cebolla grande
- 3 zanahorias chicas
- 1 papa mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cebollita de hoja picada
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de laurel
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 4 tazas de agua caliente

🍅 Preparación:

- Cortar la carne en trozos pequeños.
- Lavar y cortar las verduras.
- En una olla con aceite sellar la carne con el ajo. Luego agregar el tomate y un poco después las demás verduras y el agua caliente.
- Dejar que se cocine por 20 minutos con la olla tapada.
- Por ultimo agregar el arroz, la papa cortada en cubos y cocinar hasta que se ablande el arroz y la papa.

🍷 Picadito de carne con puré de papa.



🍷 Ingredientes:

Picadito de carne

- 500 g de carnaza
- 1 locote chico
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de de sal yodada
- 2 tazas de agua caliente

Puré de Papa

- 10 papas chicas
- 1 taza de leche
- 5 cucharadas de manteca
- 2 cucharaditas de sal yodada

Preparación:

Picadito

- Lavar y cortar la carne en trozos pequeños
- Lavar y cortar las verduras.
- En una olla saltear la carne en el aceite, luego agregar la cebolla, ajo, tomate, locote y cocinar hasta que estén blandas
- Por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar con la olla tapada

Puré

- Lavar y pelar las papas
- Cortarlas en trozos pequeños
- Colocar las papas en una olla y cubrirlas con agua cantidad suficiente y agregar sal yodada.
- Cocinar hasta que se ablanden
- Retirar del fuego y escurrir el agua
- Hacer puré de las papas aun calientes y colocar en un recipiente.
- Agregar sal, manteca y leche caliente y mezclar bien.

🍅 Albóndigas en salsa.



🍅 Ingredientes:

- 1 kg de carne molida
- 2 huevos
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Perejil a gusto
- Ajo
- Pancitos mojados en leche
- Orégano seco
- hojas de laurel
- aceite

🍅 Preparación:

- Preparar una masa con la carne molida, los huevos, pancitos y formar las albóndigas.
- Con los tomates, cebolla, ajo, orégano, hojas de laurel preparar una salsa y echar adentro de las albóndigas y cocinar por 10 a 15 minutos.
- Acompañar con arroz o puré de papas.

🍷 Pastelón de papa con pollo y verduras.



🍷 Ingredientes:

- 1 kg de papas
- 400 g de pechuga de pollo sin hueso y sin piel
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 2 huevos chicos
- 2 cucharadas de cebollita de hojas picada
- 1 cebolla chica
- 1 zanahoria mediana
- 2 tomates medianos
- 3 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$ locote chico
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 4 cucharaditas de manteca
- 1 cucharada aceite
- 1 cucharada de orégano seco
- Agua en cantidad necesaria

Preparación:

- Lavar, pelar y cortar las papas en trozos pequeños.
- Colocarlas en una olla y cubrirlas con agua cantidad suficiente, agregar sal yodada y cocinarlas hasta que estén blandas.
- Escurrir las papas, hacer puré agregar leche en muy poca cantidad y los huevos batidos con movimientos envolventes y reservar.
- Lavar, pelar y cortar las verduras.
- Cortar en trocitos el pollo sin piel y saltear en la olla con el aceite y el ajo.
- Incorporar luego las verduras, pero no las hojas verdes y dejar cocinar a fuego moderado con la olla tapada.
- Una vez cocida totalmente las verduras agregar la cebollita de hoja, el perejil picado y el orégano seco y reservar.
- Aceitar una bandeja para horno, colocar la mitad del puré cubriendo por completo la bandeja y sobre ese puré colocar el relleno de pollo frío.
- Por último colocar la otra mitad del puré cerrando así la bandeja
- Llevar a horno precalentado y cocinar por 30 minutos.
- Esperar que se enfríen un poco antes de cortar para servir

