



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MARISCAL SUCRE” DE LA COMUNIDAD DE SANTO DOMINGO N° 1, PARROQUIA AYORA, CANTÓN CAYAMBE, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2014 -2015”

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Docencia en Educación Básica Mención Ciencias Naturales

AUTORA: Cabezas Salgado María Jacqueline

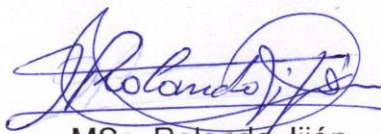
DIRECTOR: MSc. Rolando Jijón

Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del Trabajo de Grado titulado **“ESTUDIO DE LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MARISCAL SUCRE” DE LA COMUNIDAD SANTO DOMINGO N°1, PARROQUIA AYORA, CANTÓN CAYAMBE, PROVINCIA PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2014- 2015”**. De autoría de la señora Cabezas Salgado María Jacqueline, previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Ciencias Naturales. A ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, afirmo que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.



MSc. Rolando Jijón

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

A Dios que me ha dado la vida, a mis padres que me han guiado con sabiduría, a mis hijos que me brindaron su ayuda incondicionalmente para alcanzar mis metas con paciencia y amor., a mi esposo que han sido mi valor, mi motivación, para salir adelante con amor, fe, esperanza y finalmente a todas aquellas personas que me apoyaron para lograr mis sueños

María

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte, por formar profesionales idóneos, proactivos y exitosos. A la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad de Santo Domingo N° 1, Parroquia Ayora, Cantón Cayambe, por su apertura al desarrollo de la investigación.

Un agradecimiento especial al MSc. Rolando Jijón, Director de Trabajo de Grado que con calidez humana guió este Trabajo investigativo hacia el cumplimiento de los objetivos, por su apoyo, confianza y su capacidad para guiar las ideas y proporcionar los medios suficientes para llevar a cabo todas las actividades propuestas, por su amistad y cordialidad.

A mi familia, quienes con su amor han sido el pilar fundamental para guiarme con su ejemplo de trabajo y honestidad, por todo su esfuerzo por su constante apoyo que ha permitido alcanzar esta meta en mi formación personal y profesional.

La autora

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS	pp.
Aceptación del Director.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice General.....	v
Índice de Cuadros.....	viii
Índice de Gráficos.....	x
Índice de Anexos.....	xii
Resumen.....	xiii
Abstract.....	xiv
Introducción.....	xv
CAPÍTULO I	1
1 El problema de investigación.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema.....	5
1.4 Delimitación.....	5
1.4.1 Delimitación de las unidades observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.2 Delimitación Temporal.....	6
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo General.....	6
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	10
CAPÍTULO II	11
2 Marco teórico.....	11
2.1 Fundamentación Teórica.....	11
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	11

2.1.2	Fundamentación Psicológica.....	14
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	15
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	18
2.1.5	Alimentación y nutrición en los niños.....	20
2.1.6	Educación y nutrición.....	29
2.1.7	Nutrición y desarrollo de hábitos alimentarios saludables en la Familia.....	32
2.1.8	Valor de los alimentos en la infancia.....	34
2.1.9	Alimentación saludable para niños.....	42
2.1.10	Aprendizaje de los niños.....	46
2.1.11	Guías didácticas alimentarias.....	57
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	62
2.3	Glosario de términos.....	63
2.4	Interrogantes de investigación.....	65
2.5	Matriz categorial.....	67
 CAPÍTULO III		 68
3	Metodología de la Investigación.....	68
3.1	Tipo de investigación.....	68
3.2	Métodos de Investigación.....	69
3.3	Técnicas e instrumentos.....	71
3.4	Población.....	72
3.5	Muestra.....	72
 CAPÍTULO IV		 73
4	Análisis e interpretación de resultados.....	73
4.1	Resultados de la encuesta realizada a docentes.....	73
4.2	Resultados de la Ficha de Observación a niños.....	83
 CAPÍTULO V		 86
5	Conclusiones y recomendaciones.....	86
5.1	Conclusiones.....	86
5.2	Recomendaciones.....	87

5.3 Contestación a las Preguntas de investigación.....	88
CAPÍTULO VI	90
6 Propuesta Alternativa.....	90
6.1 Título.....	90
6.2 Justificación.....	90
6.3 Fundamentación de la propuesta.....	92
6.4 Objetivos.....	96
6.5 Ubicación sectorial y física.....	96
6.6 Desarrollo de la propuesta	97
6.7 Impactos.....	184
6.8 Difusión.....	186
6.8 Bibliografía.....	187
Anexos.....	189

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro Nº 1	Población.....	72
Cuadro Nº 2	Desarrolla contenidos de alimentación saludable para enseñar a los niños el valor nutricional y propiedades de los alimentos.....	73
Cuadro Nº 3	El medio social o entorno familiar transmiten los conocimientos sobre alimentación saludable en los niños.....	74
Cuadro Nº 4	El trabajo en clase se basa en actividades adecuadas para que el niño/a descubra y aprenda a alimentarse saludablemente.....	75
Cuadro Nº 5	Ejecuta estrategias metodológicas lúdicas para ayudar al niño/a a comprender la importancia de la alimentación sana	76
Cuadro Nº 6	Los textos de Ciencias Naturales incluyen en su estructura contenidos que apoyan a que los niños comprendan la importancia de la alimentación saludable.....	77
Cuadro Nº 7	Estima conveniente la participación de los padres de familia en el proceso de aprendizaje de la alimentación saludable de sus hijos.....	78
Cuadro Nº 8	Los lineamientos curriculares, permiten comprender la importancia de los alimentos saludables y la información nutricional de esto	79
Cuadro Nº 9	Los conocimientos transmitidos de forma oral sobre alimentación apoyan como estrategia para comprender la importancia del valor nutritivo de los alimentos hacia una vida sana.	80
Cuadro Nº 10	Medios educativos son necesarios para implementar una cultura de alimentación saludable en los niños de Educación Básica, que permita saber más y comer mejo.....	81

Cuadro Nº 11	La elaboración de talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar, ayudará a valorar los alimentos según su potencial nutricional.....	82
Cuadro Nº 12	Ficha de observación.....	83

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO Nº 1	Desarrolla contenidos de alimentación saludable para enseñar a los niños el valor nutricional y propiedades de los alimentos.....	73
GRÁFICO Nº 2	El medio social o entorno familiar transmiten los conocimientos sobre alimentación saludable en los niños.....	74
GRÁFICO Nº 3	El trabajo en clase se basa en actividades adecuadas para que el niño/a descubra y aprenda a alimentarse saludablemente.....	75
GRÁFICO Nº 4	Ejecuta estrategias metodológicas lúdicas para ayudar al niño/a a comprender la importancia de la alimentación sana	76
GRÁFICO Nº 5	Los textos de Ciencias Naturales incluyen en su estructura contenidos que apoyan a que los niños comprendan la importancia de la alimentación saludable.....	77
GRÁFICO Nº 6	Estima conveniente la participación de los padres de familia en el proceso de aprendizaje de la alimentación saludable de sus hijos.	78
GRÁFICO Nº 7	Los lineamientos curriculares, permiten comprender la importancia de los alimentos saludables y la información nutricional de esto	79
GRÁFICO Nº 8	Los conocimientos transmitidos de forma oral sobre alimentación apoyan como estrategia para comprender la importancia del valor nutritivo de los alimentos hacia una vida sana.	80
GRÁFICO Nº 9	Medios educativos son necesarios para implementar una cultura de alimentación saludable en los niños de Educación Básica, que permita saber más y comer mejo.....	81
GRÁFICO Nº 10	La elaboración de talleres de alimentación	

	saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar, ayudará a valorar los alimentos según su potencial nutricional	82
GRÁFICO Nº 11	Ficha de Observación.....	84

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	Árbol de problemas.....	190
Anexo 2	Matriz de coherencia.....	191
Anexo 3	Encuesta a docentes.....	192
Anexo 4	Ficha de observación a niños.....	195
Anexo 5	Certificaciones.....	196
Anexo 6	Fotografías del trabajo realizado.....	198

RESUMEN

Esta investigación parte del problema de ¿Cómo influye la alimentación en el aprendizaje de los niños de la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N° 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe en el Año lectivo 2014 – 2015? Tiene como objetivo determinar la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños de Educación Básica de la citada Institución Educativa. Es un proyecto Factible, que incluyó como tipos de investigación la descriptiva, documental, de campo y propositiva, se utilizó como metodología de la investigación el método inductivo- deductivo, analítico - sintético y estadístico, como técnicas de investigación la encuesta y la observación, como instrumentos el cuestionario y la ficha de observación. Teóricamente se sustenta en la Teoría Humanista que considera que cada individuo es único, libre y creativo que encierra en sí mismo el significado y razón de ser de sus actos, donde la experiencia, imaginación, sentimientos lo hacen diferente de los demás, Pedagógicamente se basa en la Teoría Ecológica Contextual que destaca el papel que juega el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico, familiar, escolar, de aula, en el proceso educativo, en la Teoría Cognitiva que concibe al niño como eje central y la motivación como factor predominante para el desenvolvimiento de sus capacidades, en la teoría Socio – Crítica concibe como principio esencial las múltiples dimensiones del desarrollo integral del ser humano. Como parte esencial en la investigación se analiza la alimentación saludable, sus características, funciones y aspectos importantes para el desarrollo formativo del niño en etapa escolar. También se considera el aprendizaje, sus tipos según el interés en el desarrollo educativo, también se analizó la guía didáctica alimentaria como un excelente recurso dentro del proceso de aprendizaje del niño, lo que garantizará la fundamentación teórica de la investigación.

ABSTRACT

This research is based on the problem of how does food affect the learning of the children of the school "Mariscal Sucre" of the community Santo Domingo N° 1 of the parish Ayora, Cayambe Canton in the 2014-2015 school year? It aims to determine the influence of feeding on the learning of basic education of the said educational institution. It is a Factice project, which included as types of the descriptive, documentary, field and purposeful research, was used as the inductive method research methodology - deductive, analytic - synthetic and statistical techniques of survey research and observation, as instruments the questionnaire and the observation sheet. Is theoretically based on the humanistic theory which considered that each individual is unique, free and creative that encloses in itself the meaning and reason for their actions, where experience, imagination, feelings make it different from others, pedagogically based on Contextual ecological theory that emphasizes the role played by the historical, geographical, ecological context cultural, social, economic, family, school, classroom, in the educational process, in the theory of psychologically in cognitive theory that conceives the child as the central axis and motivation as a predominant factor for the development of their capacities, sociologically is based on the theory of Socio - criticism is conceived as an essential ingredient the multiple dimensions of the integral development of the human being. As an essential part in the research discussed healthy eating, its features, functions and important aspects of the formative development of the child in school. Learning, their types is also considered as interest in educational development, also discussed the educational food guide as an excellent resource in the learning process of the child, which will guarantee the theoretical foundation of the investigation.

INTRODUCCIÓN

Una adecuada alimentación asegura el buen vivir, de allí que es importante establecer hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física, tanto en los hogares, como en las Instituciones educativas, pues en este lugar, es en donde los niños/as pasan la mayor parte del tiempo. Cabe recalcar que es muy importante poner especial atención en la etapa escolar, al ser este periodo de constante crecimiento y desarrollo.

Bajo este reconocimiento los maestros son un vínculo fundamental entre las niñas/os y sus padres, por ello es importante que se conviertan en agentes de cambio dentro de la comunidad educativa. Por lo expuesto, es esencial realizar acciones educativas en los ámbitos de: alimentación, nutrición y actividad física, además de fomentar un correcto empleo de tiempo libre y previniendo, de esta manera, problemas de malnutrición como la desnutrición, sobrepeso y obesidad y el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmitidas como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Este trabajo de grado tiene por objetivo brindar información útil y sencilla al docente sobre el correcto crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, así como los problemas de malnutrición que en ellos se pueden presentar, también brinda recomendaciones en cuanto a alimentación, nutrición y actividad física, siendo estas herramientas fundamentales para mejorar la salud y con ello el rendimiento escolar.

Con la implementación de las recomendaciones y lineamientos propuestos en este material, se espera que los docentes pueden orientar y apoyar a los padres de familia en la planificación de una alimentación saludable, es decir: satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, segura y variada, además de incentivar a las niñas ,niños y adolescentes a escoger alimentos nutritivos para su consumo tanto en el bar escolar

como en la lonchera, acostumbrándolos también a leer las etiquetas de los productos y realizar actividad física como elementos esenciales para mantener un correcto estado de salud.

El trabajo de investigación que se presenta consta de seis capítulos:

- **Capítulo I** Inicia el recorrido con el problema de investigación comprende los antecedentes, el planteamiento del problema, la formulación del problema, la delimitación que incluye las unidades de observación la delimitación espacial y temporal la primera parte describe el lugar donde se realizó la investigación y el tiempo realizado. El objetivo general y los específicos donde se puntualizan las actividades que guiaron el desarrollo de la investigación y finalmente la justificación que determina y explica los aportes y la solución al problema, del presente estudio.
- **Capítulo II** Describe la fundamentación teórica que sustenta el tema que se investigó y la propuesta desarrollada; a la vez se realizó la explicación en base a varios enfoques, el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación y matriz categorial.
- **Capítulo III** Analiza los Tipos de investigación, la metodología que comprende los métodos, técnicas e instrumentos que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación, la población y muestra.
- **Capítulo IV** Interpreta los resultados de las encuestas y fichas de observación aplicados a niños/as y educadores para conocer de forma sistemática las causas y efectos del problema.
- **Capítulo V** Señala las conclusiones y recomendaciones en base de los objetivos específicos y posibles soluciones de los problemas

encontrados para los docentes, estudiantes y una alternativa para el desarrollo de la propuesta. También se da contestación a las interrogantes de investigación en base a los resultados obtenidos.

- **Capítulo VI** Se desarrolla la propuesta alternativa para solucionar el problema, en este Trabajo de Grado se realizó una Guía de Talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar para mejorar el aprendizaje.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

La educación es un objetivo estratégico para el desarrollo del país y es un derecho de todos los ecuatorianos y ecuatorianas a lo largo de la vida, es parte del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social establecido en la Constitución vigente y por mandato constitucional, está centrada en el ser humano y garantiza su desarrollo integral, y deberá además cumplir con amplitud las garantías de igualdad, inclusión, interculturalidad, diversidad, calidad y calidez, equidad de género, justicia, solidaridad, paz, criticidad y capacidades para crear y trabajar. Estos desafíos del país se plantean en el contexto de un mundo que enfrenta una crisis global, resultado del modelo de desarrollo consumista, producto del pensamiento único, donde la crisis mundial hereda a los países en desarrollo problemas sociales, políticos, económicos, nutricionales, energéticos y ambientales, para enfrentarlos, requiere replantear la concepción del desarrollo y la búsqueda de posibles salidas, espacio donde la ética reclama repensar el sentido de la vida y su realización.

En igual sentido la educación de la población es una herramienta estratégica para la búsqueda de posibles salidas a los problemas sociales, económicos, políticos y fundamentalmente éticos que requieren la reformulación de una concepción de desarrollo, por lo tanto, la escuela necesita transformar su gestión para cambiar las maneras de pensar la vida y su realización en los individuos y sociedad. En este contexto educar en nutrición no es una tarea fácil, hay que luchar contra hábitos establecidos, concepciones religiosas, tradiciones culturales y,

modificarlos no es siempre posible o requiere tiempo y en algunos casos recursos, ya que la nutrición está integrada por un complejo sistema en el que interaccionan el ambiente que influye en la selección de alimentos, frecuencia de consumo, tipo de gastronomía, tamaño de las raciones, horarios, el agente (agua, energía y nutrientes) y el huésped (es decir, el niño con sus características fisiológicas), las condiciones de los bares escolares, los lineamientos para su funcionamiento, los responsables de su adecuado manejo, entre otros aspectos.

Bajo este reconocimiento los hábitos alimentarios inadecuados, desde muy temprana edad conllevan a adquirir deficiencias y/o excesos nutricionales, los cuales a futuro desencadenan en enfermedades crónicas degenerativas que cada vez van deteriorando la calidad de vida. Es allí que la responsabilidad de los establecimientos educativos es reorientar sus acciones a procesos organizados que involucren un diagnóstico, planeación, ejecución, seguimiento y evaluación que permitan que la Institución logre sus objetivos y metas para que los integrantes de la comunidad educativa alcancen un estado nutricional saludable, donde una buena gestión sea la clave para que lo que haga cada integrante tenga sentido y pertenencia dentro de un proyecto que es de todos.

Al realizar una breve descripción sobre la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños en la Escuela “Mariscal Sucre”, Institución rural ubicada en la Comunidad Santo Domingo N° 1, en la parroquia Ayora, cantón Cayambe; se puede detectar que existe una tasa de desnutrición crónica como resultado de una dieta deficiente en minerales, vitaminas y nutrientes vitales; lo que da lugar a pérdida de masa corporal, retraso en el crecimiento, ansiedad, desgaste muscular y pérdida de fuerza en los músculos, hinchazón del abdomen y las piernas, piel seca y oscura con divisiones o estrías como vetas donde es estirada. En lo que respecta al desarrollo de las diferentes destrezas, tanto cognitivas como psicomotoras, se ha podido evidenciar que los pequeños tienen dificultad

en concentrarse, ya que la desnutrición afecta al desempeño escolar a causa del déficit que generan las enfermedades asociadas, y debido a las limitaciones en la capacidad de aprendizaje vinculadas a un menor desarrollo cognitivo, donde la mayor probabilidad de enfermar hace que los niños y niñas desnutridos presenten una incorporación tardía al sistema educativo y mayor ausentismo escolar, con lo que aumenta su probabilidad de repetición y deserción. Además El déficit de micronutrientes en especial hierro, zinc, yodo y vitamina A, se traduce en un deterioro cognitivo que deriva en un menor aprendizaje.

Dificultades que pueden ser superadas, mediante el diseño de una guía didáctica para padres y educadores que incluya talleres de orientación con actividades lúdicas que promueven el aprendizaje, en función de intereses y experiencias con el empleo de productos de uso ancestral, recetas nutritivas, combinación saludable y modos de preparación de alimentos que permitan alimentar adecuadamente a los niños, lo que aseguran el logro de una mayor calidad de vida y una formación integral.

1.2 Planteamiento del Problema

Alcanzar y mantener un óptimo estado de salud a nivel individual y colectivo es el primer objetivo de cualquier iniciativa educativa que está condicionado fundamentalmente por factores genéticos y ambientales, en donde la variable externa más importante es la alimentación. Una alimentación adecuada debe satisfacer diariamente todas las necesidades nutricionales e incorporar valores culturales, gastronómicos y de satisfacción personal.

Sin embargo en la sociedad los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cáncer, arteriosclerosis, diabetes, obesidad,

hipertensión, dislipemias, anemias, entre otros. Por lo tanto, es la labor educativa que debe ofrecer la posibilidad de incorporar a los hábitos de vida un mejor perfil alimentario y conseguir una disminución global de los factores de riesgo, mantener un óptimo estado de salud a nivel individual y colectivo. Bajo esta perspectiva los aprendizajes activos y significativos se logran cuando la estructura cognitiva del educando se encuentra dotada de todos los elementos, minerales y sustancias que a través de la alimentación se ingiere y permiten a los niños adquirir conocimientos, comprenderlos e incorporarlos a su vida en condiciones físicas y emocionales favorables, de ahí, que se consideran importantes condicionantes para desarrollar las actividades morfo funcionales del organismo.

En atención a los planteamientos expresados, los lineamientos teóricos a seguirse para desarrollar el proceso de aprendizaje en los niños en base a una alimentación adecuada no pasan de ser solo enunciados ya que los profesores tienen un limitado conocimiento sobre la forma de orientar una alimentación sana para un adecuado aprendizaje no emplean la metodología adecuada según el medio. Dando como resultado niños/as con malos hábitos alimenticios, con desconocimiento sobre el valor nutritivo de los alimentos, enfermos, descompensados en el proceso calórico/alimentario y muchas veces ya con patologías que ya han dañado la estructura cerebral para un adecuado aprendizaje

Entre los elementos a analizarse también es la desactualización docente en esta área del conocimiento que impide el verdadero proceso de enseñanza aprendizaje para desarrollar un alto nivel cualitativo académico en los niños. Además se debe considerar como agravante de lo descrito anteriormente las limitadas investigaciones sobre cómo fortalecer el aprendizaje mediante nutrición saludable en base a alimentos tradicionales autóctonos y los mecanismos idóneos para su preparación para alcanzar un aporte nutricional que apoye la formación corporal, el crecimiento y buen desarrollo corporal y un mejor proceso

para aprender. Otro factor importante de considerar son los padres de familia que tiene escaso conocimiento sobre alimentación saludable para sus hijos, por sus múltiples ocupaciones laborales, la limitada escolaridad y pobreza en la que viven lo que impide la participación en el proceso de formación de los niños como apoyo al trabajo de aula, dejando esta responsabilidad a otros familiares o a personas poco calificadas para que cumplan este rol, lo que restringe la maduración normal del sistema nervioso, destrezas psicomotrices y cognitivas.

De seguir esta situación los niños crecerán, con escaso desarrollo en talla y peso, bajo rendimiento intelectual, desnutrido y débil con propensión de muerte a tempranas edades.

1.3 Formulación del Problema

¿La mala alimentación cómo influye en el aprendizaje de los niños de la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N° 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe en el Año lectivo 2014 – 2015?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Delimitación de las unidades de observación

Este Trabajo de Grado se realizó a 98 niños/as y 7 docentes de la Escuela “Mariscal Sucre”.

1.4.2 Delimitación Espacial

Esta investigación se lo desarrolló en la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N° 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe en la Provincia de Pichincha.