🍅 **Locro.**



🍅 **Ingredientes:**

- 500 g de paleta
- 1 taza de locro
- 2 locotes chicos
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates medianos
- 1 taza de zapallo cortado en cubos
- 2 zanahorias medianas
- 2 cucharadas de cebollita de hoja picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de orégano seco
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 25 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal yodada

🍅 **Preparación:**

- Dejar en remojo el locro la noche anterior. Desechar el agua de remojo en el momento de lavar el locro.
- Lavar y cortar todas las verduras en trozos medianos.
- Hervir el locro en una olla con el agua hasta que este blando.
- Luego agregar los trozos medianos de carne, previamente cortados y dejarlos cocinar.
- Agregar el zapallo, zanahoria y el ajo cortados.
- Una vez blandos, agregar el tomate, el locote, orégano y la sal yodada.
 - Por último agregar el perejil y la cebollita.

🍅 Guiso de frejol con arroz.



🍅 Ingredientes:

- 5 cucharadas de poroto
- 1 taza de arroz
- 5 cucharadas de queso Paraguay
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 1 locote chico
- 1 papa mediana
- 2 y $\frac{1}{2}$ tazas de zapallo picado en cubos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de orégano seco
- 4 tazas de agua caliente

🍅 Preparación:

- Colocar los porotos en un recipiente con agua y dejar de remojo la noche anterior. Luego lavar los porotos desechando el agua del remojo.
- Lavar y cortar las verduras.
- Saltear en una olla con el aceite las verduras y dejar cocinar hasta obtener una salsa espesa.
- Luego incorporar a la salsa los porotos, el agua caliente y la sal yodada. Dejar cocinar hasta que los porotos estén blandos.
- Luego agregar el arroz previamente lavados, revolver la preparación y dejar hervir por 15 minutos.
- Por último, agregar el queso Paraguay desmenuzado, revolver bien y retirar del fuego.

6.8. IMPACTO:

La propuesta tiene la finalidad de que los niños y padres de familia, adquieran conocimientos sobre el consumo de dietas nutricionales. Saber cómo preparar una alimentación balanceada, conocer que a nuestro alcance tenemos buenos productos tales como: La quinua, arroz de cebada, machica, habas, chochos, maíz, fréjol, soya lenteja; El melloco, zanahoria, brócoli, coliflor, ocas, mashua. etc. Pero por falta de conocimientos no sabemos prepararlos bien. Nuestra sierra ecuatoriana tiene la ventaja de poseer cultivos tradicionales que en muchos casos suple la alimentación de los niños.

6.9. DIFUSION:

Esperamos que este proyecto contribuya a una nutrición sana en la cual los niños y niñas aprendan los beneficios de una buena alimentación y logren difundir a toda su familia para que puedan transformarse en agentes de cambio para una vida mejor.

Si lo logramos, no solo habremos enriquecido sus conocimientos y prácticas sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, sino que también habremos contribuido a fortalecer el ejercicio democrático y la construcción de una sociedad más justa y solidaria

6.10. Bibliografía

ACOSTA F, (2009) “Proceso del Aprendizaje”, 3ra. Edición, Editorial Ergón. Madrid.

ALBERTO Oscar, (2010), “La importancia de la alimentación balanceada en los niños”, Centro de Tesis y Documentos. España.

ASAMBLEA CONSTITUYENTE, (2008), “Constitución Política del Ecuador”, Edt. Corporación de Estudios y Publicaciones, Quito-Ecuador.

BALLABRIGA Ana, (2006), “Nutrición en la infancia y adolescencia”, 3ra. Edición, Editorial Ergón. Madrid.

BOSCHI Ma. Elena, (2005), “Alimentación y Educación”, Derecho para la infancia de las américas. OEA. Boletín informativo. @OEA.

CHANCAY Fanny & TÚAREZ Betty, (2011), “La nutrición infantil y el desarrollo del aprendizaje”, Universidad Laica Eloy Alfaro. Manabí.