1.4.3 Delimitación Temporal

La presente investigación se llevó a cabo durante el año lectivo 2014-2015.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

- Determinar la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños de la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N° 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el tipo de alimentación que tienen los niños de Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N° 1 y su influencia en el aprendizaje mediante fichas de observación, para obtener datos concretos.
- Fundamentar la información teórica sobre alimentación saludable para el aprendizaje.
- Elaborar una propuesta alternativa con talleres de alimentación saludable dirigida a docentes y niños en edad escolar.

1.6 Justificación

La educación es un derecho fundamental para potenciar el pleno desarrollo del ser humano. Junto a la posibilidad de transmitir y construir conocimientos, la misma le permite a la persona no solo perfilar su

proyecto personal de vida, sino también contar con las habilidades y capacidades para cristalizar éste. En este contexto la infancia es considerada como una etapa trascendental en el proceso evolutivo del hombre, caracterizada por dos fenómenos: crecimiento y desarrollo. Para que estos fenómenos se produzcan con total normalidad, es fundamental una adecuada nutrición.

El estado nutricional de los niños en edad escolar está determinado por el potencial genético del individuo, y el contexto social, económico y cultural, que pueden actuar en forma favorable o desfavorable en el cual este se desarrolla y con la disponibilidad, acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos, además influye también el bajo poder adquisitivo, limitado nivel educativo, malas condiciones de higiene y poca inocuidad de los alimentos, cuando se quiebra el conjunto armónico de factores y se ve alterada la nutrición, se interrumpe el crecimiento y desarrollo, y aparece entonces la desnutrición infantil y las infecciones que agravan mutuamente.

Entre las razones por lo que es importante hacer esta investigación en la escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo de la ciudad de Cayambe, es por conocer el patrón de crecimiento propio de cada individuo, evaluar su estado de salud y nutrición, detectar alteraciones, predecir su desempeño, salud y posibilidades de supervivencia indicadores antropométricos que permiten evaluar a los individuos directamente y comparar sus mediciones con un patrón de referencia generalmente aceptado y así identificar el estado de nutrición, diferenciando a los individuos nutricionalmente sanos de los desnutridos, con sobre peso y obesidad.

Otro aspecto a considerar es que en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) no se ha considerado el papel de trascendental importancia el estado nutricional, son los hábitos y las costumbres alimentarias, los cuales se ven influenciados por el ambiente en el cual el niño se

desarrolla, en esta edad se imitan algunas preferencias alimentarias de familiares, amigos y de personas que ellos consideran modelo para la alimentación, lo que puede contribuir a riesgos nutricionales y comprometer el estado de salud.

Además, la desnutrición infantil nace, en la mayoría de las ocasiones, como consecuencia de una pobreza extrema sustentada en el alcoholismo, la falta de legalización de la familia, el analfabetismo, la ausencia de inserción laboral por falta de capacitación, el saneamiento ambiental escaso y la promiscuidad. Estos, entre innumerables condicionantes, hacen que un niño no logre un normal crecimiento y desarrollo, ya que esta pobreza extrema anula, en sus padres o tutores, la capacidad mínima para satisfacer sus necesidades básicas, pese a que Cayambe es una ciudad donde se producen gran variedad de productos ricos en vitaminas como las habas, el frejol, ocas, papas y la gran variedad de frutos y verduras ricas en hierro que mejoran la producción de glóbulos rojos permitiendo así mayor oxigenación al cerebro para un mejor funcionamiento neuronal, los alimentos ricos en proteínas como los lácteos, huevos, aves y mamíferos menores, que por la falta de cultura alimenticia son vendidos para comprar alimentos poco nutritivos como: fideos, papas y arroz, sin desmerecer el aporte calórico que estos poseen.

Se puede considerar entonces a la desnutrición como resultado final del subdesarrollo, en donde el niño sufre el mayor impacto por depender de terceros para su cuidado y crecimiento. Por esto, la desnutrición infantil no es sólo un problema de falta de alimentos, es un conflicto social más profundo, que debe ser tomado en cuenta a la hora de brindar soluciones.

Los estragos que provoca la desnutrición que se padece en la infancia son los más lamentados por una sociedad, ya que en esta etapa el mayor impacto lo sufre el cerebro del niño, en el que se producirán alteraciones metabólicas y estructurales irreversibles, cuando hay desnutrición infantil no sólo se detiene el crecimiento cerebral, sino que, además, hay una

atrofia del cerebro y el espacio es ocupado por líquido cefalorraquídeo, así mismo la suerte del sistema nervioso central está determinada en los primeros años de edad, si durante este tiempo no recibe una adecuada ingesta de nutrientes, el niño se transformará en un débil mental y en el futuro poco podrá hacerse para revertir esta situación, este daño no sólo afecta al individuo sino a la sociedad entera, ya que la principal riqueza de un país reside en su capital humano, y si éste se encuentra dañado, se diluye la posibilidad de crecer en un futuro cercano.

Bajo esta perspectiva el educar en Educación General Básica tiene características especiales, es una etapa en la que el niño se acerca al mundo a través de la experimentación e interacción con los demás, donde construye las bases del conocimiento que le ayudarán a comprender el mundo y a cimentar todo el aprendizaje posterior, es un espacio básico para la adquisición de normas, hábitos y valores sociales, que le servirán como instrumento para su relación y convivencia armónica con los demás, donde los ambientes de aprendizaje en esta etapa están regidos por la calidez, la seguridad y el juego, donde los docentes son los acompañantes expertos e inteligentes, que mediante una acción programada, ayudan a descubrir al niño el mundo que les rodea.

De allí que cobra validez en la actualidad la nutrición y la adecuada valoración de los alimentos en la etapa infantil, cuando se asumen cambios de paradigmas hacia una alimentación correcta, variada compuesta por los 5 grupos de alimentos, suficiente porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo, bien distribuida cuando se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día e higiénica porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Por ello la responsabilidad de los centros educativos y educadores es apoyar a que los niños tengan una dieta sana y equilibrada,

fundamentada en productos autóctonos, económicos que incluya alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual. Donde el pilar esencial para la materialización de una Guía alimentaria para los niños en edad escolar se basa en los procesos de mejoramiento en la gestión educativa que incluya actividades sencillas, prácticas lúdicas, con recetas nutritivas en base a alimentos de la zona, que contenga vistosas imágenes, tablas calóricas de alimentos, técnicas de aprendizaje activas, diagramas ilustrativos sugerencias metodológicas y evaluaciones de cada una de ellas, y valores en el educando.

1.7 Factibilidad

El desarrollo de este Trabajo de Grado se pudo realizar gracias a que la autora tienen formación en el nivel y cuenta con la preparación para hacerlo, otro factor que posibilitó la ejecución de esta investigación es la apertura de las autoridades y maestras de este Centro Educativo, la existencia de bibliografía suficiente sobre este tema y los recursos económicos para la aplicación de la propuesta, lo que garantizó el desarrollo adecuado del proceso investigativo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para fundamentar te la presente investigación se ha realizado un análisis de documentos tanto de textos como de páginas de internet que contiene información actualizada sobre los temas a investigar, con el propósito de sustentar el problema y desarrollar el marco teórico, el mismo que está sustentado con los siguientes fundamentos.

2.1.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Teoría Humanista

Pone énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana, asigna al individuo, a la libertad personal, al libre albedrío, a la creatividad individual y a la espontaneidad, hace hincapié en la experiencia consciente, centrada en la persona, su experiencia interior, enfatiza las características distintivas y específicamente humanas: decisión, creatividad y autorrealización. Esta teoría destaca el rol activo del organismo, donde los seres humanos son únicos y tienen patrones de percepción individuales y estilos de vida particulares.

Montes, T. (2010), en el Módulo de “Psicología Aplicada a Educación”, afirma:

El ser humano crea su mundo al pensar y reflexionar, se centra en el desarrollo de la

personalidad y las condiciones de crecimiento existencial, basándose en los datos provenientes de la experiencia de los individuos, entendiéndolo como un ser que existe, deviene, surge y experimenta. (p. 6)

Criterio que permite comprender que el ser humano tiene una capacidad natural para el aprendizaje, y éste ocurre cuando el educando advierte que el material a estudiar le servirá para alcanzar las metas que se ha fijado.

Montenegro, M. (2012), en el módulo Educación y Neurociencia manifiesta:

El objetivo de la Teoría Humanista es conseguir que los niños se transformen en personas con iniciativas propias que sepan colaborar con sus semejantes, convivir adecuadamente, que tengan una personalidad equilibrada que les permita vivir en armonía con los demás en las diferentes situaciones de la vida, las personas aprenden a partir de la experiencia, sin preocuparse de la naturaleza del proceso de aprendizaje. (p. 11)

Reflexiones que destacan un enfoque existencial, donde existe un aprendizaje auténtico que provoca cambios en la conducta, en las actitudes y en la personalidad del sujeto a partir de un contacto real con los problemas que conciernen a la existencia del sujeto, de manera que sea él quien decide resolver y aprender.

Desde el punto de vista de los humanistas la educación debería estar centrada en ayudar a los estudiantes para que decidan lo que ellos son y lo que ellos quieren llegar a ser; la educación humanista se basa en la idea de que todos los estudiantes son diferentes y los ayuda a ser más como ellos mismos y menos como los demás, en este sentido se considera que es necesario ayudar a los estudiantes a explorar y comprender más. Otro aspecto que resaltan los seguidores del paradigma para el planteamiento de una educación humanista se basa en el logro

máximo de la autorrealización de los estudiantes en todas las esferas de la personalidad, en ese sentido, se observa a la educación como un medio que favorece la formación integral que atiende las necesidades personales de cada alumno, proporcionándole opciones válidas de autoconocimiento, crecimiento y autodecisión personal. En este contexto la educación debiera fomentar el aprendizaje significativo, vivencial basada en el desarrollo de una conciencia ética, altruista y social que involucra al educando recreando un clima de libertad total para que el aprenda.

El papel del docente en una educación humanista es de facilitador de la autorrealización de sus estudiantes, está basado en una relación de respeto con sus educandos, considerando sus potencialidades y necesidades individuales, y con ello crear y fomentar un clima social fundamental para que la comunicación de la información académica y la emocional sea exitosa, los esfuerzos didácticos deben estar encaminados con la finalidad de lograr que las actividades fomenten el auto-aprendizaje y la creatividad.

Villarreal, Jorge, (2010), en el módulo “Teorías de Aprendizaje”, manifiesta:

La Teoría Humanista afirma el rol activo del organismo, según, desde la infancia, donde los seres son únicos, tienen patrones de percepción individuales y estilos de vida particulares, donde no solo los padres influyen sobre sus hijos y los forman, también los niños influyen sobre el comportamiento de los padres. (p. 10)

Aserción que determina a la persona y su pensamiento, donde se enfatiza al hombre quien crea su mundo, donde los niños se convierten en aprendices activos y el maestro constituye una parte dinámica de la transacción enseñanza – aprendizaje. Un aspecto preponderante de esta teoría es la creencia de que las personas son capaces de enfrentar

adecuadamente los problemas de su propia existencia y que lo importante es llegar a descubrir y utilizar todas las capacidades en su resolución.

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

2.1.2 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Teoría Cognitiva

Desde el punto de vista Psicológico, la presente investigación se fundamenta en esta teoría ya que tiene como objeto de estudio al aprendizaje en función de la forma como se organiza y al estudiante como un agente activo de su propio aprendizaje, donde el maestro es un profesional creativo quien planifica experiencias, contenidos con materiales cuyo único fin es que el niño aprenda. El objetivo de esta teoría es que el estudiante logre aprendizajes significativos de todo lo que aprende, contenidos y experiencias, para conseguir su desarrollo integral y pueda desenvolverse eficientemente dentro de la sociedad, es decir, busca formar un perfil de estudiantes creativos, activos, proactivos, dotados de herramientas para aprender a aprender.

Andrade, R. (2011) en el Modulo de “Psicología Infantil”, afirma:

La teoría cognitiva concibe a que el niño sea el único responsable de su propio proceso de aprendizaje, quien construya el conocimiento, relacione la información nueva con los conocimientos previos, lo cual es esencial para la elaboración del conocimiento y el desarrollo de destrezas con criterios de desempeño. Además

busca desarrollar en él su autonomía, que se acepte así mismo, que aprenda a desarrollar sus capacidades cognitivas y vivir en armonía con lo que le rodea. (p. 2)

Afirmación que es cierta ya que admite que el estudiante sea el único responsable de su propio proceso de aprendizaje, quien construye el conocimiento, relaciona la información nueva con los conocimientos previos, lo cual es esencial para la elaboración del conocimiento. Como métodos de esta teoría se conciben a los psicológicos que ponen énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana y el entorno, se orienta a potenciar las destrezas y habilidades del ser humano, a sacar a flote todas las potencialidades inventivas, creadoras, de observación e investigación.

El postulado general de esta teoría es hacer del aprendizaje un proceso integral y organizado, lo que conlleva a planificar, a buscar estrategias y los recursos para cumplir con el propósito educativo que es formar al ser humano de forma integral. Esta teoría evalúa las experiencias pasadas y las nuevas informaciones adquiridas en el desenvolvimiento cognitivo, psicomotor y afectivo del niño al adquirir el aprendizaje, produciendo cambios en sus esquemas mentales, donde él se convierte en el constructor de su propio aprendizaje mientras que el profesor cumple su papel de guía.

2.1.3 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Teoría Ecológica Contextual

Propone una educación para un nuevo tipo de desarrollo que integre armónicamente lo humano, lo ecológico y lo sostenible y que propicie el logro de aprendizajes significativos en los estudiantes, lo cual supone implementar, desde una pedagogía constructivista, el conocimiento de

expectativas, motivaciones, valores y experiencias de los educandos en un determinado contexto sociocultural que incluye la familia y la comunidad, destaca el papel que juega el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico, familiar, escolar, de aula, en el proceso educativo y en el aprendizaje en particular. Se preocupa por el escenario natural y social que influye y condiciona la conducta escolar; la educación es una actividad esencialmente relacional, que hace posible que los miembros de la especie humana se desarrollen como personas formando parte del grupo social.

Terán, Eduardo, (2012), en el Módulo de “Fundamentos Pedagógicos”, manifiesta:

La teoría contextual representa el modelo de enseñanza-aprendizaje, está centrado en la vida y en el contexto. Ambos resultan muy importantes para favorecer el aprendizaje significativo a partir de la experiencia. Lo importante aquí, más que etapas técnicas para enseñar, es que se pone énfasis en el clima de confianza que crea el profesor para favorecer la comunicación espontánea, el trabajo grupal, la realización de proyectos, tareas y vivencias, las relaciones con la comunidad... que enriquezcan la experiencia de los alumnos y puedan desarrollar sus potencialidades. La fase de evaluación propia de esta teoría es, sobre todo, de índole cualitativa y formativa. (p. 8)

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

Montalvo R., (2010), en el módulo de “Sociología y educación”, manifiesta:

El objetivo que persigue la teoría Ecológica es que el estudiante aprenda por la mediación de padres, educadores, compañeros y la sociedad en su

conjunto, en la que los medios de comunicación desempeñan un rol primordial donde el sujeto procesa la información que llega a su cerebro y construye nuevos esquemas de conocimiento, pero no como una realización individual, sino en condiciones de orientación e interacción social, poniendo en el centro del aprendizaje al sujeto activo, consciente, orientado a un objetivo, pero dentro de un contexto socio-histórico determinado. (p. 53)

Pensamiento que toma en cuenta las demandas, características socio-económicas y socio-cultural del entorno para poder entender o dar significado a las conductas de los alumnos, así como también es necesario saber cuáles son las expectativas, motivaciones del alumno y su contexto familiar, las cuales están influenciadas por el entorno, e influyen en la relación entre el comportamiento y el entorno.

Como procedimientos a aplicarse en el desarrollo de esta teoría concibe que en el aula se desarrolle un currículo flexible y abierto, cuyo fin es adecuar las finalidades educativas, atender a la interacción entre personas y su entorno, profundizando en la reciprocidad de sus acciones, asumir el proceso de enseñanza-aprendizaje como un proceso interactivo continuo, analizar el contexto del aula y su influencia en la permanente interdependencia, tratar procesos no observables como pensamientos, actitudes y creencias o percepciones de los agentes del aula, propuestas educativas, donde los profesores crean el ambiente afectivo y hasta el material para que influya decisivamente en el aprendizaje tomando en cuenta el carácter sociable del ser humano, la interacción entre los estudiantes y estudiantes-profesor que constituyen un aporte muy importante al proceso educativo.

Esta teoría evalúa la interacción entre las personas y su entorno, profundizando en la reciprocidad de sus acciones, los procesos no observables, como pensamientos, actitudes, creencias y percepciones de los agentes del aula. Tiene la virtud de buscar explicaciones científicas de

cómo estos factores inciden en el aprendizaje de los educandos y al mismo tiempo, cómo pueden constituirse en facilitadores del mismo proceso. El perfil del ser humano que busca es un individuo potencialmente crítico, creativo, ético, comprometido con el entorno al formar parte del grupo social.

2.1.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Teoría Socio – Crítica

Concibe como principio esencial las múltiples dimensiones del desarrollo integral del ser humano, demanda el derecho a la diferencia y a la singularidad del educando, animándole a ser fiel a sí mismo para eliminar dependencias, Integra los valores de la sociedad y la a vez lucha por la transformación del contexto social.

Villarroel J. (2010) Módulo de Sociología aplicada, afirma:

La teoría Socio Crítica demanda el derecho a la diferencia y a la singularidad del estudiante, animándole a ser fiel a sí mismo para eliminar dependencias, Integra los valores de la sociedad y la a vez lucha por la transformación del contexto social. El profesor es definido como investigador en el aula: reflexivo, crítico, comprometido con la situación escolar y sociopolítica, los medios didácticos que utiliza son productos de la negociación y el consenso, sobre todo de técnicas de dinámicas de grupo y juegos donde el educando es el centro de aprendizajes duraderos. (p. 4)

Pensamiento que recoge los aciertos del activismo y constructivismo, reivindica la actividad del individuo como centro del aprendizaje. El proceso de aprender conlleva a que los contenidos son significativos y elaborados en forma personal, los objetivos se realiza mediante procesos de diálogo, el profesor es un intelectual crítico, transformador y reflexivo, agente de cambio social y político, la práctica es la teoría de la acción, a

través de una relación dialéctica basada en el análisis de la contradicción presente en hechos y situaciones.

El objetivo de esta teoría es reivindicar al niño como centro del proceso de aprendizaje ya que la educación es un proyecto de humanización y por ello reclama la apertura a amplios horizontes sin dogmas basada en la verdad, donde el educador es un intelectual crítico, transformativo y reflexivo, agente de cambio social y político, la relación teoría - práctica es indisoluble, a través de una relación dialéctica, a partir del análisis de la contradicción presente en hechos y situaciones y la práctica es la teoría de la acción.

Alarcón, D (2012), en el módulo de Fundamentos Educativos, manifiesta:

La teoría Socio Crítica tiene por propósito desarrollar al individuo intelectual, socio-afectivo y practico, dar al estudiante fundamentos teóricos de las ciencias, interrelacionar los propósitos cognitivos, procedimentales y actitudinales. Los contenidos cognitivos, procedimentales y actitudinales son tratados de acuerdo con el contexto del estudiante. La secuencia se realiza según se requiere un contenido para el siguiente, la metodología parte de lo que el educando sabe o sabe hacer hacia lo que requiere del apoyo del mediador, los recursos se organizan según el contexto y la evaluación aborda las tres dimensiones cognitiva, procedimental y actitudinal. (p. 11).

Es decir el trabajo individual o colectivo depende del momento del aprendizaje y del tipo de contenido, donde el docente es el mediador u orientador de todo lo que el estudiante aprende, y él es el centro del aprendizaje el apoyador para que aprendan sus compañeros de aula y la evaluación describe, explica el nivel de desarrollo del estudiante en cada momento del proceso, facilitando la reflexión y la meta cognición.

Esta teoría busca para el niño el desarrollo de sus capacidades humanistas centradas en la interrelación con el medio donde vive, basada

en estrategias y técnicas lúdicas que le permitan participar e integrarse en juegos y trabajos grupales demostrando alegría e interés para reconocer y respetar las diferencias individuales y de grupo en las relaciones diarias, explorar el mundo físico y social que le rodea, practicar derechos y responsabilidades en su cotidianidad, es decir desenvolverse en equidad y no discriminación, en resolver problemas reconociendo y respetando las diferencias culturales y sociales.

Esta teoría evalúa el proceso de aprender, involucra dinamismo e interactividad, donde lo que se aprende es interiorizado mediante procesos de diálogo y discusión entre los agentes, los saberes son socialmente significativos, los valores básicos a desarrollar son los cooperativos, solidarios y liberadores, emancipadores a partir de una crítica básica a las ideologías, que conlleva a mejorar las condiciones, equilibrio, armonía, consenso, tranquilidad, para posibilitar que éste pueda decidir su propio camino y su destino para ello la escuela como lugar de trabajo, de participación, de desarrollo personal y social, precisa más de prácticas de colaboración, de ayuda mutua, de unión entre el hombre y la sociedad.

2.1.5 Alimentación en los niños

La Alimentación es la forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables para mantener la salud, esto es un acto voluntario, consciente y educable e influido por factores socioeconómicos, culturales, religiosos y psicológicos. En tanto que la nutrición es la utilización de los alimentos por el organismo para poder llevar a cabo todas las funciones vitales (energéticas, metabólicas, reparadoras). Es un acto involuntario, inconsciente y no educable y tiene la finalidad de facilitar el crecimiento y desarrollo adecuado, evitar carencias nutricionales y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Bajo esta perspectiva la nutrición adecuada necesita de una alimentación correcta, pero no toda alimentación significa que la nutrición sea correcta.

En este contexto una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal del niño entre 6 y 12 años, en esta etapa el niño ya puede participar en la elaboración de algunas comidas y su sentido de gusto está lo suficientemente desarrollado como para escoger su propio menú; además en estos años se afianzan los hábitos que lo acompañarán en su edad adulta, pero también pueden aparecer serios problemas de alimentación como obesidad, bulimia, y/o anorexia, es por esto que durante este período, padres, pediatras y educadores deben orientar los buenos hábitos de vida, entre éstos una adecuada alimentación racional que previene que en el futuro el niño presente enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes, bulimia, anorexia, derrame cerebral, infarto cardíaco, osteoporosis y otras.

Cusco, N. (2010) en la “Guía alimentaria saludable” afirma

La alimentación consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan unas características propias .La alimentación es en definitiva un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirán componer su ración diaria fraccionarla a lo largo del día de acuerdo con su hábitos y condiciones personales, este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos, es por eso un proceso voluntario.

Con este reconocimiento en esta etapa es importante que el niño consuma alimentos con alto valor nutritivo para cubrir las necesidades energéticas y de crecimiento de los niños; ya que los escolares tienen una alta necesidad energética en relación a su tamaño, necesidades energéticas que dependen también de la edad, de la práctica de un deporte, del peso y de la talla, en general, el crecimiento es más lento pero sostenido, el incremento de talla es de 5 a 6 cm. por año y el

incremento del peso es de aproximadamente 2 kilos al año y de 4.5 kilos cerca de la pubertad; por lo que los niños en esta edad necesitan alimentarse entre 4 y 5 comidas al día incluido el almuerzo de lonchera, considerando que de grasa requieren un 30%, proteínas un 20% e hidratos de carbono en un 60% recomendaciones nutricionales que incluyen el tamaño de las porciones que debe estar acorde a la edad del niño, por lo que para una distribución adecuada se sugiere seguir la Pirámide de la alimentación saludable.

La importancia de una alimentación adecuada en la educación escolar radica en que el periodo escolar es una etapa de crecimiento y maduración tanto física como psíquica, hecho que requiere un gran consumo de energía y, por lo tanto, una dieta equilibrada en esta época de la vida del niño permitirá una formación corporal saludable en las que se puede distinguir varias etapas.

- Etapa de Crecimiento Corporal Estable.- es lo que se denomina camino tranquilo, donde crece una media de 5,7 cm/año, sobre todo con un crecimiento lineal de las piernas. El aumento de peso es de 2-3 Kg. al año como media; se produce un aumento del gasto energético por incremento de la actividad deportiva.
- Etapa de Maduración Psicológica.- se pone en evidencia un aumento progresivo de la actividad intelectual, se instaura el aprendizaje sistemático, que se va a caracterizar por una ampliación de las relaciones sociales, se desarrolla la figura del maestro, se refuerza el papel de compañero/amigo, el juego es ya organizado, se adquiere el concepto de grupo, siendo éste más complejo y estable.
- Etapa de nuevas actitudes alimenticias. – se presenta con cambios psicosomáticos asociados a que en esta etapa de su vida el niño inicia su primer contacto con la escuela, y donde se va a ver influido por otras

exigencias y normas sociales, pueden repercutir en sus hábitos alimenticios.

En esta época de su vida, los niños cambian en la cantidad de alimentos que ingieren, en la forma de ingerirlos y en la actitud ante ellos. Por otro lado, establecen hábitos alimenticios nuevos, maduran sus gustos y se definen sus preferencias y aversiones. Es decir la etapa escolar corresponde a un periodo de la vida del niño en la que se establece por un lado la base del comportamiento alimenticio, pero que también ofrece la oportunidad de establecer unos hábitos dietéticos saludables que perdure para toda la vida.

Sin embargo se puede visualizar en la actualidad que la mayoría de la población infantil en edad escolar presentan un palpable desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios: como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de las mesas, al parecer, las nuevas generaciones no están al tanto de opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria; de allí que existe el aumento de casos de personas con trastornos como anorexia o bulimia también es algo preocupante.

Castro, G. (2011) en el “Módulo de salud y nutrición” afirma:

Algunos problemas actuales relativos a la alimentación son la incorporación de hábitos y alimentos extraños a nuestro medio y costumbres, aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne, exceso o escaso uso del pescado en la alimentación cotidiana, exceso de azúcares refinados: postres, comida chatarra, alto consumo de productos industriales y pre cocidos e incorporación de bebidas gaseosas en sustitución de agua. (p. 8)

Criterio que permite inferir que en la formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años, porque al ser creados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida, donde el rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no sólo enseñan con el ejemplo, sino que los padres también son quienes pueden orientar qué y cómo comen los niños. Por ello es importante que la correcta alimentación de los niños debe comenzar desde muy temprano al asegurar que los pequeños sólo tomen leche materna hasta los 6 meses de vida como único alimento. A esta etapa le sigue la incorporación paulatina de alimentos acordes con la edad del niño sin interrumpir de la lactancia hasta por lo menos los dos años de vida, toda vez que en la edad escolar, los niños están totalmente empapados de los hábitos alimentarios de la familia tanto por la calidad como por la forma en que esos alimentos son consumidos; por tal motivo, las recomendaciones generales para los niños también son importantes para toda la familia.

Bajo este reconocimiento para saber qué alimentos ofrecer a los niños y en qué medida ofrecerlos se debe seguir pautas con mensajes esenciales para la correcta alimentación infantil saludable que muestra los 6 grupos de alimentos básicos y su proporción diaria recomendada; aunque puede ser difícil llegar a un consenso en la familia, en especial con el niño y los abuelos, se puede negociar que todos los días se consuman alimentos sanos y que por algún evento especial se consuma otros alimentos no tan saludables, de todas maneras, la alimentación no debe ser un elemento para recompensar o castigar al niño.

2.1.5.1 Consejos útiles para una alimentación saludable en la infancia

La alimentación como acto consciente debe aportar los nutrientes necesarios propios de cada etapa y así lograr que el crecimiento y desarrollo tanto físico como mental se produzca de forma adecuada. La

elección de los alimentos debe ser correcta para adquirir unos buenos hábitos, ya que estos forman lo que se denomina el comportamiento alimentario y, de ellos dependerá el estado de salud de cada persona.

Andrade, J. (2011) en el “Módulo de Cultura Alimentaria “manifiesta:

Los niños se adaptan a todo y se acostumbran a todo, por tanto, enséñele a comer de todo, edúquelo en su ejemplo, ponga en práctica lo que le aconseja, establezca una rutina de costumbres sanas, el momento de la comida no debe ser un campo de batalla, debe ser un espacio privilegiado para crear relaciones afectivas y disfrutar juntos, del placer de comer, coma para desarrollarse y crecer y no al revés. El desayuno es una comida muy importante; dar tiempo a realizarla, Limite el número de horas delante de la televisión/ordenador a un máximo de 2 horas diarias. Más tiempo favorece el sedentarismo y el sobrepeso así como el resto de problemas de salud. .(p. 19)

Ideas que permiten comprender la importancia de seguir consejos para una alimentación sana que constituye el factor externo más importante para un crecimiento y desarrollo normal, siendo la edad escolar un periodo de gran trascendencia para alcanzar un adecuado rendimiento académico.

En este contexto los hábitos adquiridos en esta etapa perdurarán en la edad adulta y requieren de iniciativas para que el niño aprenda a comer de todo, crear hábitos saludables relacionados con la alimentación, mantener regularidad en las comidas, tanto en casa como fuera de ella, conservar un ritmo de comidas regulares: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, por encontrarse en una etapa de crecimiento y desarrollo se debe aumentar el consumo de leche y derivados, para un mayor aporte de calcio, ampliar el consumo de verduras, frutas, pescado fresco, minimizar el consumo de chucherías entre comidas, evitar que el niño tenga un picoteo o snack al comprar este tipo de golosinas, evitar que las consuma viendo la televisión, limitar el uso de las grasas de

origen animal en general, no así el uso de las de origen vegetal (aceites), moderar el consumo de dulces vinculado con la aparición de caries y obesidad, no favorecer el consumo de gaseosas y jugos artificiales que contienen gran cantidad de azúcar, favorecer el consumo de jugos naturales de fruta fresca y promover la actividad física, evitar el sedentarismo mediante la práctica de algún deporte.

Borges, S. (2013) en la “Guía de alimentación tradicional en los niños” , afirma:

La etapa escolar se ha definido como una etapa de riesgo nutricional, donde los factores que influyen son un elevado requerimiento energético, capacidad gástrica limitada y exigencias que derivan de su incorporación al ámbito social. Se espera que durante esta edad el niño se integre a la dieta familiar, lo cual implica incorporar nuevos alimentos con sabores y texturas desconocidas. (p. 5)

Es decir para que el niño/a en etapa escolar vivencie una alimentación saludable es importante que se siga las siguientes pautas:

- La dieta debe ser variada, equilibrada, adecuada y prudente.
- La dieta debe contener todos los nutrientes básicos.
- Se recomienda mantener una regularidad en el número y horario de las comidas. Se deben realizar 4 ó 5 comidas diarias.
- Los desayunos deben ser equilibrados.
- Es recomendable ingerir alimentos de temporada.
- Es aconsejable ingerir de forma regular frutas, verduras, tubérculos, legumbres, pasta, pescado fresco (incluido el azul), aceite de oliva, fruta fresca, lácteos.
- Se debe moderar la ingesta de derivados cárnicos (fundamentalmente porcino, ovino y bovino); preferibles las carnes de conejo y pollo sin piel.
- La dieta debe incluir poca sal y no mucha fritura.

- Beber abundante agua.
- Practicar ejercicio físico.
- La dieta más recomendable es la mediterránea, que incluye todos los grupos de la Pirámide de Alimentación.

2.1.5.2 Tipos de alimentación

Alimentarse bien es todo un arte, no solo implica tener una dieta variada y balanceada, sino también comer despacio, respetar los horarios de las comidas, no pasar por alto los almuerzos o las cenas, o simplemente hacer una buena digestión, llevando así una armonía general en todos los aspectos que tengan que ver con este tema. Por su importancia la nutrición se clasifica en dos clases:

- Alimentación sana
- Alimentación chatarra

Alimentación sana: tomando en cuenta que el cuerpo humano necesita una dieta balanceada, un plan de alimentación saludable para funcionar correctamente asegura que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para crecer y fortalecerse, repararse y sanarse, reproducirse exitosamente, luchar contra las enfermedades e infecciones y evitar problemas relacionados con el peso.

Para una alimentación sana y saludable se debe entender que hay que comer distintos tipos de alimentos, ya que entre todos proveen los nutrientes las vitaminas que el cuerpo necesita. A su vez cada uno desarrolla estilo de vida y el estado en el que esté va a necesitar más de un tipo de alimento.

Una alimentación sana y saludable consiste en tener incorporados hábitos alimenticios para beneficiar desarrollo físico y mental y poder

gozar de buena salud, donde día a día el cuerpo necesita energía para funcionar y está en nosotros el poder brindarle lo mejor dentro de nuestras posibilidades.

Alimentación chatarra: se denomina también comida basura proveniente este concepto de la expresión inglesa junk food también denominada fast food o comida rápida, se refiere a los alimentos que no aportan nutrientes o aportan algún valor nutricional.

Son alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad.

Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. al realizar el análisis muestran que la comida chatarra es rica en grasas saturadas, en densidad energética y en fructosa, mientras que es escasa en fibras, vitaminas A, C y calcio, porque

Un reciente estudio sobre la nutrición y su influencia en el desarrollo del cerebro, reveló que consumir comida chatarra en exceso puede afectar el funcionamiento del sistema nervioso.

Sin embargo la mayoría de investigaciones orientada a la relación entre la comida y el envejecimiento del cerebro se basan en el tipo de nutrientes que se encuentran en la sangre y la relación fuerte entre los niveles altos de grasas trans y la reducción del volumen cerebral y de las capacidades cognitivas.

En resumen, el estudio indicó que consumir alimentos altos en grasas trans, en su mayoría comida chatarra, como dulces procesados y carnes rojas grasosas pueden causar daños cerebrales. Está claro que las grasas trans son perjudiciales tanto para el corazón y el cerebro entre otros órganos.

2.1.5.3 Errores más frecuentes de la alimentación en la infancia

Los grandes responsables por el sobrepeso de un niño son sus padres, aquellos que determinan lo que se consume en la casa. Normalmente, sea por los errores, obsesiones, por el desconocimiento e ignorancia de sus progenitores, los niños consumen más cantidad de alimentos de la que necesitan y su alimentación es muy rica en grasas, azúcares, presentes en grandes cantidades de carne, en alimentos precocinados, y en los dulces y panes, la falta de consumo de verduras, legumbres, frutas, ni pescado. A eso también se suma que muchos pequeños ignoran el desayuno y acaben saliendo de casa sin desayunar, el desayuno es la comida más importante del día, y está directamente implicada en la regulación del peso

Además de los errores mencionados, muchos padres recaen en aspectos recurrentes como: obligar a que el niño coma más de los que puede, premiar un buen comportamiento con golosinas y otros alimentos calóricos, castigar los sin comida por si presenta alguna conducta desfavorable , festejar cualquier acontecimiento importante de la vida del niño ofreciéndole una "comida chatarra"., permitiéndole el consumo diario de panes, bebidas gaseosas y azucaradas ; ofrecer, con frecuencia, platos precocinados y enlatados por la falta de tiempo

2.1.6 Educación y nutrición

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

diversidad, calidad y calidez, equidad de género, justicia, solidaridad, paz, criticidad y capacidades para crear y trabajar.

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

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

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

Conrado, David, (2009) en su obra Nutrición y Familia manifiesta:

Para ayudar a los niños a alimentarse bien es aconsejando a los padres que les proporcionen tres comidas diarias y, si el niño es muy activo o tiene bajo peso, agreguen algunas colaciones extras cada día. A los niños se les debe dar: Desayuno, es siempre muy importante, en especial en los casos

en que los niños deben caminar una gran distancia para llegar a la escuela o al trabajo y no tienen la posibilidad de comer adecuadamente al mediodía. El almuerzo Si llevan comida a la escuela o al trabajo, los padres deben tratar de dar a los niños alimentos variados y nutritivos, si los niños compran los alimentos en los puestos de venta callejeros o en los kioscos de las escuelas, deberían saber qué alimentos elegir para aprovechar mejor su dinero, si las escuelas proporcionan comidas o colaciones a los niños, tal vez sea necesario solicitar a los padres que conversen con los responsables de la escuela para saber si sus hijos están recibiendo una alimentación saludable y si es necesario buscar alternativas para mejorarla, que incluya más verduras y frutas (p. 9)

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

Otra de las ideas que sugiere el citado autor es que si las escuelas tienen un huerto, tal vez sea posible hacer sugerencias para aumentar y mejorar la variedad de hortalizas que se cultivan; cena (o comida al final de la tarde).

Esta puede ser la comida más abundante del día para muchos niños y adolescentes y por ello debiera proporcionar una buena variedad de alimentos.

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

2.1.7 Nutrición y desarrollo de hábitos alimentarios saludables en la familia

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

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

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

Bajo esta perspectiva los hábitos son conductas aprendidas precozmente por lo tanto enseñarlos precozmente contribuirá al fomento de una vida más saludable. Hábito podría ser definido como el modo de actuar adquirido por la frecuente práctica de un acto. Siguiendo esta idea, se podría aceptar que los hábitos alimentarios son los alimentos que se

consume con mayor frecuencia considerando las circunstancias en que se hace.

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

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

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

aprendidas por la experiencia directa individual, también es posible adquirir preferencias a través de la transmisión social.

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

2.1.8 Valor de los alimentos en la infancia

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

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

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

que permitan que los hábitos de alimentación que se adquirieran sean saludables. Una dieta adecuada permite mantener el estado de salud y prevenir en la mayoría de la población estados de deficiencia y también juega un importante papel en la prevención de algunas enfermedades crónicas.

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

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

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

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

- **Primer nivel:** Es la base de la pirámide, estos alimentos provienen de granos. Proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Aquí se encuentran las pastas, el maíz (las tortillas) los cereales, el arroz, el

pan etc. Es preferible que no se consuman en forma refinada. Por ejemplo la harina común blanca es refinada y no tiene el mismo valor nutritivo de la harina integral sin refinar.

- **Segundo Nivel:** Aquí se encuentran las plantas, los vegetales y las frutas. Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.
- **Tercer Nivel:** En este nivel se encuentran dos grupos, la leche y sus derivados y las carnes y frijoles. Aquí se encuentran alimentos derivados de la leche como el yogurt, la leche y queso. También se encuentra el grupo de proteínas como la carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces. Son alimentos ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro y proteínas. Lo ideal es ingerir de 2 a 3 porciones de estos alimentos al día.
- **Cuarto nivel:** La punta de la pirámide, esto significa que de este grupo no debemos consumir mucho. Las grasas, los aceites, los postres y los dulces están aquí. La crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasos y bebidas ricas en azúcares. Estos alimentos aunque nos encantan no proveen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo pero son abundantes en calorías.

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

- Frutas
- Verduras
- Leche y derivados
- Carnes y embutidos
- Huevos
- Legumbres

- Cereales
- Frutos secos
- Aceites y grasas
- Azúcares dulces y bebidas azucaradas.

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

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

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

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

Es recomendable un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada. Es preferible

que una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra en cocido, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria para minimizar la pérdida de nutrientes.

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

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

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

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

manera, combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

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

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

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

e. **Huevos** Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales

en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.

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

f. **Legumbres:** Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad. No sólo se debe consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas. Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad.

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

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

Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales. Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo, si bien en general por

su mayor índice glucémico y su forma de cocción merecerían tratarse en un grupo aparte.

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

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

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

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

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva virgen, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal.

Por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y alimentos de panadería y grasas lácteas.

- j. **Azúcares dulces y bebidas azucaradas:** Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas. Son un grupo de alimentos superfluos y su consumo no es necesario. El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental. Por lo tanto, es recomendable moderar la ingesta de productos ricos en azúcares simples, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados.

2.1.9 Alimentación saludable para niños

Una dieta saludable para niños incluye suficientes nutrientes para que ellos crezcan y tengan energía. Los nutrientes que los niños necesitan incluyen proteínas, carbohidratos, grasa, vitaminas, minerales y fibra. La cantidad de nutrientes que su niño necesita cambia a medida que él va creciendo. La necesidad de nutrientes también depende de la cantidad de ejercicios físicos que él haga durante el día. Una dieta saludable también limita los alimentos que no son saludables y que son ricos en grasa y azúcar.

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

Los alimentos que debería evitarse dar a los niños son comer refrigerios ricos en azúcar y en grasa, y tomar jugos, bebidas de frutas, gaseosas y leche, en los intervalos de las comidas, puede disminuir el apetito de su niño. Esto puede hacer que el niño coma menos a la hora de las comidas y que no crezca normalmente. El niño puede presentar

anemia (bajos niveles de hierro en su sangre) por deficiencia de hierro. Este tipo de anemia puede afectar el crecimiento y la capacidad de aprendizaje en algunos casos puede comer todos sus alimentos durante las comidas además de los refrigerios y bebidas que él toma en los intervalos de las comidas, lo que puede hacer que el niño suba de peso. El número de porciones que el niño necesita de cada grupo de alimentos depende de la edad. Pregúntele a su médico, dietista o nutricionista la cantidad de porciones que el niño necesita.

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

Una lista de los grupos de alimentos y los tamaños de las porciones que son apropiadas para los niños. Los granos deben comer diariamente entre seis y once porciones, entre los grupos de vegetales una taza de verduras crudas o cocidas, deben comer diariamente frutas entre dos y cuatro porciones de tamaño mediano, deben comer diariamente entre dos y tres porciones de lácteos, dos a tres onzas de carne magra, pescado o aves, cocidas.(p. 20)

Es decir que el niño necesita de todos los grupos de alimentos para mantener un equilibrio y gozar de salud, crecer y desarrollarse corporalmente.

2.1.9.1 Decálogo de la nutrición saludable para niños

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

a. La alimentación debe ser variada.- El organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en

lo que comen los demás. Seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu dieta mayor variedad.

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

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

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

- e. No intente cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro.-** Te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día. No prescindas de lo que te gusta, pero intenta que tu dieta, en conjunto, sea equilibrada.

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

- g. Mantenga un peso adecuado para tu edad.-** Evita pesar mucho más o mucho menos de lo que deberías. Para saber cuál es tu peso correcto debes tener en cuenta muchos condicionantes: edad, sexo, altura, constitución, factores hereditarios.... El exceso de peso se produce cuando tu cuerpo recibe más calorías de las que gasta. La grasa nos proporciona algunos que de los nutrientes que necesita nuestro organismo, pero también es la fuente más concentrada de calorías. Por tanto, si alguna de tus comidas es especialmente grasa, alternala con ingestas más ligeras.
- h. Coma regularmente.-** El cuerpo necesita disponer de energía a cada instante del mismo modo que los vehículos precisan combustible para moverse. Al levantarnos, después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía está muy bajo de modo que conviene hacer un buen desayuno. Durante el día, si sólo comes a la hora de la comida y de la cena, tu organismo pasará también demasiadas horas sin recibir aportes energéticos. Aprovecha el recreo de media mañana para comer alguna cosa y no dejes de merendar por la tarde.
- i. Haga ejercicio.-** Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose. Con los músculos y los huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día. Sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor y, si puedes, ve caminando al colegio. La hora del recreo es un buen momento para practicar alguna actividad física (jugar a fútbol, saltar a la comba...). Cada uno de nosotros hemos de probar y practicar el deporte que más se ajuste a nuestro gusto.
- j. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.-** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.

2.1.10 Aprendizaje de los niños

Se puede definir como un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja la adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia, y que pueden incluir el estudio, la instrucción, la observación o la práctica, donde los cambios en el comportamiento son razonablemente objetivos, y, por lo tanto, pueden ser medidos, donde se aprende de todo; lo bueno y lo malo, se aprende a bailar, cantar, robar; se aprende en la casa, en el parque, en la escuela; es decir se aprende en cualquier parte.