CHÁVEZ Zoila & SALTOS Nelson, (2011), “La nutrición y la influencia en el aprendizaje”, Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda.

DAZA Carlos, (2007), “Nutrición Infantil y rendimiento escolar”, Colombia. Médica.

DURAN J, (2004) “Teorías del Aprendizaje y Modelos Pedagógicos”, México D.F. Editorial Lsa.

GARCIA J, (2011) Artículo Aprendizaje y Conocimiento.

INNFA, (2010), “Guías alimenticias”, Convenio INNFA. Plan Ecuador. Protección Integral – Desarrollo Infantil. Ecuador.

JAKUBOWICZ Daniela, (2002), "La nutrición en el rendimiento escolar", México D.F. Editorial Linusa.

JENSEN Bernard, (2004), "Ciencia y práctica de nutrición", Editorial Alimentación Natural. Madrid.

LAMA Ramiro, (2007), "Valoración del estado nutricional", 4ta. Edición. Editorial Acción Médica. Ciudad de Granada.

LEE Nieman, (2006), "Tratado de nutrición", Editorial McGraw-Hill.

MARTINEZ Carlos, (2004), "Nutrición en el niño preescolar y escolar", Ergón. Madrid.

MATAIX J (2002) "Nutrición y Alimentación Humana"

OMS, (2007), "Organización Mundial de la Salud".

PADILLA Mauricio, (2007), "Nutrición y Aprendizaje", Artículo del Martes 9 de noviembre del 2007. Revista Nutrición y Salud.

PEÑA Milta & OCHOA Patricia, (2011), "Las creencias nutricionales y su incidencia en el aprendizaje", Universidad Nacional de Loja.

PEREZ C (2004), "Guía Práctica de Nutrición".

SILVESTRE M. (2002), "Aprendizaje, educación y desarrollo", Editorial Pueblo y Educación. Cuba.

TISALEMA Luz, (2009), "La mala alimentación en el proceso de enseñanza-aprendizaje", Universidad Técnica de Ambato.

VILLARROEL Jorge, (2011), "Fundamentos Psicopedagógicos de las estrategias didácticas", Instituto Superior Alfredo Pérez Guerrero, San Pablo del Lago. Otavalo.

ZAZUETA Antonio, (2010), "La mala nutrición", Artículo del 27 de abril del 2010. Revista Nutrición y Salud.

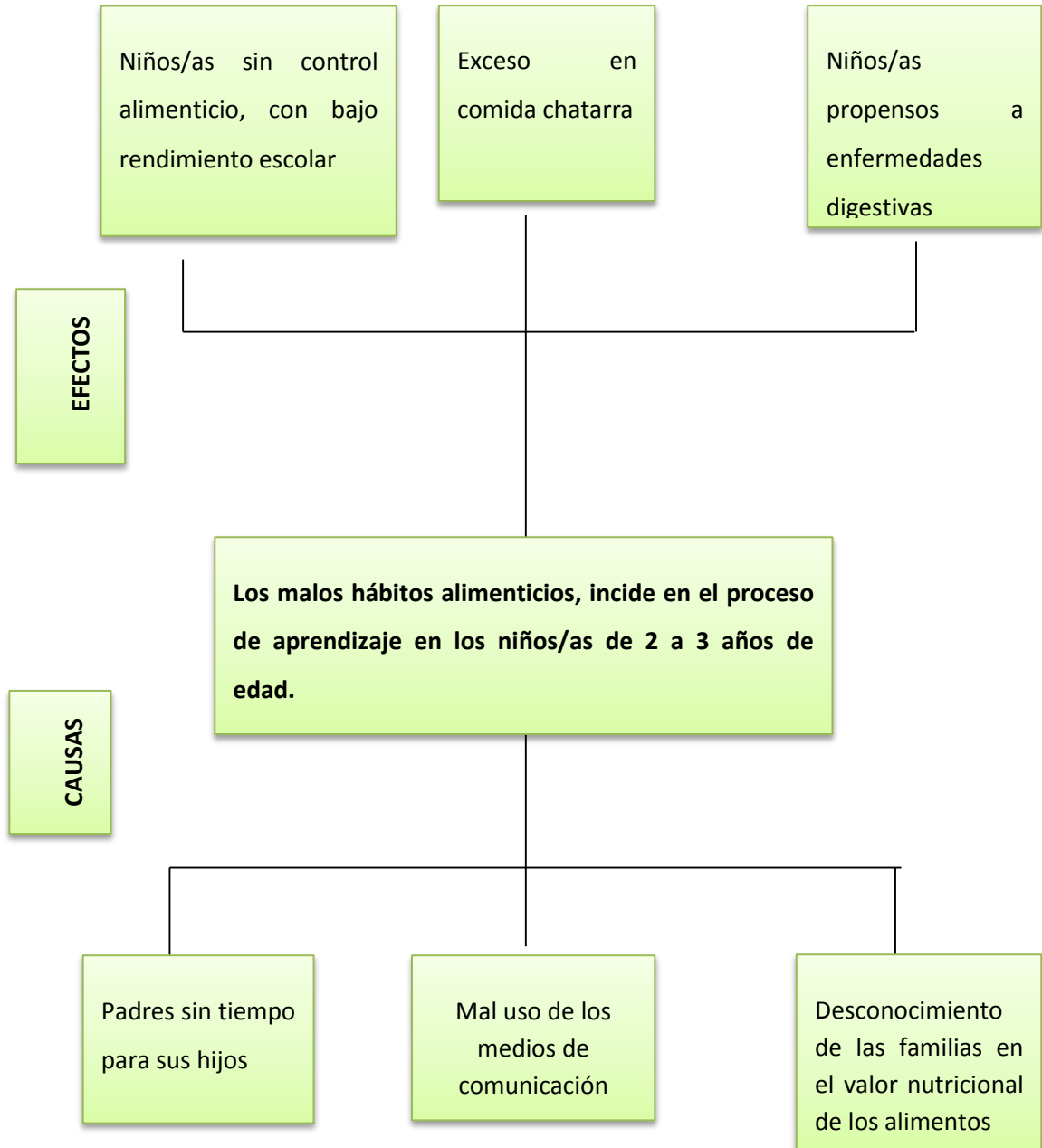
Linkografía.

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/960/4024-Elizabeth%20L%C3%B3pez.pdf?sequence=1>

https://www.google.com.ec/search?q=piramides+alimenticias&rlz=1C1NNVC_enEC491EC491&espv=210&es_sm=122&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=

ANEXOS

ANEXO 1. Árbol de Problemas



Anexo 2. Matriz de Coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo inciden los hábitos alimenticios en el proceso de aprendizaje, en los niños/as de dos a tres años de educación inicial, CIBV “Dr. Enrique Garcés”?</p>	<p>Determinar la incidencia de los malos hábitos alimenticios actuales con el proceso de aprendizaje, en los niños/as de 2 a 3 años de Educación Inicial CIBV “Dr. Enrique Garcés”.</p>
INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cómo diagnosticar la influencia de los hábitos alimenticios en el proceso de aprendizaje de los niños/as de 2 a 3 años de edad del Centro de Educación Inicial del Buen Vivir “Dr. Enrique Garcés”?</p> <p>¿Cuáles son las estrategias necesarias para desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños de 2 a 3 años, para mejorar su rendimiento escolar?</p> <p>¿Cómo ayudará difundir las estrategias de una buena nutrición en los niños de 2 a 3 años, para mejorar el proceso de aprendizaje?</p>	<p>Diagnosticar las dietas alimenticias que reciben los niños de 2 a 3 años a través de la ficha de observación y entrevistas para obtener información que permita identificar las falencias.</p> <p>Establecer estrategias necesarias sobre los buenos hábitos alimenticios en los niños/as de 2 a 3 años, para mejorar su proceso de aprendizaje, por medio de recopilación bibliográfica y consultas a expertos,</p> <p>Difundir y socializar las estrategias sobre buenos hábitos alimenticios, a través de talleres y charlas, a todos los integrantes de la comunidad educativa, y así obtener un excelente rendimiento escolar en los niños/as.</p>