Manterola, Martha (2011) en el “Módulo de Tipos de Aprendizaje “, afirma:

El aprendizaje es un proceso que incluye una serie de pasos progresivos que conducen a algún resultado, involucra cambio o transformación en la persona, ya sea en su comportamiento, en sus estructuras mentales, en sus sentimientos, en sus representaciones, en el significado de la experiencia o como resultado de ella.(p. 18)

Es decir s el proceso de adquirir cambios relativamente permanentes en la comprensión, actitud, conocimiento, información, capacidad y habilidad, por medio de la experiencia.

Existen varios tipos de aprendizajes, por su importancia para este estudio se ha considerado a los siguientes:

- Aprendizaje significativo
- Aprendizaje social
- Aprendizaje por descubrimiento
- Aprendizaje constructivista
- Aprendizaje mediado
- Aprendizaje cooperativo

2.1.10.1 Aprendizaje significativo

Moreno, R (2012) en el Modulo de Teorías de aprendizaje afirma:

Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.(p. 24)

Es decir concibe el papel que juegan los conocimientos previos del educando en la adquisición de nuevas informaciones, donde él puede relacionar de modo sustancial y no arbitrario el contenido y la tarea del aprendizaje con lo que él ya sabe, estableciendo conexiones entre los dos tipos de contenidos como algo esencial, para que esto suceda el niño debe tener en su mente algunos contenidos que sirvan de enlace con los nuevos, estos conocimientos son los prerrequisitos o los conocimientos previos. Además de relacionar el nuevo conocimiento con el que ya posee, todas las operaciones mentales que el educando realiza deben ser también significativas en sí mismas.

El nuevo significado es el producto del proceso del aprendizaje significativo, que debe ser adquirido gradual e idiosincráticamente por cada educando. Como la estructura cognoscitiva de cada persona es única, los significados adquiridos resultan de relacionar los conocimientos nuevos con los ya poseídos y que también lo serán.

Para que un aprendizaje sea constructivo, comprensivo y significativo, el estudiante ha de estar activo, comprobando hipótesis o proponiendo alternativas, el verdadero aprendizaje es aquel que se da en un contexto similar al científico, en el que a partir de ciertas ideas o teorías, se descubren mediante el ejercicio sistemático y lógico del razonamiento, los principios, conceptos y teorías.

Bajo esta perspectiva el logro de un aprendizaje comprensivo depende de la actividad del educando, cuando este compara lo que sabe con la nueva información, realiza preguntas, contrasta opiniones, hace predicciones. Esta actividad mental del estudiante puede corresponder o no a una actividad física, mediante acciones manipulativas con los objetos de estudio o con cualquier otro tipo de tarea, puesto que una enseñanza activa no es aquella que se basa en las acciones y manipulaciones del entorno, sino la que es capaz de despertar el interés de los niños, de motivarlos y de poner en marcha una actividad que los lleve a dar significado al aprendizaje.

Para que el aprendizaje sea significativo es necesario que se den ciertas condiciones y disposiciones en el aprendiz y también en la forma de enseñar, que incluyan la motivación, la activación de conocimientos previos y la puesta en marcha de procesos de comprensión y significación o de estrategias de aprendizaje. Estas condiciones no son solo estados de ánimo o responsabilidades del educando, sino que dependen también de condiciones externas, como la manera en que se le enseña o las actividades y tareas que se le proponen;

Santos Rommel, (2008), en el libro “Modelos pedagógicos y Teorías de aprendizaje”, indica:

El aprendizaje significativo es aquel que teniendo una relación sustancial entre la nueva información e información previa pasa a formar parte de la estructura cognoscitiva del hombre y puede ser utilizado en el momento preciso para la solución de problemas que se presenten. Es el aprendizaje a través del cual los conocimientos, habilidades, destrezas, valores y hábitos adquiridos pueden ser utilizados en las circunstancias en las cuales los estudiantes viven y en otras situaciones que se presentan a futuro. (p. 9)

Es decir, se producen aprendizajes significativos cuando lo que aprende el estudiante se relaciona con lo que él ya sabe, cuando más

numerosas y complejas son las relaciones establecidas entre el nuevo contenido del aprendizaje y los elementos de la estructura cognoscitiva, más profunda es su asimilación. Cuando se comprende la nueva información con facilidad, de tal manera que los conocimientos aprendidos sirvan para aprendizajes posteriores, y cuando el conocimiento es potencialmente significativo desde la estructura lógica del área de estudio y desde la estructura psicológica del estudiante.

Entre las condiciones más importantes para que haya aprendizaje significativo son:

- Material potencialmente significativo
- Actitud de aprendizaje significativo.

El material potencialmente significativo se refiere a que el material posea significado lógico, es decir, que aquello que se presenta al estudiante para ser aprendido debe aparecer en su mente como organizado, debe tener explicaciones, ejemplos, derivados, casos especiales, generalizaciones para que sea comprendido. Otro aspecto relevante es que el material tenga en cuenta las ideas que el educando ya posee para que pueda relacionarlas con las nuevas, es decir, que el material sea diseñado de manera que los contenidos del mismo corresponda a la estructura cognoscitiva del estudiante, esto significa que el estudiante debe contener ideas de afianzamiento relevantes con las que el contenido del nuevo material pueda guardar relación, que el docente se asegure de que el contenido del material que va a presentar a los estudiantes pueda ser comprendido y potencialmente significado.

Esta característica del material lleva al educador a ser estricto y cuidadoso con el diseño de la secuencia en la que pretende enseñar los contenidos, si los educandos no cuentan con los prerrequisitos, el material diseñado para su enseñanza y aprendizaje no cumplirá con esta

característica fundamental para que el material sea potencialmente significativo.

Actitud de aprendizaje significativo, es la segunda condición indispensable para que se produzca el aprendizaje significativo, es la actitud o disposición del educando a relacionar nuevos conocimientos con su estructura cognoscitiva, muchas veces como en el caso de algunas operaciones mentales al niño le resulta más fácil o le toma menos tiempo aprender de manera mecánica cómo se realiza una operación, en vez de gastar horas razonando y comprendiendo la esencia o el significado de lo aprendido.

Ramírez Marcelo, (2009), en el módulo “Estrategias de Aprendizaje y creatividad”, sostiene que:

El aprendizaje significativo es personal, ya que la significación de aprendizaje depende de los recursos cognitivos del estudiante, facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los anteriormente adquiridos de forma significativa, ya que al estar claros en la estructura cognitiva se facilita la retención del nuevo contenido. Produce una retención más duradera de la información, la nueva información al ser relacionada con la anterior, es guardada en la memoria a largo plazo, es activo, pues depende de la asimilación de las actividades de aprendizaje por parte del estudiante. (p. 13)

Las ventajas del aprendizaje significativo son tan claras y ciertas que su nivel de aceptación ha permitido que los nuevos conocimientos sean asimilados de forma eficaz, construidos con la ayuda del maestro, duradera en la memoria con sentido y significatividad para la vida

2.1.10.2 Aprendizaje social

Santos Rommel, (2008), en el libro “Modelos pedagógicos y Teorías de aprendizaje”, indica: “**El aprendizaje social centra el foco de su**

estudio sobre los procesos de aprendizaje en la interacción entre el aprendiz y el entorno” (p. 19)

Es decir la propuesta por Alberto Bandura, considera el aprendizaje en función de un modelo social, es un enfoque ecléctico que combina ideas y conceptos del conductismo y la mediación cognitiva, según este pensador, todos los fenómenos de aprendizaje que resultan de la experiencia directa pueden tener lugar por el proceso de sustitución mediante la observación del comportamiento de otras personas; es compatible con muchos enfoques y en particular con enfoques humanísticos que hacen referencia al aprendizaje de valores y de la moral, entre los aspectos destacados está el determinismo recíproco que da lugar a diseñar un currículo continuo entre el comportamiento personal y el determinismo del medio ambiente o entorno social. “La mayoría de la conducta es controlada por influencias ambientales, más que fuerzas internas, por lo tanto el refuerzo positivo, es decir, la modificación de la conducta mediante la alteración de sus consecuencias re compensatorias, constituyen un procedimiento importante en el aprendizaje conductual

2.1.10.3 Aprendizaje por descubrimiento

Montero, W. (2011) en el “Módulo de Educación y creatividad” manifiesta: **“El aprendizaje por descubrimiento se produce cuando el docente le presenta todas las herramientas necesarias al alumno para que este descubra por sí mismo lo que se desea aprender” (p. 9)**

Pensamiento que destaca el aprendizaje propuesto por Bruner, donde concibe que este no debe limitarse a una memorización mecánica de información o de procedimientos, sino que debe conducir al educando al desarrollo de su capacidad para resolver problemas y pensar sobre la situación a la que se le enfrenta, donde la escuela debe conducir al a

descubrir caminos nuevos para resolver los problemas viejos y a la resolución de problemáticas nuevos acordes con las características actuales de la sociedad.

Algunas implicaciones pedagógicas de la teoría de Bruner, llevan al maestro a considerar elementos como la actitud estudiante, compatibilidad, la motivación, la práctica de las habilidades y el uso de la información en la resolución de problemas, y la capacidad para manejar y utilizar el flujo de información en la resolución de los problemas. El aprendizaje por descubrimiento puede ser autónomo guiado, se caracteriza porque el material no se presenta acabado, sino que el educando debe descubrir su forma final antes de incorporarlo a su acervo de conocimientos

Bruner describe el crecimiento intelectual y psicológico del niño de acuerdo con ciertos patrones, en los que toma en cuenta la relación estímulo- respuesta, la interiorización y codificación de la información por parte del niño y la capacidad de expresar sus ideas y deseos.

Considera importantes los estímulos que recibe el niño a lo largo de su desarrollo mental, pero especifica que su respuesta a estos no es mecánica. Conforme se avanza en la evolución mental, hay una creciente independencia en las respuestas que el sujeto da ante una situación determinada. Otro factor básico en el crecimiento intelectual es la habilidad para interiorizar los hechos vividos.

Bajo este reconocimiento el desarrollo intelectual tiene gran significado, por lo tanto, la habilidad del educando para asimilar y memorizar lo aprendido y, posteriormente, para transferir ese aprendizaje a otras circunstancias de su vida, llevándose a cabo desde su propia visión de mundo, supone el procesamiento activo de la información y que cada persona lo realiza a su manera. Donde el individuo atiende selectivamente a la información, la procesa y organiza de forma particular.

Moreno, R. (2012) en el Módulo de Teorías de aprendizajes” manifiesta

El aprendizaje por descubrimiento contempla el desarrollo del pensamiento se caracteriza por una creciente independencia de la reacción de la naturaleza del estímulo, el niño comienza a reaccionar frente a los estímulos que ha almacenado, no solo reacciona frente a los estímulos del medio, sino que es capaz de predecir en cierta medida; el desarrollo intelectual se basa en una interacción sistemática entre un maestro y un estudiante. y la capacidad intelectual es cada vez mayor para resolver simultáneamente varias alternativas, para atender a varias secuencias en el mismo momento y para organizar el tiempo, la atención de manera apropiada para esas exigencias múltiples.(p. 19)

Es decir el aprendizaje permite Reordenar o transformar los datos de modo que permitan ir más allá de ellos, hacia una comprensión nueva. A todo este contexto el autor lo define como Aprendizaje por Descubrimiento, fundamentándose en los siguientes principios:

Todo el conocimiento real es aprendido por uno mismo, el significado es producto exclusivo del descubrimiento creativo y no verbal, el conocimiento verbal es la clave de la transferencia, es el método principal para transmitir el contenido, donde la capacidad para resolver problemas es la meta principal de la educación. Además el entrenamiento en la Heurística del descubrimiento es más importante que la enseñanza de la materia, donde cada estudiante es un pensador creativo y crítico, es el generador único de motivación y confianza en sí mismo y asegura la conservación del recuerdo.

El aprendizaje por descubrimiento no es más que la reorganización de datos ya obtenidos de manera novedosa, que permita descubrimientos nuevos a través de todo este análisis se fundamenta en esta corriente porque a partir de las prácticas se hace un redescubrimiento para poder comprobar conocimientos teórico, y reforzar con una realimentación utilizando materiales con nueva tecnología.

2.1.10.4 Aprendizaje constructivista

Montero, W. (2011) en el “Módulo de Educación y creatividad” manifiesta

El constructivismo tiene como objetivo medular responder a la unidad formada por el conocimiento y la experiencia, por lo tanto se privilegian todas las metodologías activas, donde los estudiantes descubran o inventen la realidad mediante el contacto directo, la experimentación y actividades poco programadas y flexibles, en las que el protagonista sea el propio estudiante, a quien el docente guiará en el descubrimiento, donde el propósito fundamental es formar para la vida” (p. 32)

Idea que considera importante que el niño desarrolle procesos mentales como la observación, búsqueda de información, identificación y análisis de problemas, formulación de hipótesis, recopilación y clasificación de datos pertinentes, comprobación de hipótesis y derivación de conclusiones, pone énfasis en el aprendizaje de los procedimientos antes que en el aprendizaje de los contenidos presentes en la realidad, esto responde al convencimiento de que el dominio de las herramientas mentales alienta a los niños a conocer más por sí mismos, así los niños aprenden a aprender.

En el constructivismo el aprendizaje va paralelo al desarrollo de los estudiantes, resultado de una evolución natural, la acción educativa ha de estructurarse de manera que se favorezca los procesos constructivos personales mediante los cuales opera el crecimiento.

Por lo tanto, la educación debe privilegiar situaciones vivenciales y de experimentación para los estudiantes, que les proporcionen la posibilidad de desarrollar sus esquemas mentales, para que puedan por si solos construir el conocimiento. El rol del docente es preparar las actividades y experiencias para que el niño aprenda.

En el constructivismo se privilegia el aprendizaje por descubrimiento, con la idea de que no se puede enseñar a los niños, sino que hay que permitirles crear los conocimientos que necesitan, dentro del aprendizaje, constructivista merece especial atención la actividad de resolución de problemas. También busca desarrollar técnicas lúdicas que permiten la estimulación física y afectiva, considera importante que el estudiante fortalezca procesos mentales como observar, buscar información, identificar, analizar problemas, formular hipótesis, recopilar información, clasificar datos pertinentes, comprobar hipótesis y derivar conclusiones; que respondan a los intereses del niño, mediante el juego.

En este contexto el constructivismo privilegia el aprendizaje por descubrimiento, con la idea de que no se puede enseñar a los niños, sino que hay que permitirles crear los conocimientos que necesitan, dentro del aprendizaje, constructivista merece especial atención la actividad de resolución de problemas. También busca desarrollar técnicas lúdicas que permiten la estimulación física y afectiva, considera importante que el estudiante fortalezca procesos mentales como observar, buscar información, identificar, analizar problemas, formular hipótesis, recopilar información, clasificar datos pertinentes, comprobar hipótesis y derivar conclusiones; que respondan a los intereses del niño, mediante el juego.

El aprendizaje constructivista propone una secuenciación de los aprendizajes, desde lo más cercano a lo más lejano del estudiante, suponiendo que los contenidos próximos a los niños son los más factibles de aprender. La evaluación en el constructivismo se fundamenta en la premisa de que cada estudiante construye su propio conocimiento o que el objetivo de la educación es la construcción personal de las representaciones de la realidad, por lo que al evaluar se respetan los ritmos y niveles de actuación propios de cada estudiante. Para el constructivismo la vida real es el recurso por excelencia. No toma en cuenta los libros, los textos, ni los manuales, estos son sustituidos por

estudios de campo y las clases contextualizadas, la escuela se convierte en un mundo en pequeño.

2.1.10.5 Aprendizaje mediado

Santos Rommel, (2008), en el libro “Modelos pedagógicos y Teorías de aprendizaje”, indica:

El aprendizaje mediado explica que el maestro es el principal agente de cambio y transformación de estructuras deficientes de alumnos con dificultades de aprendizaje; para ello debe estar dotado de formación cognitiva, metodológica y ética humanística. El Programa se basa en el principio de Autoplasticidad Cerebral y permite al sujeto adaptarse y ponerse al día con los cambios, preparándolo para enfrentar los retos del mundo globalizado. (p. 26)

Ideas propuestas por Reuven Feuerstein quien concibe el Aprendizaje Mediado o de la Modificabilidad Estructural Cognitiva de plantea que durante el proceso de aprendizaje significativo y funcional, el estudiante a más de disponer de las fuentes provenientes de la naturaleza bibliografía, documentos, compañeros, padres de familia, miembros de la comunidad, cuenta con la mediación del maestro quien tiene el deber de problematizar situaciones de aprendizaje, así como dar pistas para resolver problemas, estas estrategias provocan desequilibrio cognitivo en el estudiante, lo que a su vez genera la necesidad de pensar, investigar, reflexionar, conceptualizar, discutir, debatir... en la perspectiva de mejorar su estructura cognoscitiva.

Cabe indicar que en el desarrollo del trabajo simultáneo no es necesaria la presencia del maestro, puesto que al cumplir con su función de mediador del aprendizaje debe tomar en cuenta las necesidades e

intereses de los estudiantes, los niveles de desarrollo operativo, la relación y afinidad entre destrezas y contenidos.

2.1.11 Las guías didácticas alimentarias

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

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

En contraposición a la enseñanza tradicional que supone homogeneidad de saberes en un grupo, éste sistema utiliza como fundamento para su estructuración, las diferencias individuales, estableciendo que cada ser tiene trasfondo de conocimientos diferentes, un estilo de aprendizaje, un ritmo peculiar y diferente de aprender, las expectativas acerca de la utilización o funcionalidad, la transferencia en la

adquisición de aprendizajes futuros, saber aprender a aprender y gusto para la formación permanente.

El propósito fundamental de una guía alimentaria es proveer información comprensible para que las personas seleccionen los alimentos y dietas necesarias para desarrollarse y funcionar en condiciones óptimas de salud y bienestar. Definiéndose varios objetivos como:

- Promover una dieta saludable y culturalmente aceptable, con las menores modificaciones posibles a la alimentación habitual.
- Corregir los malos hábitos alimentarios y reforzar aquellos deseables para el mantenimiento de la salud.
- Orientar al consumidor con respecto a la elección de una dieta saludable con los recursos económicos disponibles, con los alimentos producidos localmente y tomando en cuenta la estacionalidad de los mismos.

Como condiciones para elaborar guías alimentarias se debe considerar las características ecológicas, económicas, sociales y culturales de la población a la cual van dirigidas.

Están dirigidas a individuos y poblaciones sanas, pero se aconseja que incluyan recomendaciones para prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, ya sea por déficit, exceso o contaminación. Además deben dar indicaciones prácticas de cómo alcanzar las metas nutricionales de determinada población objetivo, donde se incluyan mensajes de la dieta y estilo de vida apropiado, así como mecanismo para lograrlo.

El aprendizaje por guías, permite optimizar los recursos en el aprendizaje de una proyección de excelentes resultados, implica todo un

contenido para orientar al estudiante en la adquisición de conocimientos teórico - prácticos, hay que entender que la guía es un procedimiento que ayuda a personalizar el aprendizaje para alcanzar objetivos cognoscitivos y el desarrollo de destrezas.

Solearte, Rubén (2009) en su obra Medios Educativos manifiesta:

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

Criterio que ayuda a inferir la funcionalidad de una Guía de nutrición que permite que el docente tenga una serie de aplicaciones para que se ejercite, experimente con sus estudiantes, las utilice y valore su importancia.

Entre las características que debe poseer una guía se puede citar a las siguientes:

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

Castro, José, (2012) en el Módulo de “Medios Pedagógicos”, afirma

Entre las funciones de las guías se puede citar a las siguientes: Orientación permite establecer las recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del estudiante, aclarar en su desarrollo dudas que previsiblemente puedan obstaculizar el progreso en el aprendizaje, especificar en su contenido la forma física y metodológica en que el alumno deberá presentar sus productos. Promoción del aprendizaje auto sugestivo, sugiere problemas y cuestiona a través de interrogantes que obliguen al análisis y reflexión, propicia la transferencia y aplicación de lo aprendido, contiene previsiones que permiten al estudiante desarrollar habilidades de pensamiento lógico que impliquen diferentes interacciones para lograr su aprendizaje, establece actividades integradas de aprendizaje en que el discípulo hace evidente su aprendizaje, propone estrategias de monitoreo para que el estudiante evalúe su progreso y provoca una reflexión por parte del estudiante sobre su propio aprendizaje. (p. 12)

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

Además la guía didáctica al ser una unidad de inter aprendizaje autosuficiente parte de la vida, desarrolla holísticamente un tema y proporciona la información necesaria para adquirir destrezas, actitudes,

conocimientos y valores. Entre las características de la guía de estrategias se puede citar las siguientes:

- Autosuficiente
- Autodidacta

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

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

- Desarrolla actitudes de solidaridad y cooperación entre compañeros de aula.
- Favorece los roles dinámicos de docentes y estudiantes en el proceso de aprendizaje.
- Propicia el desarrollo de los estudiantes mediante el trabajo individual y de equipo en el aula y en la casa.
- Orienta las acciones de aprendizaje de los contenidos cognitivo, procedimental y actitudinal.

- Determina el desarrollo de experiencias que otorgan al estudiante el rol principal de la enseñanza – aprendizaje.

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

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

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

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

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

Psicológicamente se fundamentó en la Teoría cognitiva que tiene por objeto de estudio al aprendizaje en función de la forma como éste se organiza, y al estudiante como un agente activo de su propio aprendizaje, donde el maestro es un profesional creativo quien planifica experiencias, contenidos, con materiales cuyo único fin es que el niño logre aprendizajes.

Pedagógicamente se fundamentó en la Teoría Ecológica Contextual, corriente actualizada que comparte con casi todos los descubrimientos de la teoría cognitiva, pero destaca el papel que juega el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico, familiar, escolar, de aula, en el proceso educativo y en el aprendizaje en particular.

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

Como eje prioritario en la investigación se ha analizado la alimentación saludable, sus características, funciones y aspectos importantes para el desarrollo formativo del niño en etapa escolar. También se considera el aprendizaje, sus tipos según el interés en el desarrollo educativo, también se analizó la guía didáctica alimentaria como un excelente recurso dentro del proceso de aprendizaje del niño, lo que garantizará la fundamentación teórica de la investigación.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Los términos que a continuación se describen son tomados como fuente del Diccionario Estudiantil Auto ilustrado y otros.

- **Alimentación.-** proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.
- **Aprendizaje.-** Es el cambio relativamente permanente en la capacidad de realizar una conducta específica como consecuencia de la experiencia. Lo que logra el estudiante como parte final de la enseñanza y que se evidencia con el cambio de conducta.
- **Aprendizaje Significativo.-** Es el aprendizaje que se puede incorporar a las estructuras de conocimientos que tiene el sujeto, que tiene significado a partir de la relación que establece con el conocimiento anterior y el nuevo aprendizaje, haciendo que éste sea duradero y significativo.
- **Constructivismo.-** Teorías acerca de los procesos cognoscitivos, unas hacen referencia al carácter pasivo y otras al carácter de dichos procesos.
- **Destreza.-** Es pulir las habilidades de los individuos mediante procesos. Es un producto de los aprendizajes que significa saber hacer. Es una capacidad que las personas pueden aplicar o utilizar de manera autónoma cuando la situación lo requiera.
- **Didáctica.-** Relativa a la enseñanza; adecuada para enseñar.
- **Estrategia.-** Formulación operativa, distintas a traducir políticas a ejecución.
- **Estrategia Metodológica.-** Son procesos, técnicas y acciones que se integran para facilitar el logro de los objetivos.

- **Evaluación.-** Proceso sistémico, integrado y continuo que sirve para observar los logros alcanzados.
- **Guías Didácticas.-** Recurso didáctico base del aprendizaje cumple la función formativa y orientada del profesor; motiva el aprendizaje y aclara dudas individuales del estudiante que tiene que aprender, cómo tiene que aprender y cuándo habrá aprendido.
- **Habilidades.-** Competencia adquirida por vía del aprendizaje o la práctica que puede ser intensiva o distribuida en el tiempo.
- **Juego.-** Actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores, de todas formas los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.
- **Método.-** Guía, camino o proceso a seguir para alcanzar un fin deseado.
- **Metodología.-** Componente que va implícito en el currículo y que depende de la orientación paradigmática. Se refiere a la aplicación de métodos, técnicas, formas que el maestro utiliza para que se lleve a efecto los contenidos de los planes y programas.
- **Motivación.-** Causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.
- **Nutrición.-** Es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.
- **Nutriente.** Sustancia química que se encuentra en los alimentos y que garantiza el crecimiento, la renovación de tejidos y asegura el mantenimiento de la vida.

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

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

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

- **Técnicas.-** Conjunto de procedimientos, que sirven para desarrollar las destrezas. Modalidad de recurso didáctico de carácter metodológico, próximo a la actividad, ordena la actuación de enseñanza y aprendizaje.

- **Técnicas Pedagógicas.-** Son las ideas y estrategias para el mejoramiento de una clase o presentación de un tema.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuál es el tipo de alimentación que tienen los niños de Escuela “Mariscal Sucre” y su influencia en el aprendizaje?

- ¿En que se fundamenta teóricamente la alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje?

- ¿La elaboración de una propuesta alternativa con talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar ayudará a mejorar el aprendizaje de los educandos?

2.5. Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADORES
Acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente	Alimentación saludable	Carbohidratos Lípidos Proteínas Vitaminas Minerales	Valora la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir. El niño tiene la talla y peso adecuado según su edad cronológica. Agrupa los alimentos según su potencial calórico y nutritivo Clasifica los alimentos según su grupo en la pirámide alimenticia. Agrupa los alimentos según su potencial calórico y nutritivo Niños saludables Niños sin enfermedades parasitarias Madres comprometidas con la salud. Valora los alimentos según su potencial nutricional y su aporte para mejorar el aprendizaje
Es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación	Aprendizaje	Aprendizaje significativo Estrategias Medios educativos	Se basa en los conocimientos previos, experiencias, intereses y para aprender a alimentarse saludablemente Desarrolla contenidos de alimentación saludable Ejecuta estrategias metodológicas lúdicas sobre la importancia de la alimentación sana. guías educativos implementan una cultura de alimentación saludable.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de carácter no experimental porque no se manipuló variables, ni se utilizó hipótesis, es un proyecto factible ya que está encaminado a solucionar un problema de la realidad educativa, sustentado en una base teórica que sirvió para cubrir la necesidad de analizar la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños de la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N° 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe. A continuación se detalla los tipos de investigación que sirvieron de base para el desarrollo de la investigación:

3.1.1 Investigación Documental

Facilitó la búsqueda de información en documentados para fundamentar en base a estudios y autores diversos el marco teórico, permitiendo analizar, los diferentes enfoques, criterios, conceptualizaciones, conclusiones y recomendaciones que proporcionó este tipo de información acerca del área particular de estudio.

3.1.2 Investigación descriptiva

Sirvió para descubrir la realidad presente en cuanto a hechos, personas y situaciones, además recoge los datos sobre la base teórica

planteada, resumiendo la información de manera cuidadosa para luego exponer los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan a la investigación del problema de la mala alimentación cómo influye en el aprendizaje de los niños de la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N° 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe en el Año lectivo 2014 – 2015.

3.1.3 Investigación campo

Llamada también como investigación “in situ”, ya que se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio, Permitió a la investigadora manejar los datos exploratorios, descriptivos y experimentales con más seguridad, creando una situación de control. Este tipo de investigación permite cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se obtienen los datos desde el lugar donde se presenta el fenómeno en la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N° 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe .

3.1.4 Investigación propositiva

Parte de ideas innovadoras, de la necesidad de solucionar un problema a nivel local y global, que permitió elaborar un modelo de investigación estratégica cuya finalidad es convertirse en una herramienta práctica para el desarrollo, el fortalecimiento y el mantenimiento de estándares de calidad, con el fin de lograr altos niveles de productividad o alcanzar reconocimiento científico interno y externo.

3.2 MÉTODOS

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

3.2.1 El Método Analítico

Es el método de investigación que permitió descomponer en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos, con él se logró la comprensión y explicación amplia y clara del problema, además, sirvió para demostrar el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones valederas y recomendaciones útiles.

3.2.2 El Método Sintético

Permitió reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen. Es decir es un procedimiento mental que tiene como meta la comprensión cabal de la esencia de lo que ya se conoce en todas sus partes y particularidades.

3.2.3 El Método Inductivo

El método inductivo intenta ordenar la observación tratando de extraer conclusiones de carácter universal desde la acumulación de datos particulares. Se empleó para la elaboración del marco teórico y el análisis de resultados del diagnóstico. Posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para hacer generalizaciones del problema, se utilizó para la interpretación de resultados, conclusiones y recomendaciones enfocadas a la propuesta.

3.2.4 El Método Deductivo

En este método se desciende de lo general a lo particular, de forma que partiendo de enunciados de carácter universal y utilizando instrumentos científicos, se infieren enunciados particulares. Se empleó

para la elaboración del marco teórico y el análisis de resultados del diagnóstico, posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos.

3.2.5 El Método Estadístico

Sirvió mediante el análisis cuantitativo y porcentual de la información en el cálculo en el campo de la investigación puesto que después de la recopilación, agrupación y tabulación de datos se procedió a resumir la información a través de tablas, gráficos y en forma escrita, con lo cual se estructurará las conclusiones.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Entre las técnicas e instrumentos que se utilizaron están:

3.3.1 La encuesta

Que permitió obtener datos provenientes del encuestado sin presión o intervención alguna del encuestador, que incluyó un cuestionario con preguntas estructuradas técnicamente que fueron aplicadas a los docentes.

3.3.2 Ficha de observación

Ficha de observación a los niños/as, de la Escuela “Mariscal sucre” de la comunidad Santo Domingo N° 1 en la que se registró los cambios y manifestaciones positivas o negativas; describir y explicar el comportamiento, al haber obtenido datos adecuados y fiables

correspondientes a conductas, eventos y /o situaciones perfectamente identificadas e insertas en un contexto teórico.

3.4 Población

La población que se tomó para realizar la investigación estuvo conformada por la totalidad de docentes y estudiantes de Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N° 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe en el año lectivo 2013-2014 motivo de la investigación, en donde se aplicó las técnicas e instrumentos para obtener datos que serán organizados de manera analítica.

Cuadro N° 1 Población

ESCUELA “MARISCAL SUCRE”		
COMUNIDAD SANTO DOMINGO N° 1 DE LA PARROQUIA AYORA,		
CANTÓN CAYAMBE.		
Docentes	Niños	Niñas
7	42	56
7	98	
Total 105		

Fuente: Dirección Escuela “Mariscal Sucre”

3.5 Muestra

Se trabajó con el 100% de la población para obtener mejorar resultados, y no se aplicó la fórmula muestral ya que la población es pequeña menor a 150 niños/as.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

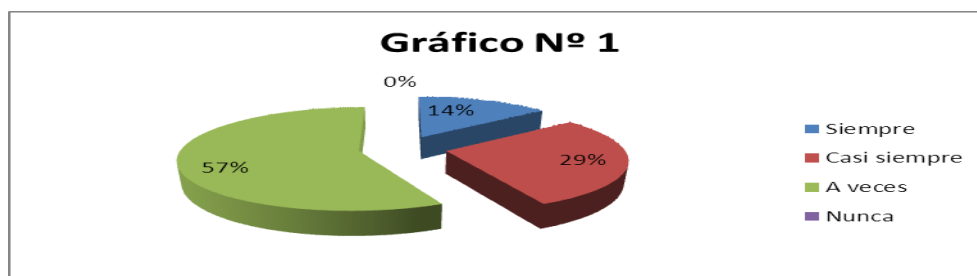
4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES.

1. ¿En su trabajo de aula, desarrolla contenidos de alimentación saludable para enseñar a los niños el valor nutricional y propiedades de los alimentos?

CUADRO Nº 2

INDICADORES	f	%
Siempre	1	14
Casi siempre	2	29
A veces	4	57
Nunca	0	0
TOTAL	7	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

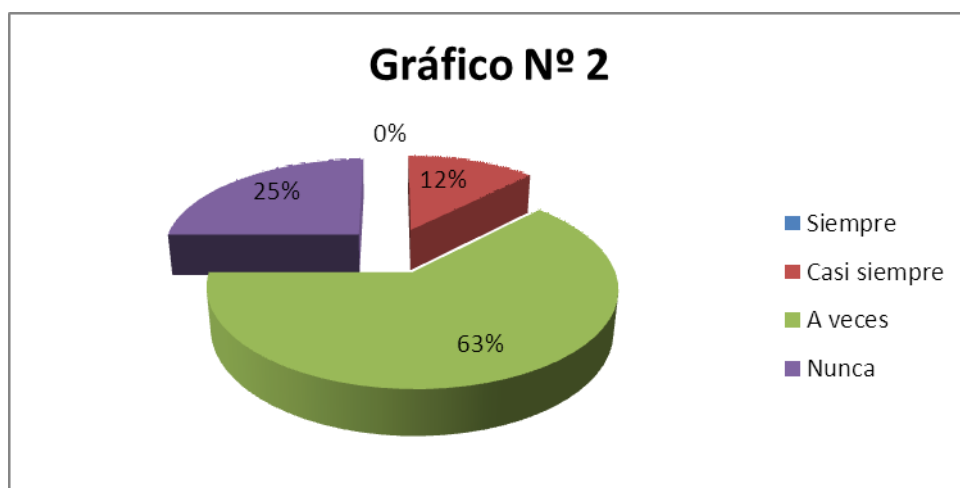
Más de la mitad de los docentes investigados afirman que a veces trabajan contenidos de alimentación saludable para enseñar a los niños el valor nutricional y propiedades de los alimentos. Lo que demuestra el limitado interés de los educadores para prepararlos para la vida y desarrollar hábitos que les permitan crecer sanos y fuertes. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico de alimentación y nutrición en los niños.

2. ¿Considera que el medio social o entorno familiar transmiten los conocimientos sobre alimentación saludable y su alto poder nutritivo en los niños?

CUADRO Nº 3

INDICADORES	f	%
Siempre	0	0
Casi siempre	1	14
A veces	5	57
Nunca	2	29
TOTAL	7	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

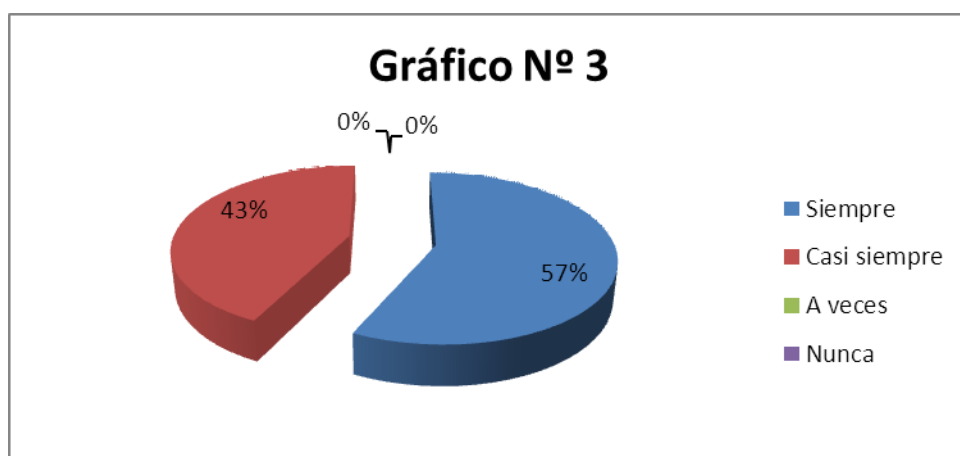
Los docentes encuestados en forma mayoritaria afirman que el medio social o entorno familiar a veces transmiten los conocimientos sobre alimentación saludable y su alto poder nutritivo, lo que refleja el desinterés de los progenitores para educar a sus hijos sobre los nutrientes esenciales para que ellos vivan con salud, se protejan contra enfermedades y se desarrollen fisiológica y cognitivamente de forma adecuada, generando costumbres y hábitos nocivos para la salud basada en dietas desproporcionadas, con alimentos chatarras azucarados con colorantes y muchas veces procesados y altos en grasas saturadas. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico nutrición y desarrollo de hábitos alimentarios saludables en la familia.

3. ¿Para el trabajo en clase Usted se basa en los conocimientos previos, experiencias, intereses y señala las actividades adecuadas para que el niño/a descubra y aprenda a alimentarse saludablemente?

CUADRO Nº 4

INDICADORES	f	%
Siempre	4	57
Casi siempre	3	43
A veces	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	7	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

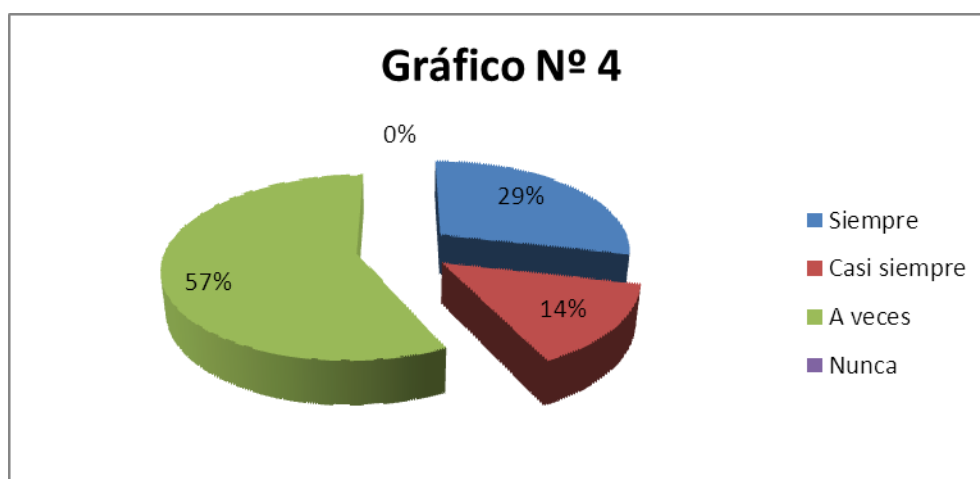
Más de la mitad de los docentes investigados indican que siempre en su trabajo se basan en los conocimientos previos, experiencias, intereses y señalan las actividades adecuadas para que el niño/a descubra y aprenda a alimentarse saludablemente. Lo que evidencia que los docentes en su planeación micro curricular incluyen actividades para generar aprendizajes significativos y desarrollar hábitos saludables, que permitan al niño crecer y desarrollarse en función cronológica y requerimientos corporales de los niños en edad escolar. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico sobre Educación y nutrición, y aprendizaje significativo.

4. ¿Ejecuta estrategias metodológicas lúdicas para ayudar al niño/a a comprender la importancia de la alimentación sana y su influencia en el aprendizaje?

CUADRO Nº 5

INDICADORES	f	%
Siempre	2	29
Casi siempre	1	14
A veces	4	57
Nunca	0	0
TOTAL	7	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

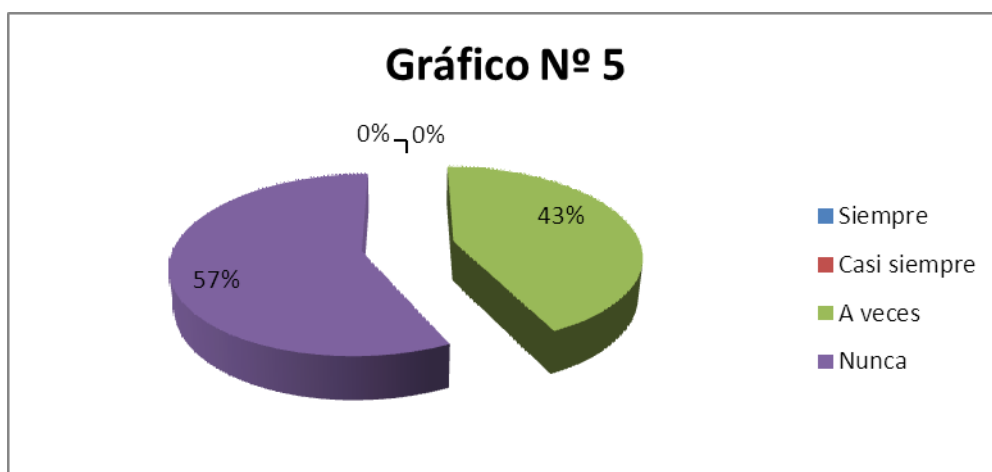
Los maestros en forma mayoritaria afirman que a veces ejecutan estrategias metodológicas lúdicas para ayudar al niño/a a comprender la importancia de la alimentación sana y su influencia en el aprendizaje. Resultado que refleja que los educadores desconocen la importancia de estas herramientas pedagógicas y las experiencias atrayentes basadas en acciones vivenciales que permitan al estudiante ser gestor de su aprendizaje donde ellos reconozcan el valor de los alimentos y la función de estos en una dieta equilibrada basada en la pirámide nutricional para un buen funcionamiento corporal. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico sobre el educación y nutrición.

5. ¿Considera usted que los textos de Ciencias Naturales incluyen en su estructura contenidos que apoyan a que los niños comprendan la importancia de la alimentación saludable en base a alimentos tradicionales ancestrales y su propiedades nutricionales?

CUADRO Nº 6

INDICADORES	f	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
A veces	3	43
Nunca	4	57
TOTAL	7	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

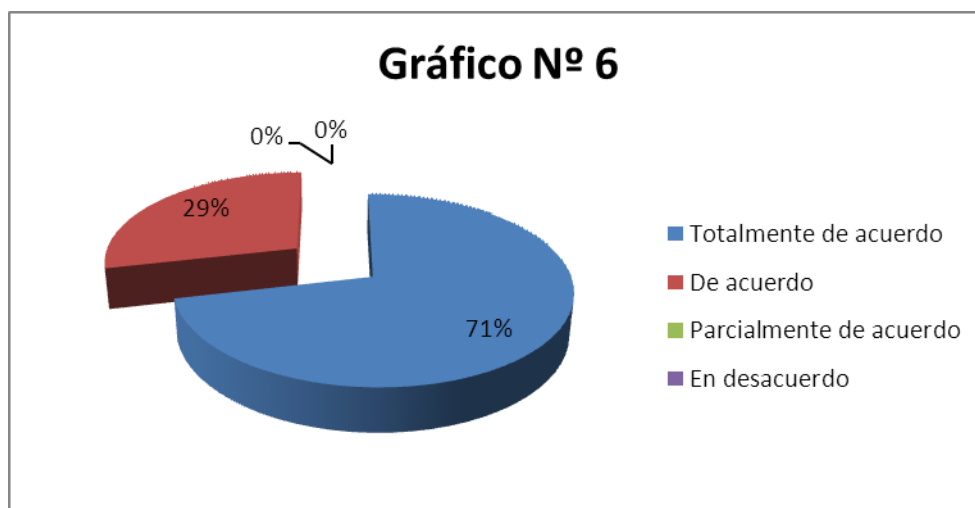
Más de la mitad de los docentes indican que nunca en los textos de Ciencias Naturales incluyen en su estructura contenidos que apoyan a que los niños comprendan la importancia de la alimentación saludable en base a alimentos tradicionales ancestrales y sus propiedades nutricionales. Resultado que demuestra que estos medios educativos no enfocan aspectos para una buena nutrición y una dieta balanceada que ayuden a que los niños crezcan saludables, razones que validan la novedad de la investigación. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico sobre las guías didácticas alimentarias.

6. ¿Estima conveniente la participación de los padres de familia en el proceso de aprendizaje de la alimentación saludable de sus hijos?