ANEXO 3 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CIBV “Dr. Enrique Garcés”

NOTA: Marque con una X la alternativa que usted considere correcta

ENCUESTA

1. ¿En qué frecuencia a recibido seminarios sobre nutrición y los beneficios que tiene para mejorar el aprendizaje escolar?

Siempre	A veces	Nunca

2. ¿Cree que con una buena dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar?

Siempre	A veces	Nunca

3. ¿Su hijo desayuna nutritivamente en casa, todos los días para ir a la escuela?

Siempre	A veces	Nunca

4. ¿Usted tiene conocimiento que institución del Estado da el desayuno escolar?

Si	No

5. Usted tiene conocimiento sobre las causas que produce una malnutrición en sus hijos?

Si	No

6. ¿Le gustaría que sus hijos consuman una alimentación balanceada rica en proteínas?

Si	No

7. ¿Cómo padres de familia tienen el deber y la obligación de alimentar nutritivamente a sus hijos?

Siempre	A veces	Nunca

8. ¿Usted prepara los alimentos de sus hijos balanceados y nutritivos?

Siempre	A veces	Nunca

9. ¿Cree usted que es necesario la combinación de productos que tengan alto contenido de hierro?

Siempre	A veces	Nunca

10. ¿Cree usted que los maestros tiene la obligación de orientar sobre una buena nutrición?

Siempre	A veces	Nunca

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 ENCUESTA DIRIGIDA A LAS DOCENTES DEL CIBV “Dr. Enrique Garcés”

NOTA: Marque con una X la alternativa que usted considere correcta

ENCUESTA

1. ¿En qué frecuencia imparte seminarios sobre nutrición y los beneficios que tiene para mejorar el aprendizaje escolar a los padres de familia?

Siempre	A veces	Nunca

2. ¿Cree que con una buena dieta alimenticia mejoraría el aprendizaje escolar?

Siempre	A veces	Nunca

3. ¿Identifica a su alumno si viene desayunando nutritivamente desde la casa?

Siempre	A veces	Nunca

4. Usted tiene conocimiento sobre las causas que produce un bajo rendimiento escolar de los niños?

Siempre	A veces	Nunca

5. ¿Cómo docente tienen el deber y la obligación de impartir charlas sobre alimentos nutritivos a los niños y padres de familia?

Siempre	A veces	Nunca

6. ¿En la institución preparan el desayuno escolar con alimentos balanceados y nutritivos?

Siempre	A veces	Nunca

7. ¿Cree usted que es necesario la combinación de productos que tengan alto contenido de hierro?

Siempre	A veces	Nunca

8. ¿Cree usted que los padres de familia tienen la obligación de orientar sobre una buena nutrición?

Siempre	A veces	Nunca

ANEXO 5. Fotografías








Otavaló, 04 de Octubre 2014

CERTIFICACIÓN

Certifico que la estudiante Sánchez Gómez Zoila Beatriz con cédula de identidad N° 1002603817, alumna de Octavo Semestre de FECYT perteneciente a la Universidad Técnica del Norte, realizó la socialización de la GUÍA DE ALIMENTOS NUTRITIVOS Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE, DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ", el día viernes 04 de octubre 2014 en nuestra institución.

Es todo cuanto certifico y la interesada puede hacer uso del presente, en lo que estime conveniente.



Lc. Guido Navas
COORDINADOR CIBV
DR. ENRIQUE GARCÉS

Otavaló, 25 de Julio 2014

CERTIFICACIÓN

Certifico que la estudiante Sánchez Gómez Zoila Beatriz con cédula de identidad N° 1002603817, alumna de Octavo Semestre de FECYT perteneciente a la Universidad Técnica del Norte, realizó la aplicación de encuestas hacia los Padres de Familia y Docentes sobre HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE, EN NIÑOS Y NIÑAS DE DOS A TRES AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL”, el día viernes 15 de Julio del 2014, en nuestra institución.

Es todo cuanto certifico y la interesada puede hacer uso del presente, en lo que estime conveniente.



Lic. Guido Navas
COORDINADOR CIBV
DR. ENRIQUE GARCÉS

Ibarra, 05 de enero 2015

Magister
Raimundo López
DECANO FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
Presente:

Señor Decano:

En calidad de Lectora- Traductora del Abstract del Trabajo de Grado titulado **"HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE, EN NIÑOS Y NIÑAS DE DOS A TRES AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL, CIBV "DR. ENRIQUE GARCÉS", CUIDAD DE OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014"**; de autoría de la Señorita Sánchez Gómez Zoila Beatriz, egresada de la Especialidad Licenciatura en Docencia Parvularia. **Certifico** que se ha realizado la traducción del resumen en Español a un **Abstract en Inglés** del mencionado trabajo de Grado, requisito indispensable para validar el documento investigativo escrito.

Atentamente,



MSc. Eugenia del Pilar Proaño Proaño
**DOCENTE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LINGÜÍSTICA
APLICADA A LA ENSEÑANZA BILINGÜE ESPAÑOL-INGLES**

Ibarra, 05 de enero 2015

Ingeniera
Betty Chávez
Directora (E) Biblioteca General
Presente

Saludo Cordial:

En calidad de Docente de la Especialidad de Lenguaje, informo que he corregido el Trabajo de Grado titulado **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE, EN NIÑOS Y NIÑAS DE DOS A TRES AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL, CIBV “DR. ENRIQUE GARCÉS”, CIUDAD DE OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”**; de autoría de la Señorita Sánchez Gómez Zoila Beatriz, egresada de la Especialidad Licenciatura en Docencia Parvularia; revisado el mismo informo que se encuentran realizadas las respectivas correcciones de ortografía y normas APA establecidas para validar el título.

Atentamente,



Lic. Guido Romo
Docente Unidad Educativa JATUN KURAKA



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100260381-7		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Sánchez Gómez Zoila Beatriz		
DIRECCIÓN:	Otavalo Ciudadela Jacinto Collahuazo III Etapa		
EMAIL:	suca_1976@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	s/n	TELÉFONO MÓVIL	0993513084

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE, EN NIÑOS Y NIÑAS DE DOS A TRES AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL, CIBV “DR. ENRIQUE GARCÉS”, CIUDAD DE OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA, PERIODO ACADÉMICO 2013 – 2014”. PROPUESTA ALTERNATIVA.
AUTOR (ES):	SÁNCHEZ GÓMEZ ZOILA BEATRIZ
FECHA: AAAAMMDD	2015/01/28
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Marieta Carrillo

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Sánchez Gómez Zoila Beatriz, con cédula de identidad Nro. 100260381-7, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 28 días del mes enero de 2015

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Sánchez Gómez Zoila Beatriz
c.c. 100260381-7




UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Sánchez Gómez Zoila Beatriz, con cédula de identidad Nro. 100260381-7 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE, EN NIÑOS Y NIÑAS DE DOS A TRES AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL, CIBV “DR. ENRIQUE GARCÉS”, CIUDAD DE OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA, PERIODO ACADÉMICO 2013 – 2014”. PROPUESTA ALTERNATIVA.** Que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 28 días del mes enero de 2015

(Firma) 
Nombre: Sánchez Gómez Zoila Beatriz
C.C. 100260381-7