CUADRO Nº 7

INDICADORES	f	%
Totalmente de acuerdo	5	71
De acuerdo	2	29
Parcialmente de acuerdo	0	0
En desacuerdo	0	0
TOTAL	7	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

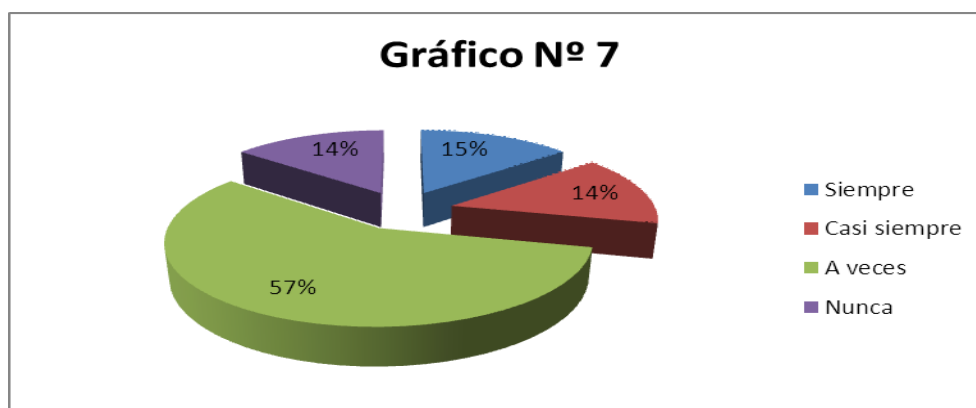
Los resultados de la tabla Nº 7 muestran que los docentes en su mayoría están totalmente de acuerdo en la participación de los padres de familia en el proceso de aprendizaje de la alimentación saludable de sus hijos. Lo que demuestra que los educadores reconocen el apoyo de los padres como pilar para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios, valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en función de la edad – peso y talla. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico sobre el valor de los alimentos en la infancia.

7. ¿Considera Usted. que los lineamientos curriculares, las destrezas con criterio de desempeño, estrategias metodológicas y contenidos para Educación Básica permiten comprender la importancia de los alimentos saludables y la información nutricional de estos?

CUADRO N° 8

INDICADORES	f	%
Siempre	1	14
Casi siempre	1	14
A veces	4	57
Nunca	1	14
TOTAL	0	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

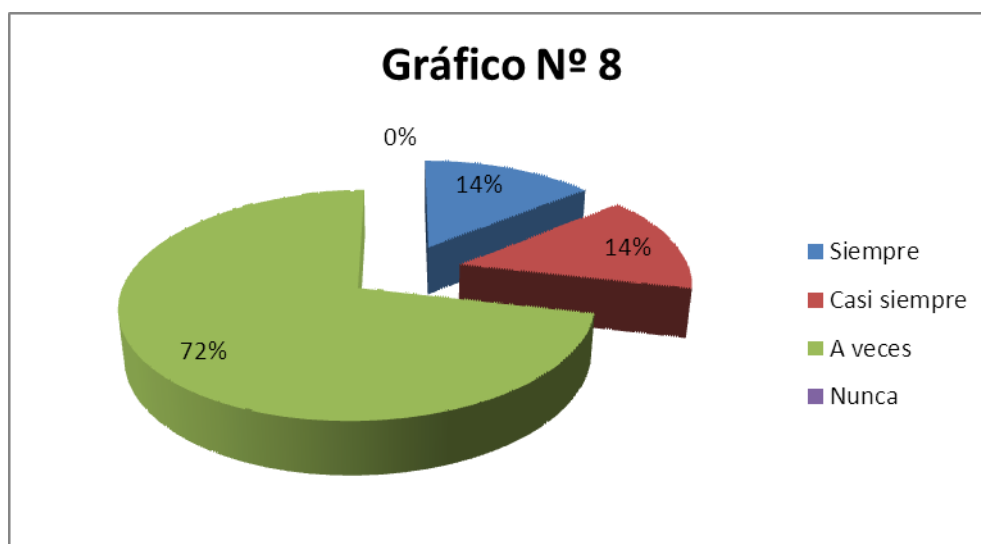
Los resultados de la Tabla N° 8 indican que a veces los lineamientos curriculares, las destrezas con criterio de desempeño, estrategias metodológicas y contenidos para Educación Básica permiten comprender la importancia de los alimentos saludables y la información nutricional de estos. Lo que evidencia que estos lineamientos deben ser organizados con el propósito de formar, ejercitar los ejes curriculares, los de aprendizaje y bloques curriculares en función de los intereses, aptitudes y la necesidad de ayudar al niño a crecer en base al principio del Buen Vivir. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico sobre Educación y nutrición, y el aprendizaje social.

8. ¿Considera Ud. que los conocimientos transmitidos de forma oral sobre alimentación apoyan como estrategia para comprender la importancia del valor nutritivo de los alimentos hacia una vida sana?

CUADRO Nº 9

INDICADORES	f	%
Siempre	1	14
Casi siempre	1	14
A veces	5	72
Nunca	0	0
TOTAL	7	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

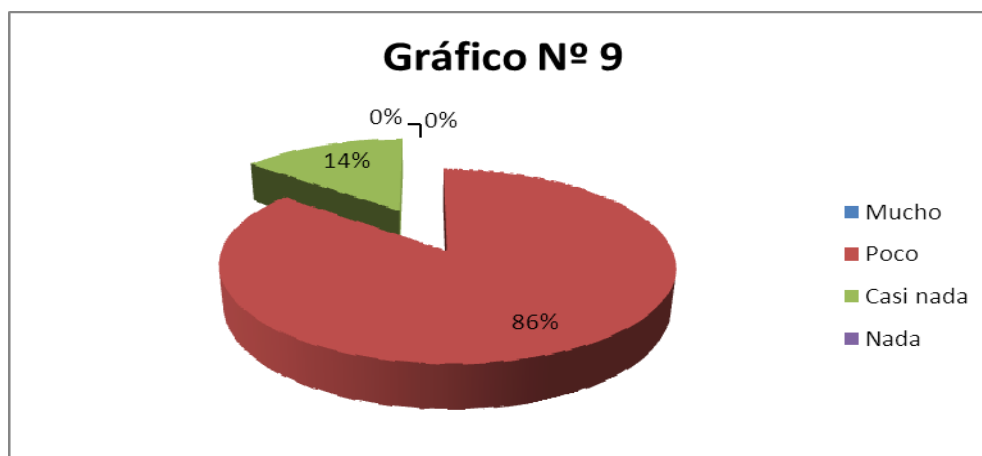
Los resultados de la Tabla Nº 9 indican que los docentes a veces los conocimientos transmitidos de forma oral sobre alimentación apoyan como estrategia para comprender la importancia del valor nutritivo de los alimentos para una vida sana. Lo que demuestra que los educadores desconocen sobre la gran riqueza en conocimientos que se transmiten de generación a generación sobre la utilidad y usos que se dan a los alimentos tradicionales como potencial nutritivo. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico sobre el valor de los alimentos en la infancia.

9. ¿Conoce Ud. qué medios educativos son necesarios para implementar una cultura de alimentación saludable en los niños de Educación Básica, que permita saber más y comer mejor?

CUADRO Nº 10

INDICADORES	f	%
Mucho	0	0
Poco	6	86
Casi nada	1	14
Nada	0	0
TOTAL	7	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

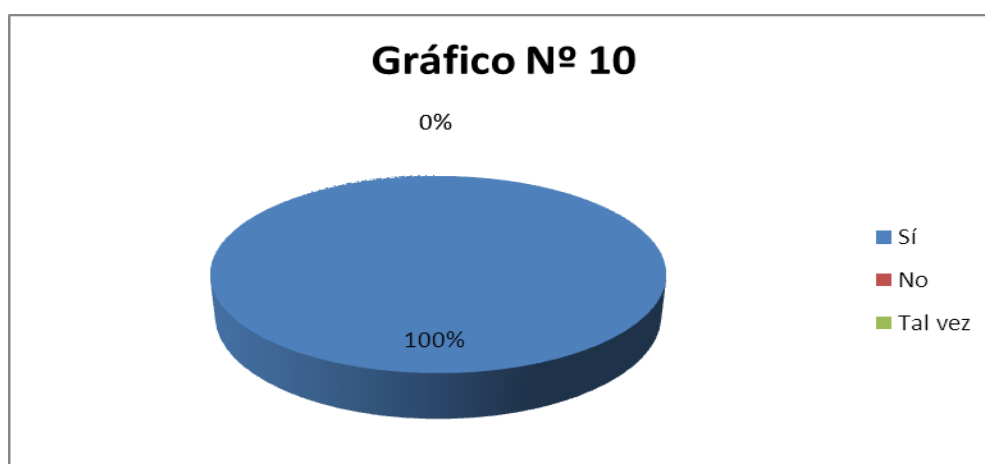
Los resultados de la Tabla Nº 10 indican que es poco lo que los educadores conocen sobre los medios educativos para implementar una cultura de alimentación saludable en los niños de Educación Básica, que permita saber más y comer mejor. Lo que refleja que los educadores desconocen sobre el valor pedagógico de estos recursos para desarrollar aprendizajes duraderos donde reconozcan que los alimentos son indispensables para la vida y que suministran al organismo energía y nutrientes necesarios para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos corporales. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico sobre Educación y nutrición.

10. ¿La elaboración de talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar, ayudará a valorar los alimentos según su potencial nutricional y su aporte para mejorar el aprendizaje?

CUADRO Nº 11

INDICADORES	f	%
Sí	7	100
No	0	0
Tal vez	0	0
TOTAL	7	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela "Mariscal Sucre"



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados de la Tabla Nº 11 indican en unidad de criterio que la elaboración de talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar si ayuda a valorar los alimentos según su potencial nutricional y su aporte para mejorar el aprendizaje. Lo que evidencia que los maestros reconocen el aporte educativo de estos Talleres como instrumentos de orientación para que el niño crezca en forma sana con equilibrio nutricional, libre de enfermedades de origen alimentario. Este resultado y este análisis se convalidan con el tema del marco teórico sobre las guías didácticas alimentarias y el aprendizaje mediado.

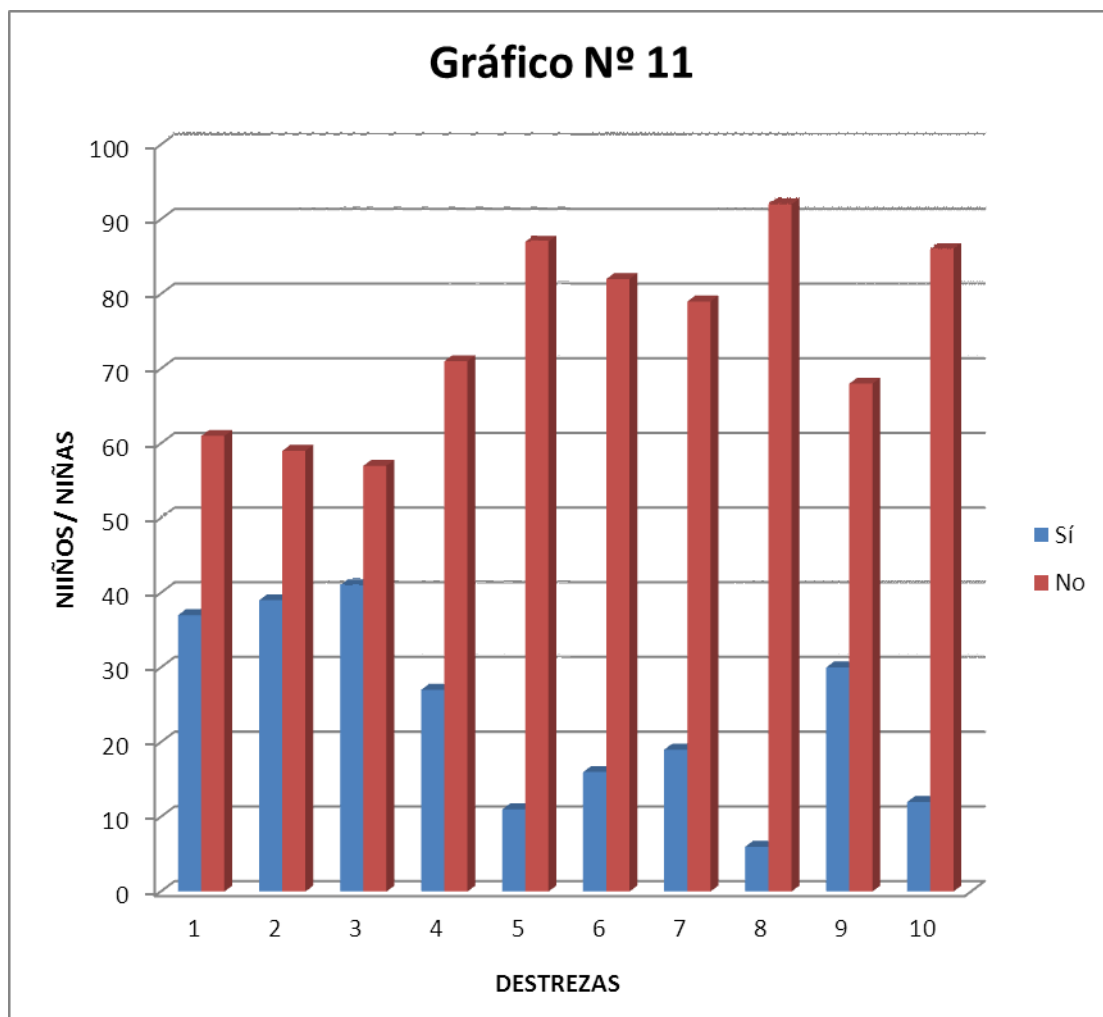
**4.2 FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA
“MARISCAL SUCRE” DE LA COMUNIDAD DE SANTO DOMINGO
Nº 1**

CUADRO Nº 12 Ficha de Observación

	DESTREZAS	Sí	No	Total
1	Reconoce y valora la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.	37	61	98
2	Establece el origen de los alimentos que consume para distinguir los que son saludables de los que no lo son.	39	59	98
3	Identifica los alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales.	41	57	98
4	Reconoce la importancia del desayuno como alimento importante del día.	27	71	98
5	Se alimenta con productos tradicionales como quinua, amaranto, chochos, chuchuca entre otros.	11	87	98
6	Consume frutas y vegetales como parte de la dieta diaria.	16	82	98
7	El niño tiene la talla y peso según su edad cronológica.	19	79	98
8	Describe enfermedades por inadecuados hábitos alimenticios.	6	92	98
9	Clasifica los alimentos según su grupo en la pirámide alimenticia.	30	68	98
10	Agrupar los alimentos según su potencial calórico y nutritivo	12	86	98

Fuente: Ficha de observación a los niños/as de la Escuela “Mariscal Sucre”

GRÁFICO Nro. 11 Ficha de Observación



Elaborado: María Jacqueline Cabezas Salgado

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Luego de la aplicación de la ficha de observación a los niños y niñas de la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad de “Santo Domingo N° 1 de la Parroquia Ayora en el Cantón Cayambe, se puede observar que un alto porcentaje no reconocen y valoran la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir, no establecen el origen de los alimentos que consumen para distinguir los que son saludables de los que no lo son, No Identifican los alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales, no reconocen la importancia del desayuno como alimento importante del día, no se alimentan con productos tradicionales como quinua, amaranto, chochos, chuchuca entre otros, no consumen frutas y vegetales como

parte de la dieta diaria, no tienen la talla y peso según su edad cronológica, no describen enfermedades por inadecuados hábitos alimenticios, no clasifican los alimentos según su grupo en la pirámide alimenticia, no agrupan los alimentos según su potencial calórico y nutritivo.

Resultado que refleja que los niños y niñas de esta Institución educativa no han desarrollado destrezas para realizar una alimentación sana, variada y nutritiva basada en productos de consumo ancestral; según grupos nutricionales de la pirámide alimenticia para que el niño alcance el desarrollo funcional corporal; aspecto concomitante que desmejora el desarrollo cognitivo por falta de nutrientes esenciales y oligoelementos lo que limita el proceso sináptico para el mejoramiento del aprendizaje y fortalecimiento de habilidades motoras . Además al ser la alimentación el principal factor que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño, donde la base consolidada de la relación nutrición – salud se basa en los estilos de vida, los hábitos alimentarios que son capaces de prevenir enfermedades como cardiopatías, diabetes, cáncer, obesidad, anemias agudas entre otras.

Razones que valida la elaboración de talleres de alimentación saludable dirigida a docentes y niños en edad escolar, en cuya estructura se destaque los grupos de alimentos y la importancia de su consumo en forma variada, en porciones según la edad y la talla, la relevancia del desayuno la variedad de la lonchera escolar, menús basados en alimentos de uso tradicional y los requerimientos para el desarrollo del aprendizaje.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

De los resultados obtenidos en la investigación a través de las encuestas aplicadas a docentes y fichas de observación a los niños se puede establecer como conclusiones las siguientes:

- 1.** Los educadores investigados afirman en su mayoría que el medio social o entorno familiar a veces transmiten a los niños conocimientos sobre alimentación saludable y su alto poder nutritivo.
- 2.** Los docentes en su mayoría indican que a veces trabajan contenidos y ejecutan estrategias metodológicas lúdicas para ayudar al niño/a a comprender la importancia de la alimentación sana y su influencia en el aprendizaje.
- 3.** Los docentes en unidad de criterio consideran valioso la elaboración de talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar como instrumentos de orientación para que el niño crezca en forma sana con equilibrio nutricional, libre de enfermedades de origen alimentario.
- 4.** Los educadores afirman que es poco lo que conocen sobre los medios educativos para implementar una cultura de alimentación saludable en los niños de Educación Básica.
- 5.** Los niños al ser observados no han desarrollado destrezas para realizar una alimentación sana, variada y nutritiva basada en productos

de consumo ancestral; según grupos nutricionales de la pirámide alimenticia para que alcance el mejoramiento funcional, corporal y cognitivo.

5.2 Recomendaciones

- 1.** Se exhorta a los padres de familia a apoyar el trabajo de los educadores desde los hogares, formando a los niños en hábitos alimenticios saludables que incluya el consumo de alimentos nutritivos, ancestrales y naturales para un crecimiento y desarrollo normal.
- 2.** Se recomienda a las autoridades de la Escuela “ Mariscal Sucre “ organizar el proceso curricular potenciando la cultura alimentaria con talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar como instrumentos de orientación para que crezcan en forma sana con equilibrio nutricional, libre de enfermedades de origen alimentario en base a la pirámide nutricional.
- 3.** Se sugiere a los docentes la utilización de la guía de talleres de alimentación saludable como instrumentos de orientación para que el niño crezca en forma sana con equilibrio nutricional, libre de enfermedades y hacer de este un instrumento de aprendizaje para mejorar su formación integral.
- 4.** Se recomienda a los educadores implementar una cultura de alimentación saludable en su planeación micro curricular de Educación Básica que incluyen actividades para generar aprendizajes significativos y desarrollar hábitos saludables, que permitan al niño crecer en función cronológica y sus requerimientos corporales.
- 5.** Se recomienda a los estudiantes desarrollar hábitos saludables basados en una alimentación sana, variada y nutritiva con productos de consumo ancestral; según grupos nutricionales de la pirámide

alimenticia para que alcancen el desarrollo funcional corporal; cognitivo y físico para un adecuado desempeño educativo.

5.3 Contestación a las Preguntas de investigación

- **¿Cuál es el tipo de alimentación que tienen los niños de Escuela “Mariscal Sucre” y su influencia en el aprendizaje?**

Los niños y niñas de esta Institución educativa tienen un tipo de alimentación inadecuado, basado en productos procesados, con colorantes, altas cantidades de azúcar y grasas saturadas, con escasos minerales esenciales; además no han desarrollado destrezas para realizar una alimentación sana, variada y nutritiva basada en productos de consumo ancestral; según grupos nutricionales de la pirámide alimenticia para que alcancen el desarrollo funcional corporal; aspecto concomitante que desmejora el desarrollo cognitivo por falta de nutrientes esenciales y oligoelementos lo que limita el proceso sináptico para el mejoramiento del aprendizaje y fortalecimiento de habilidades motoras.

- **¿En que se fundamenta teóricamente la alimentación saludable?**

La alimentación saludable se basa en la pirámide nutricional que incluye proporciones fijas de carbohidratos, lípidos y proteínas de origen vegetal y animal. Como instrumento referente en base a estudios de expertos es utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana, propone la distribución para consumo del tipo o grupo de alimentos que la componen en proporciones parecidas a la de las capas o escalones. Los escalones inferiores proponen en su mayoría hidratos de carbono complejos, los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, mas proteínas y grasas y gran contenido vitamínico, los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas y el escalón

más alto contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples, todos alimentos que aportan principalmente calorías; y que por eso se recomiendan en menor cantidad.

- **¿La elaboración de una guía con talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar ayudará a mejorar el aprendizaje de los educandos?**

Sí, ya que la alimentación es el principal factor que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño, donde la base consolidada de la relación nutrición –salud se basa en los estilos de vida, los hábitos alimentarios que son capaces de prevenir enfermedades y en equilibrio ayuda a fortalecer las células nerviosas y mejorar las acciones sinápticas para un mejor aprendizaje.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la Propuesta

ALIMÉNTATE Y APRENDE MEJOR

TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DIRIGIDA A DOCENTES Y NIÑOS EN EDAD ESCOLAR PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE DE LOS EDUCANDOS.

6.2 Justificación e importancia

Datos actuales sobre los hábitos alimentarios de la población escolar y adolescente en el entorno ponen de manifiesto cambios muy importantes en relación a los objetivos nutricionales. En este colectivo se han detectado más que en ningún otro grupo de población modificaciones que han inducido el progresivo alejamiento de la dieta sana y la transformación del modelo alimentario predominante hacia un perfil en el que los alimentos procesados van ganando terreno a la cocina tradicional.

En este contexto es bien conocido que la alimentación es el principal factor externo condicionante de un correcto crecimiento y desarrollo, donde los hábitos de alimentación adecuados además de favorecer un estado de bienestar y de energía, asientan las bases para una mayor longevidad y buena calidad de vida en edades posteriores. De allí que la adquisición de hábitos alimentarios saludables en esta etapa contribuye a

la prevención de enfermedades que se manifestaran en la edad adulta; además permite el mantenimiento y promoción de la salud y el bienestar no solo en la niñez y adolescencia, sino potencialmente en las etapas posteriores de la vida.

En esta perspectiva la infancia y la adolescencia constituyen etapas de gran interés para la nutrición, pues supone un período de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios y, por tanto, potencialmente mejorable; también constituye una etapa de riesgo dado el incremento de necesidades nutricionales durante las fases de crecimiento y desarrollo, donde el medio escolar proporciona una oportunidad de inestimable valor para la promoción de hábitos alimentarios saludables porque permite llegar a un gran número de personas (escolares, profesorado y familias) y porque sintoniza en métodos y objetivos docentes con los proyectos educativos curriculares, estrategias de educación nutricional que pretenden favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables deben tener en cuenta la realidad social y cultural de sus usos, costumbres y preferencias, reconocer la variedad de circunstancias y situaciones posibles, así como las diferentes realidades socio económicas y culturales.

Por ello, se hace necesario el diseño y aplicación de una guía de talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en cuya estructura contengan herramientas didácticas activas, creativas e innovadoras que den prioridad a las actividades de tipo intelectual, procedimental y actitudinal, permitiendo desarrollar habilidades y destrezas psicomotrices en los niños, que a su vez, favorezcan la potenciación de destrezas con criterio de desempeño del conocimiento de los tipos de alimentos, necesidades nutricionales en la infancia, ritmos alimentarios, frecuencia del consumo de alimentos, trastornos alimentarios, hábitos mediante la participación activa; haciendo realidad el protagonismo de cada individuo en su propio aprendizaje, y que además, se sienta partícipe de las actividades que desarrollan.

Esta propuesta se justifica porque está orientada a los niños/as, servirá como medio de consulta de los docentes y permitirá contribuir al desarrollo, alegría, bienestar y al Buen vivir de la niñez, contiene actividades que incluyen valores formativos como la solidaridad, cooperación, respeto, al mejorar las relaciones entre compañeros, donde se práctica la amistad, cuya aplicación permite modelar comportamientos, controlar impulsos, disminuir las tensiones, aumentar la estabilidad emocional, cultivar conductas que promuevan la asimilación de formas o modelos sociales.

La guía que se elaboró y que se pone a consideración tiene como finalidad superar las debilidades determinadas en los estudiantes en lo que se refiere a alimentación saludable y ofrecer a los educadores actividades que permitan superar las falencias detectadas. La importancia de aprender mediante una **GUÍA** radica en que incluye información actualizada, diseñada en forma sistemática, con actividades específicas, imágenes ilustrativas y como estrategia metodológica promueve aprendizajes de manera lúdica.

6.3 Fundamentación de la propuesta

Teoría Científica de Montessori: Lleva este nombre por el camino y el método que inicia, no por el más o menos riguroso contenido científico que ofrece inducir la observación y la experimentación, del ambiente y de los estímulos seleccionados, que son la base o las premisas del trabajo docente.

Montero, J (2009), En el módulo de Teorías de aprendizaje, afirma:

La pedagogía científica se basa en: preparar al niño para la vida, para enfrentarse al ambiente, facilitar un ambiente agradable a los niños en el aula, no interferir en los esfuerzos del niño, en su propio aprendizaje, proporcionar unos materiales

sensoriales que ejerciten los sentidos y desarrollen la voluntad p. 15)

Pensamiento que considera que el niño desarrolle al máximo sus potencialidades dentro de un ambiente estructurado que le resulte atractivo y motivador, donde el material constituye un sistema completo de experimentos pedagógicos junto a los recursos de enseñanza para esperar la reacción espontánea del niño, se basa en un profundo respeto por la personalidad del niño/a y le quita la influencia preponderante del adulto, además considera la necesidad imperiosa de los párvulos de aprender haciendo para fortalecer sus facultades y nociones.

Cervantes, L. (2009) En su Ensayo de Educación de Calidad indica que: **“El fundamento de la pedagogía científica reside en ofrecer estímulos en un marco en que se desarrollen la libertad y la autoeducación” (p. 90)**. Es decir el objetivo principal de esta pedagogía es que el niño desarrolle al máximo sus capacidades, dentro de un ambiente estructurado que le resulta atractivo y motivador, que permita el acceso a los materiales y el trabajo individual y grupal que facilite el movimiento y el descubrimiento.

Las principales características del material Montessori son las siguientes: aísla una sola cualidad física, es auto corrector, realista, accesible, estético y estructurado. Pensamiento que permite comprender la propuesta para el aprendizaje en la que considera esenciales la práctica, la imitación, la ordenación y clasificación para el posterior desarrollo de operaciones mentales, en base a materiales concretos.

La pedagogía científica alienta la espontaneidad del niño, el talento creativo, dándole libertad para desarrollarse dentro de un ambiente que favorece su autodesarrollo, brindándoles oportunidades para que él aprenda, considera acerca de la naturaleza del niño, de las características de los materiales y de la conveniencia de un diseño curricular integral, un proyecto de trabajo centrado en el desarrollo de la función motora,

sensorial y diferentes formas de lenguaje. Dicho en otros términos áreas curriculares de identidad y autonomía personal, descubrimiento del medio físico y social, comunicación y representación, pretende ejercitar los sentidos para que permanezcan atentos a los estímulos externos de los que proviene la información que genera el aprendizaje

6.3.1 Fundamentación Pedagógica

6.3.1.1 Pedagogía del amor

La Pedagogía de Amor tiene como principio instalar en la mente inocente del niño, la valoración de las experiencias que conforman la vida y la aceptación del entorno y de sí mismo, para facilitar la adaptación al mundo. La base para implementar la Pedagogía de Amor es el entrenamiento de los adultos en un lenguaje armónico y en el manejo de sus sentimientos y emociones para que el niño sea alguien digno de imitar y que le permita desarrollar la confianza en los adultos y en el mundo.

En este contexto en el mundo se manifiesta situaciones fáciles y difíciles de manejar, y es allí donde es importante aprender la valoración y el disfrute de cada una de las experiencias, esto se llama Sembrar Amor a la Vida y es el propósito de la Pedagogía de Amor.

Rielo, F (2011) "Formación humana vida de los Identes", manifiesta:

Una educación para y desde el amor es tan necesaria para que el ser humano pueda llegar a ser persona. La base fundamental de esta pedagogía es el amor, ¿Y qué es el amor? El amor es entrega, comunicación y donación plena y definitiva. Es esa fuerza del corazón que se prodiga generosamente a quienes educamos y que nos compromete a tener ese talante, o actitud de maestros para amar fraternalmente a quienes

educamos. Las diferencias en conocimientos, destrezas, talento... son importantes, pero más importante es la persona y el reconocimiento de su dignidad como tal, por lo que es esencial que como maestros sepamos que todos a quienes educamos son igualmente personas, sin olvidar que cada uno es único y diferente (p. 9)

Es decir la Pedagogía de Amor es aplicable a todos, pues es un proceso de aprendizaje y en éste es necesaria información nueva para manejar los conflictos de una manera diferente que genere más paz y armonía. Donde la semilla de amor desde pequeños construirá una nueva sociedad con adultos felices, auto asumidos y respetuosos de su entorno, donde el diálogo y la búsqueda incansable de la verdad, de la bondad, de la hermosura en cada acción cotidiana y ser capaces de construir en cada persona una armonía entre la forma de pensar y la forma de vivir, lo que representa el ideal de una pedagogía del amor, que descubre que la puerta para acceder a la educación no se abre desde fuera: su cerradura está dentro, en el corazón de cada estudiante de cada maestro y la llave es la afectividad.

En este contexto guiar a un ser humano es complejo y la responsabilidad como docentes es mostrar ese horizonte a los educandos y animarlos a caminar perseverantes y sin descanso hacia él.

Aprender junto con ellos a ser mejores personas, sensibles para captar lo que acontece alrededor, no como simples espectadores sino, y fundamentalmente constructores de un mundo mejor comprometido en la búsqueda del mejor bien posible y al servicio de los otros; críticos y reflexivos porque el amor es siempre un acto valiente, nunca de miedo, porque el amor es compromiso con personas concretas.

La pedagogía del amor potencia enormemente el cariño, la ternura, el afecto, en fin, la educación del corazón, que es despertador del espíritu, la huella de la existencia del Creador en nosotros

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar talleres de alimentación saludable dirigida a docentes y niños en edad escolar.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar talleres de alimentación saludable que permitan el mejoramiento del aprendizaje en los niños de educación Básica mediante alimentos sanos de uso tradicional.
- Diseñar talleres de alimentación saludable para el fortalecimiento físico, intelectual y corporal en función cronológica del proceso formativo de los niños.
- Socializar y aplicar talleres de alimentación saludable dirigida docentes y niños en edad escolar.

6.5 Ubicación sectorial y física

País:	Ecuador
Provincia:	Pichincha
Ciudad:	Cayambe
Cantón:	Cayambe
Parroquia	Ayora
Comunidad	Santo Domingo
Beneficiarios directos:	Los estudiantes de Educación Básica de la Escuela Básica “ Mariscal Sucre”
Infraestructura:	Poco funcional, limitado material didáctico, con extensas áreas verdes.

6.6 Desarrollo de la propuesta

Los talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar para mejorar el aprendizaje de los educandos, considera como eje fundamental la metodología juego trabajo, que permite atender de mejor manera la diversidad del aula y potenciar las capacidades e intereses de cada niño fortalecer la práctica alimentaria tomando actividades educativas con el fin de promover una alimentación adecuada, donde el estudiante aprenda a interiorizar las pautas de convivencia, desarrollar hábitos cooperativos y solidarios, con estrategias dirigidas según la edad cronológica del niño, actividades creativas y evaluaciones diseñadas para alimentarse y aprender mejor.

La elaboración de talleres de alimentación saludable constituye un aporte a mejorar la calidad de la educación, contempla actividades curriculares para el aula y otras sugerencias para actividades fuera del aula. Un aspecto muy importante es que también tiene en cuenta el entorno físico y social de la Institución Educativa e invita a participar a las familias, con el fin de conseguir que el mensaje que reciben los alumnos/as sea congruente y se refuerce en el entorno en el que se desenvuelven los/as niños/as, dentro de la familia y en el entorno de la comunidad inmediata en la que viven cada profesor/a puede desarrollar el programa de manera autónoma, aunque se ha diseñado para que pueda ponerse en marcha y se realice un seguimiento de las actividades por medio de una comisión escolar de Proyectos Saludables del Buen vivir.

La propuesta permitió desarrollar en los niños de Educación Básica conocimientos, destrezas y capacidades que incluyen el análisis de una dieta saludable como principal factor para lograr mantener una buena salud durante toda la vida. Por eso, es fundamental dedicar estos esfuerzos para inculcar pautas de comportamiento en el conjunto de la población, prestando una especial atención a la población infantil y adolescente. El modelo educativo que se aplicó en el desarrollo de esta

guía es el constructivista humanista, basado actividades, donde el niño/a toma un papel diferente de aprendizaje y reúnan las siguientes características:

1. Que el niño se convierta en responsable de su aprendizaje, que desarrolle y amplíe habilidades, asumiendo el papel mucho más activo en la construcción de su propio conocimiento.
2. Que el niño asuma un papel participativo y colaborativo mediante actividades que le permitan exponer emociones, afectos y sentimientos con sus compañeros.
3. Que desarrolle la vivencia de valores y pautas de convivencia Aspectos que apoyan en la formación integral del niño y adolescente de Educación Básica. A continuación se presenta los talleres



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Alimentarte y aprender mejor

**TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE**



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

AUTORA: Cabezas Salgado María Jacqueline

DIRECTOR: MSc. Rolando Jijón

Talleres de Capacitación



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

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

PRESENTACIÓN



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

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

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

Esta Guía, fruto de la investigación y apoyo de distintos profesionales aspira ser un instrumento útil de información, asesoramiento, y orientaciones que conduzca a conseguir el objetivo compartido de mejorar la calidad de la alimentación sana



INTRODUCCIÓN

Los Talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños contiene una serie de recomendaciones relacionadas con la alimentación y nutrición adecuadas que serán útiles para toda la población, en especial para los estudiantes, incluye experiencias y conocimientos con el propósito de unificar los criterios y simplificar el contenido de los aspectos más importantes que deben cuidarse en la alimentación.

Para cumplir con el propósito planteado y hacer de la guía una herramienta que sirva de apoyo, se dio énfasis al aprovechamiento de recursos disponibles en la comunidad y a la planeación de una alimentación de bajo costo, que contenga los nutrimentos necesarios para evitar los problemas nutricionales que más aquejan a los niños, como son la desnutrición y la deficiencia de micronutrimentos.

Los talleres analizan las características de la alimentación correcta en condiciones normales de salud; explican los requerimientos de los principales micronutrimentos que necesitan los niños, características de una alimentación sana, proporciona algunas recomendaciones útiles para poder prevenir enfermedades que se originan por una mala alimentación y el último contiene información práctica para mejorar la disponibilidad de alimentos en el hogar con productos tradicionales.

COMPONENTES DE LOS EJES DE APRENDIZAJE



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

- Identificar los alimentos(frutas, verduras, hortalizas, lácteos)
- Visitar el mercado y el bar escolar y agrupar los alimentos saludables
- Colorear frutas y verduras de diferentes colores



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

TERCERO Y CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

- **Identificar qué es alimentación saludable**
- **Aprendamos alimentarnos con la guía alimentaria**
- **Preparar diferentes tipos de ensaladas**
- **La alimentación de nuestros antepasados**
- **Aprendamos a seleccionar alimentos saludables para el refrigerio escolar**
- **Realizar un cuento corto de alimentación saludable**



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

- **Identificar qué es una alimentación saludable**
- **Interpretar las etiquetas de los alimentos**
- **Los guardianes de alimentación saludables**
- **Nombre el grupo de alimentos y variedad de nutrientes**
- **Explique la importancia de una variedad de alimentos desde todos los grupos**
- **Identificar el número de porciones de cada grupo de alimentos**
- **Resumir los beneficios de alimentación saludable**
- **Describir los beneficios de frutas y vegetales**
- **Resumir los beneficios del consumo de líquidos**
- **Describir métodos para mantener alimentos seguros de microbios**
- **Realizar una obra de teatro “ Yo me alimento saludablemente”**



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

SÉPTIMO A DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

- **Cubriendo las necesidades de energía con la alimentación saludable.**
- **Aprender a interpretar la etiqueta de los alimentos**
- **Identificar los mensajes o propiedades saludables de los alimentos**
- **Practicar la manipulación higiénica de los alimentos**
- **Describir la influencia del marketing en la selección de alimentos**
- **Explicar cómo la política escolar puede influir en la formación de hábitos alimentarios saludables**

TALLER No.1

Necesidades nutricionales en la infancia y adolescencia



DIRIGIDO: 8VO. 9NO. 10MO. AÑO

<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

OBJETIVO GENERAL:

- Identificar los tipos de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales que ayudan a crecer saludablemente.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

- Analizar las necesidades nutricionales en función de las familias de alimentos y la pirámide de alimentación saludable.



CONTENIDO CIENTÍFICO

La alimentación constituye la base de nuestra vida; es una de las variables que modifica nuestro ritmo de vida de forma intensa. La energía para cumplir las actividades diarias depende en gran medida de la forma de alimentarnos, de allí que las necesidades de energía y nutrientes en estas etapas de la vida se traduce en frecuencia de consumo de alimentos y raciones que pueden ayudar a diseñar una dieta saludable, adaptadas a las características individuales, respetando gustos personales, porque hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse.

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.



Aporte de energía y nutrientes

Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, aportan calorías, en mayor o menor grado, los alimentos al consumirse liberan estas calorías - energía- que permite crecer, trabajar, practicar un deporte, estudiar, donde los aportes de energía –calorías- deben cubrir los gastos del organismo:



Proteínas

Las necesidades de proteínas se expresan en relación, con el peso corporal correcto, el que corresponda a la estatura y desarrollo. Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad. Las máximas necesidades en proteínas se producen entre los 10-12 años, –en el caso de las adolescentes, y entre los 14 y 17 años, en los adolescentes

<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saldables&ie>

Alimentos ricos en nutrientes de origen animal	Alimentos ricos en nutrientes de origen vegetal
<ul style="list-style-type: none"> • Leche y derivados • Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc. • Carnes transformadas: salchichas y embutidos • Huevos • Pescados grasos (azules): magros (blancos) mariscos 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas • Frutos secos: nueces, almendras, avellanas • Cereales: trigo, arroz, maíz patata, zanahoria, guisantes, pimiento, tomate <p>Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad.</p>

Carbohidratos

La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos



<https://www.google.com/search?q=granos+sanos+y+nutritivo>

La fibra dietética

Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal. La fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria.



<https://www.google.com/search?q=granos+sanos+y+nutritivo>

Alimentos ricos en hidratos de carbono	Alimentos ricos en fibra
<ul style="list-style-type: none">• Complejos: arroz, pan, pastas, patatas, legumbres• Simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general	<ul style="list-style-type: none">• Cereales integrales<ul style="list-style-type: none">○ Legumbres○ Verduras, ensaladas, frutas• Frutos secos

Grasas

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



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

ALIMENTOS RICOS EN GRASA VEGETAL

- Aceites (de oliva, girasol)
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas y maní
- Aguacate



<https://www.google.com/search?q=granos+sanos+y+nutritivo>



ALIMENTOS RICOS EN GRASA ANIMAL

- Mantequilla, tocino, panceta, manteca de cerdo

Vitaminas

Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición.

El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras. Las vitaminas se deben comprar “en el mercado”, al adquirir alimentos que las contengan, y sólo se debe recurrir a suplementos cuando el médico lo aconseje.



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS A Y C

- Verduras: zanahoria, pimiento rojo y verde,
- tomate, coliflor, repollo
- Frutas: naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón

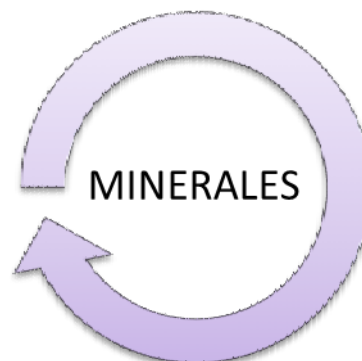
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B

- Carnes y pescados variados, huevos y productos
- lácteos
- *Merece una especial mención el folato o ácido*
- *fólico, que se encuentra en las verduras y frutas.*



Los minerales

Igualmente los minerales son esenciales para la vida. Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.).



- Calcio
- Yodo
- Fluor
- Hierro

El Calcio

Las necesidades de calcio son altas en este periodo de la vida, especialmente en la adolescencia, por lo que la alimentación debe ser rica en productos que lo contengan de la forma más asimilable.

El calcio es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta, para reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta.



Hierro

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar. En el caso de las niñas, a partir de la pubertad las hemorragias menstruales constituyen una pérdida de hierro relativamente importante, por tanto la presencia de este mineral en su dieta debe ser mayor que en la de los niños.

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

- **Sobre todo, productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general**
- **Pescado, en especial aquellas variedades que pueden consumirse con espinas (boquerones, sardinillas en conserva, etc.).**

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

- Hígado, riñones, carne de vacuno en general,
- yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres,
- frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno



Yodo

Las necesidades de yodo aumentan moderadamente en la pubertad, sobre todo en las adolescentes.

El consumo de sal yodada para condimentar las comidas es una práctica deseable, porque garantiza la presencia de este importante mineral en la dieta. Esto no significa que deba aumentarse el aporte de sal en los alimentos, pues su adición siempre tiene que ser moderada.



ALIMENTOS RICOS EN YODO

- Pescados marinos y sal yodada



Fluor

La caries dental constituye un problema importante de salud pública. La acción favorable del flúor está comprobada como protector de las agresiones de los ácidos orgánicos que producen los gérmenes criogénicos de la placa dentaria. Se puede utilizar sal fluorada o comprimidos de fluoruro de sodio si el pediatra lo aconseja, así como dentífricos fluorados o colutorios de flúor, que son excelentes medios para combatir este problema. La prevención de la caries debe realizarse durante la infancia y la adolescencia



ACTIVIDADES A TRABAJAR

- Observar afiches de alimentos saludables y no saludables
- Explicar la importancia de escoger alimentos y bebidas saludables.
- Identificar una variedad de alimentos saludables, snacks saludables.
- Identificar los beneficios de beber agua y evitar el azúcar

MANOS A LA OBRA

HELADO DE GUAYABA Y QUINUA

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



Comience el día con un desayuno. Reponga su energía para el resto del día.



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

RECURSOS

- Verduras
- Legumbres
- Frutas
- Agua
- Lácteos
- Peces
- Carnes
- Afiches



EVALUACIÓN

- Encierran en un círculo los alimentos saludables
- Marque con una x los no saludables.
- Con ayuda de un adulto prepare un rico helado de guayaba y quinua.



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

TALLER No.2

Recomendaciones para una alimentación saludable



DIRIGIDO: 1RO – 10MO

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

OBJETIVO GENERAL:

- Analizar la ingesta de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales que ayudan a crecer saludablemente según la edad cronológica del individuo.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

- Determinar las necesidades nutricionales en función de los alimentos sanos de origen animal y vegetal.



CONTENIDO CIENTÍFICO *Recomendaciones*



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

De 3 a 6 años

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:

- Educar a “comer de todo”.
- Atender las necesidades de energía, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.
- Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente mayores que las de la población adulta.
- Iniciar en el hábito de un desayuno completo.
- Evitar el abuso de dulces, “chucherías” y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo.

De 7 a 12 años

Las necesidades de crecimiento siguen siendo prioritarias, por lo que hay que cuidar el aporte energético de la dieta controlando el peso y ritmo de desarrollo del niño. Sus preferencias alimentarias se van asentando y hay que orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta y, con frecuencia, manejan dinero y son autónomos en la compra o elección de alimento.

Evitar que abusen de dulces, refrescos, quesos grasos y cremas de untar, y de alimentos muy salados.

Existen alimentos imprescindibles que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo, como:

- A diario: lácteos, frutas, verduras, ensalada, pan.
- Alternando: carnes y transformados cárnicos, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos
- legumbres, arroz, pastas, combinándolos a lo largo de la semana.

Se recomienda que haya moderación en el consumo de dulces y otros carbohidratos.





Una alimentación saludable

De 13 a 16 años

En estos años se produce el denominado “estirón” y se llega a alcanzar la estatura definitiva, lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad y calcio. Recordemos que los alimentos son los materiales que utiliza nuestro organismo para formar músculos y esqueleto.

- Se deben vigilar los excesos para no caer en el sobrepeso o la obesidad.
- La familia debe supervisar el tipo de dietas que siguen los chicos de esta edad, para evitar que hagan, por su cuenta, combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar. Pueden provocarse importantes deficiencias de nutrientes o caer en inapetencias peligrosas, hasta llegar a la anorexia.
- Hay que estimularles para que lleven una vida activa y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.
- Se debe evitar hacer de la comida una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas.
- Deben ser informados sobre la correcta nutrición y su importancia para la salud, la estética y el bienestar en general.

Requerimientos s Nutricionales



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

Los requerimientos nutricionales de los escolares varían según la edad, peso, talla, sexo y la actividad física, es así que las niñas, niños comprendidos de 6 a 10 años requieren menor energía que los adolescentes.

Requerimientos de energía escolares y adolescentes		
Edad	Niños K ca /día	Niñas Kcal/día
3 a 4	1252	1156
4 a 5	1360	1241
6 a 7	1573	1228
7 a 8	1692	1554
8 a 9	1830	1698
9 a 10	1978	1854
10 a 11	2341	2006
11 a 12	2548	2149
12 a 13	2770	2276
13 a 14	2990	2379
15 a 16	3178	2491

Fuente: Human energy requirements- report of a joint FAO/WHO/UNU- Expert Consultation. Rome, 17-24-214

ACTIVIDADES A TRABAJAR

- Realizar una evaluación nutricional en función de peso y talla de los niños /as y adolescentes.
- Desarrollar un estudio de casos y ejemplificaciones para identificar comportamientos alimentarios que contribuya a mantener un peso saludable.
- Realizar un cuadro comparativo de los requerimientos energéticos en función de la edad y sexo.
- Organizar grupos de trabajo para establecer necesidades nutricionales en la infancia y adolescencia

MANOS A LA OBRA

QUINOTO

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



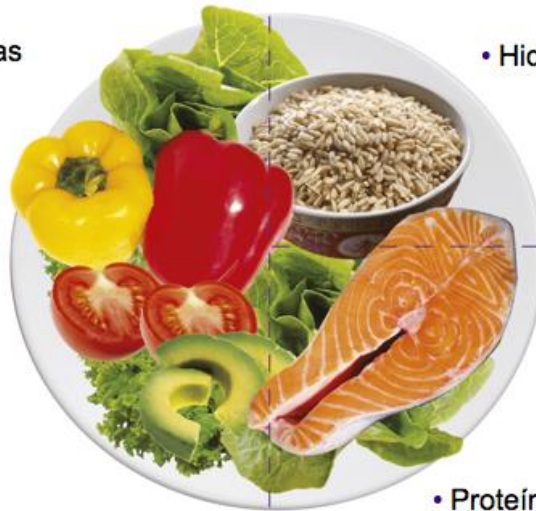
<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>



Coma más vegetales y frutas frescas. Tenga como meta un total de 5½ tazas de frutas, jugos y vegetales por día.

El Plato Modelo

• Verduras frescas y coloridas



• Hidratos de Carbono

• Proteínas

RECURSOS

- Papelotes
- Marcadores
- Balanza
- Fotografías
- Cinta métrica
- Carteles de grupos de alimentos sanos



EVALUACIÓN

- Con ayuda de un adulto prepare una rica ensalada de frutas, empleando variedad, vistosidad, originalidad y sobre todo se observara la responsabilidad y el trabajo coordinado en equipo.
- En la hoja de trabajo identifique las frutas según las vitaminas que contiene.

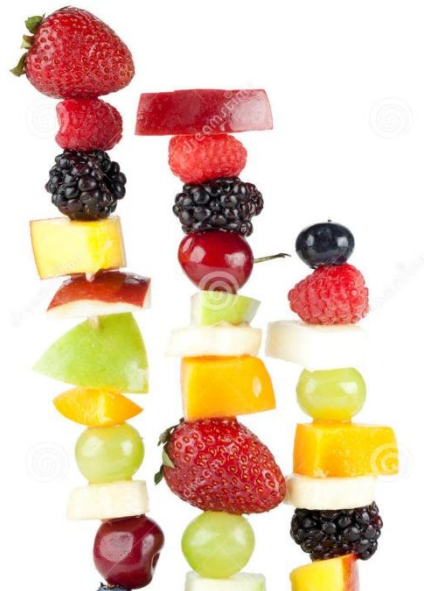


<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

FRUTAS EMPLEADAS EN LA ENSALADA

FRUTA	VITAMINA	
	LIPOSOLUBLES	HIDROSOLUBLES

En las imágenes que se visualizan a continuación ubique las frutas que tienen mayor cantidad de azúcar



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

TALLER No.3

Porciones alimentarias



DIRIGIDO: 1R0 – 10M0

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

OBJETIVO GENERAL:

- Utilizar las porciones necesarias para que los escolares cubran los requerimientos nutricionales de acuerdo a su edad

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Disfrutar de alimentos variados y ricos en nutrientes, armando menus para mantener el cuerpo sano, fuerte y con energía



CONTENIDO CIENTÍFICO

PORCIONES ALIMENTARIAS AL DÍA

La niña, niño y adolescentes requieren consumir una alimentación completa que le permita cubrir los requerimientos nutricionales



<https://www.google.com/search?q=platos+sanos&source>

Cereales, tubérculos y plátanos

6-10

Porciones al día

- Estos grupos de alimentos proveen la energía necesaria que es el escolar necesita por ser una etapa de máximo crecimiento. Los requerimientos de energía están relacionados con sexo, edad, peso, talla y con la actividad física.
- Los cereales son los frutos maduros y desecados de las gramíneas que adoptan la conocida forma de crecimiento en espiga. Los más utilizados en la alimentación son el trigo, el arroz y el maíz, también son cereales cebada, avena y centeno.

Los cereales integrales son los que han sido menos procesados y contienen mayor cantidad de nutrientes y fibras.

Los tubérculos son: papas, ocas, camote, melloco, zanahoria blanca



<https://www.google.com/search?q=granos+sanos+y+nutritivo>



Se debe preferir los cereales integrales plátanos naturales porque aportan fibra y otros nutrientes..

Las y los adolescentes que realizan más actividad física requieren más energía por lo que deben aumentar su consumo de cereales, tubérculos y plátanos.

<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

Los plátanos y banano tienen muchas variedades como los oritos, guineos, maduros, maqueños, verdes y los rosados



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

CANTIDAD DE CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS QUE DEBE CONSUMIR EL ESCOLAR Y ADOLESCENTES			
Grupo de alimento	Escolar	Adolescente	Alimento
Tubérculos y raíces	3 Unidades medianas	4 unidades medianas	papas, ocas, mellocos, yuca, zanahoria blanca
Cereales	½ taza	2 tazas	Arroz
	1 cucharada	1 cucharada	Avena, quinua, maíz, trigo maíz, cebada machica
	½ taza	½ taza	fideo
	1 cucharada	1 cucharada	harinas: quinua
	2 unidades	3 Unidades	1 unidad de pan 2 unidades de blanco, integral, tostadas, tortas, tortillas
Plátanos	1 unidad		orito, guineo, barraganete, maqueño, rosado
Fruta de pan	1 unidad	1 unidad	fruta de pan



www.google.com/search?q=granos+sanos+y+nutritivos&ie=utf-8&oe=utf-8

<https://www.google.com/search?q=granos+sanos+y+nutritivos&ie=utf-8&oe=utf-8>

Frutas

De 2 a 3
Porciones al día



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

Constituyen la parte comestible de ciertas plantas, contienen vitaminas, minerales y fibra, necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener una buena actividad física.

Las frutas como la guayaba, naranja, piña limón, mandarina, manzanas contienen vitamina C, la que ayuda a curar las heridas y además fortalece las defensas del cuerpo. El mango, papaya, tomate de árbol guineo taxo, durazno y uvillas aportan vitamina A, es importante para tener la vista sana, ayuda al crecimiento y desarrollo.

Las frutas de colores amarillo, anaranjado, rojo y verde oscuro nos indican que tiene propiedades beneficiosas para el organismo y protegen contra enfermedades infecciosas y otras como el cáncer.

CANTIDAD DIARIA DE FRUTAS QUE DEBEN CONSUMIR EL ESCOLAR Y ADOLESCENTE			
Grupo de alimento	Porciones/ día	Medida casera	Alimento
Frutas	3	1 unidad	durazno, guaba, Claudia, granadilla, mandarina, mango, manzana, naranja, pepino, pera, tuna
		½ unidad	Aguacate
		1 taza picado en cubos	babaco, papaya, sandia, piña
		½ taza	capulí, frutilla, mora, uva , uvilla, chirimoya, níspero
		1 vaso	guanábana, guayaba, limón, naranjilla, mora, naranja, piña, tomate de árbol, taxo.



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

Verduras y hortalizas

De 2
Porciones al día



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

Las verduras, vegetales y hortalizas son alimentos que proveen de vitaminas, minerales, y fibra. Es importante que se consuma a diario, porque al igual que las frutas ayudan a prevenir muchas enfermedades, aportan minerales como el calcio, hierro, fósforo, que son mejor aprovechados por el organismo si se consumen conjuntamente con algún alimento de origen animal, como carne, leche, huevos y pescado.

Los vegetales de color verde intenso y amarillo al igual que las frutas, también contienen beta carotenos que son sustancias precursoras de vitamina A, que al ser ingeridos, en el organismo se transforma en vitamina A.

Las verduras frescas aportan con vitamina C, ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas

CANTIDAD DIARIA DE VERDURAS QUE DEBEN CONSUMIR EL ESCOLAR Y ADOLESCENTE				
Grupo de alimentos	de	Escolar	Adolescentes	Alimentos
verduras cocidas		1 1/2 tazas	2 tazas	vainita, arveja, zanahoria, remolacha, brócoli, coliflor, zapallo, zambo, espinaca, acelga
verduras crudas		1 taza	1 taza	Apio, col, lechuga, tomate riñon, cebolla, pepinillo, pimiento, zanahoria.



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

Carnes y mariscos

De 2 Porciones al día



<https://www.google.com/search?q=carnes+rojas&ie=utf>

La carne es el tejido muscular de los animales, es un alimento necesario para el humano y otras especies animales.

Las carnes: aportan con varios nutrientes de buena calidad como las proteínas que ayudan a desarrollar los músculos, el hierro para la formación de glóbulos rojos de la sangre. Además previene enfermedades como la anemia y ayuda a una mejor concentración en los estudios. El fósforo interviene en las funciones cerebrales, el zinc para el crecimiento de la masa ósea, muscular, el crecimiento del cabello y uñas y la maduración sexual adecuada.

Contienen también vitaminas del complejo B que sirve para fortalecer el sistema nervioso y para utilizar la energía de los alimentos,



<https://www.google.com/search?q=mariscos&ie=utf-8&oe=utf-8>

CANTIDAD DIARIA DE CARNE QUE DEBE CONSUMIR EL ESCOLAR Y EL ADOLESCENTE			
Grupo de alimento	Porciones	Medida casera	Alimento
Pescado	1	½ filete	Corvina, pargo, bagre, cherna, caritas, picudo, camotillo, dorado
Mariscos	1	8 unidades medianas	Concha, calamar, camarón
		4 unidades medianas	Langostinos, jaibas
		1 unidad	Langostas, cangrejos
Carne	1	Tamaño de la palma de la mano	res, chivo, cerdo
		1/8	conejo
		1/4	cuy
Aves	1	1 unidad	pollo
Viseras	1	1 taza	hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, molleja, cuello, patas de pollo
Embutidos	1	2 rebanadas	jamón
		1 unidad	salchicha

Lácteos

De 2 a 3

Porciones al día



<https://www.google.com/search?q=lacteos&source>

Los lácteos son la leche y sus derivados como yogur, queso y queso que aportan proteínas de buena calidad. Además son fuentes de minerales como el calcio, fósforo y magnesio que son indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes, ayuda a prevenir la osteoporosis en la etapa adulta y la vejez, es una fuente de vitamina A .

Se debe preferir consumir leche semidescremada y queso fresco para evitar problemas de sobrepeso y proteger el corazón.

CANTIDAD DIARIA DE LÁCTEOS QUE DEBE CONSUMIR EL ESCOLAR Y ADOLESCENTE

Grupo de alimento	Escolar	Adolescentes	Alimentos
Leche	2 tazas	3 tazas	Leche de vaca, cabra, leche en polvo reconstituida
Queso	1 trozo pequeño	1 trozo pequeño	Queso fresco, cuajada
Yogur	1 vaso mediano	1 vaso mediano	Yogur natural

Leguminosas

De 2
Porciones al día



Las leguminosas como frejol, lenteja, chocho, soya, arveja, garbanzos son vegetales que generalmente se producen en vaina y que se sacan para almacenarlos por mayor tiempo. Proveen al organismo proteínas de origen vegetal y para mejorar su calidad se recomienda combinarlos con cereales.

También son una fuente de energía y minerales el frejol y la lenteja aportan hierro, la soya, garbanzo, chocho son una buena fuente de proteína, grasa buena, calcio y fibra.

<https://www.google.com/search?q=granos+sanos+y+nutritivos&sourc>

CANTIDAD DIARIA DE LEGUMINOSAS QUE DEBEN CONSUMIR EL ESCOLAR Y ADOLESCENTE			
Grupo de alimento	Escolar	Adolescente	Alimentos
leguminosas	½ taza cocida	¾ taza cocida	frejol, chocho, lenteja, garbanzo, arvejas ,soya

ACTIVIDADES A TRABAJAR

- Realizar un árbol de problemas para organizar los requerimientos alimentarios en función de las porciones y la edad.
- Organizar grupos de trabajo para establecer necesidades nutricionales en la infancia y adolescencia.
- Elaborar una historia o cuento de los beneficiarios de una alimentación saludable en porciones normales.
- Armar menús según porciones recomendables para escolares y adolescentes.

MANOS A LA OBRA

MANJAR DE CHOCHO

INGREDIENTES

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



<https://www.google.com/search?q=mariscos&ie=utf-8&oe=utf-8>

PREPARACIÓN

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



Coma más granos enteros (por ejemplo, avena, trigo integral, centeno). Intente comer al menos 3 onzas de granos enteros por día.



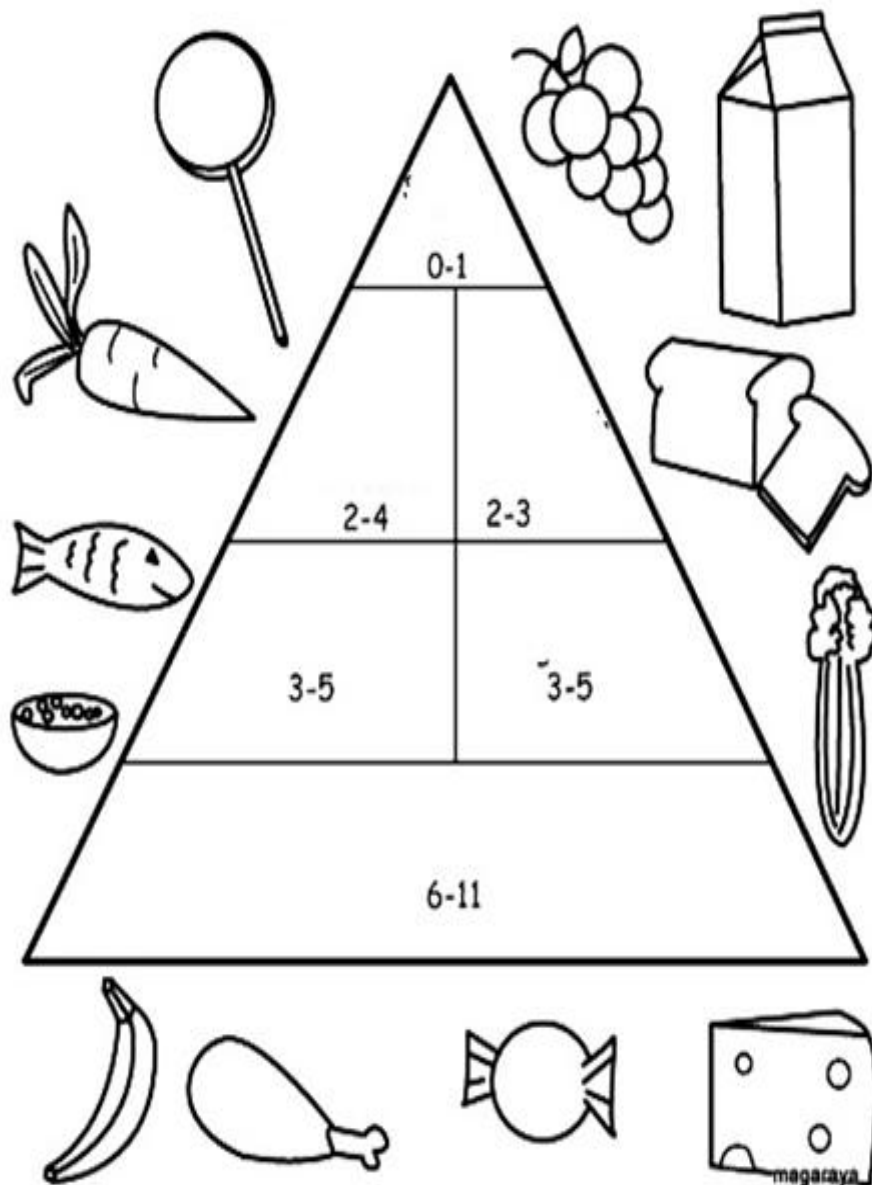
RECURSOS

- Papelotes
- Marcadores
- Balanza
- Fotografías
- Cinta métrica
- Carteles de grupos de alimentos sanos

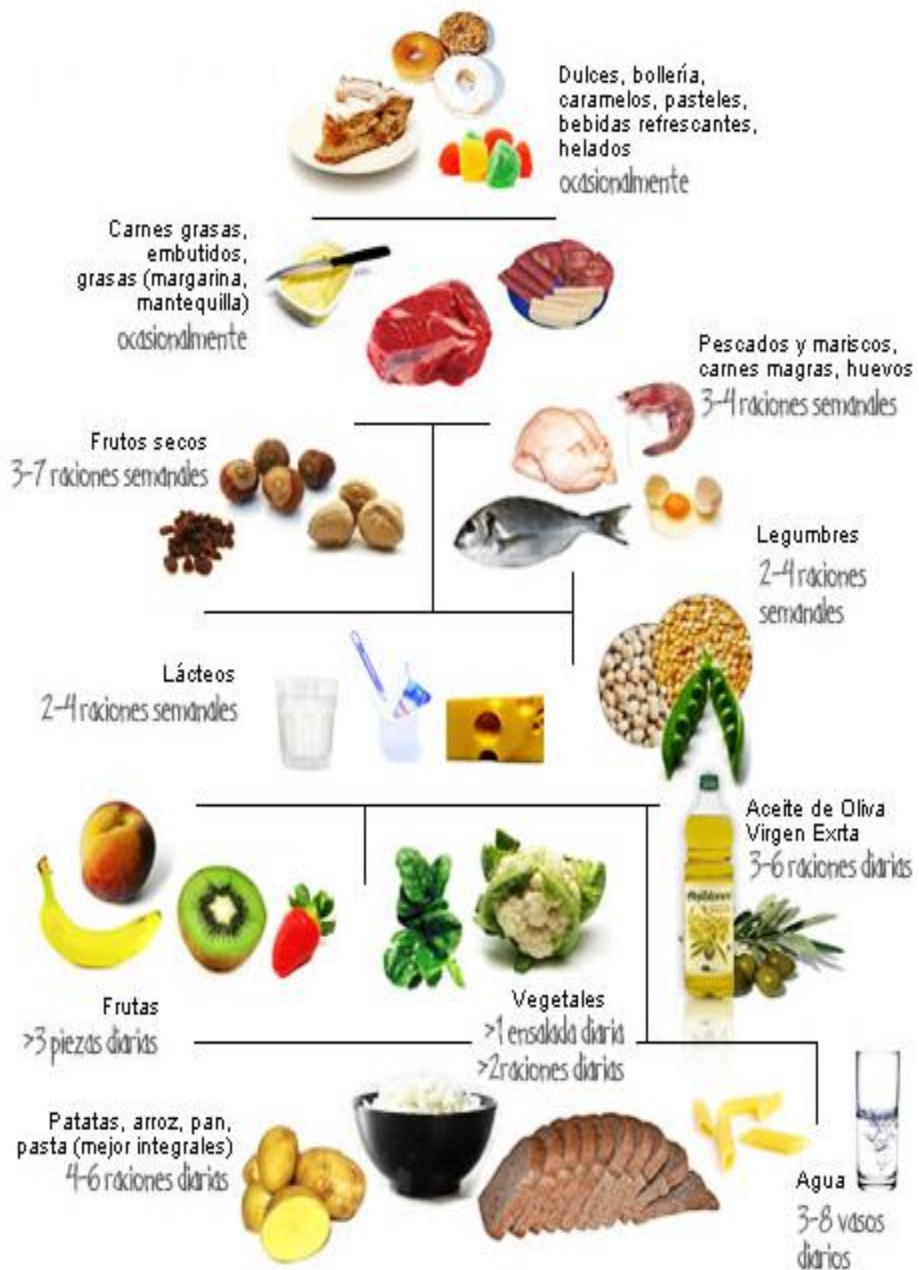


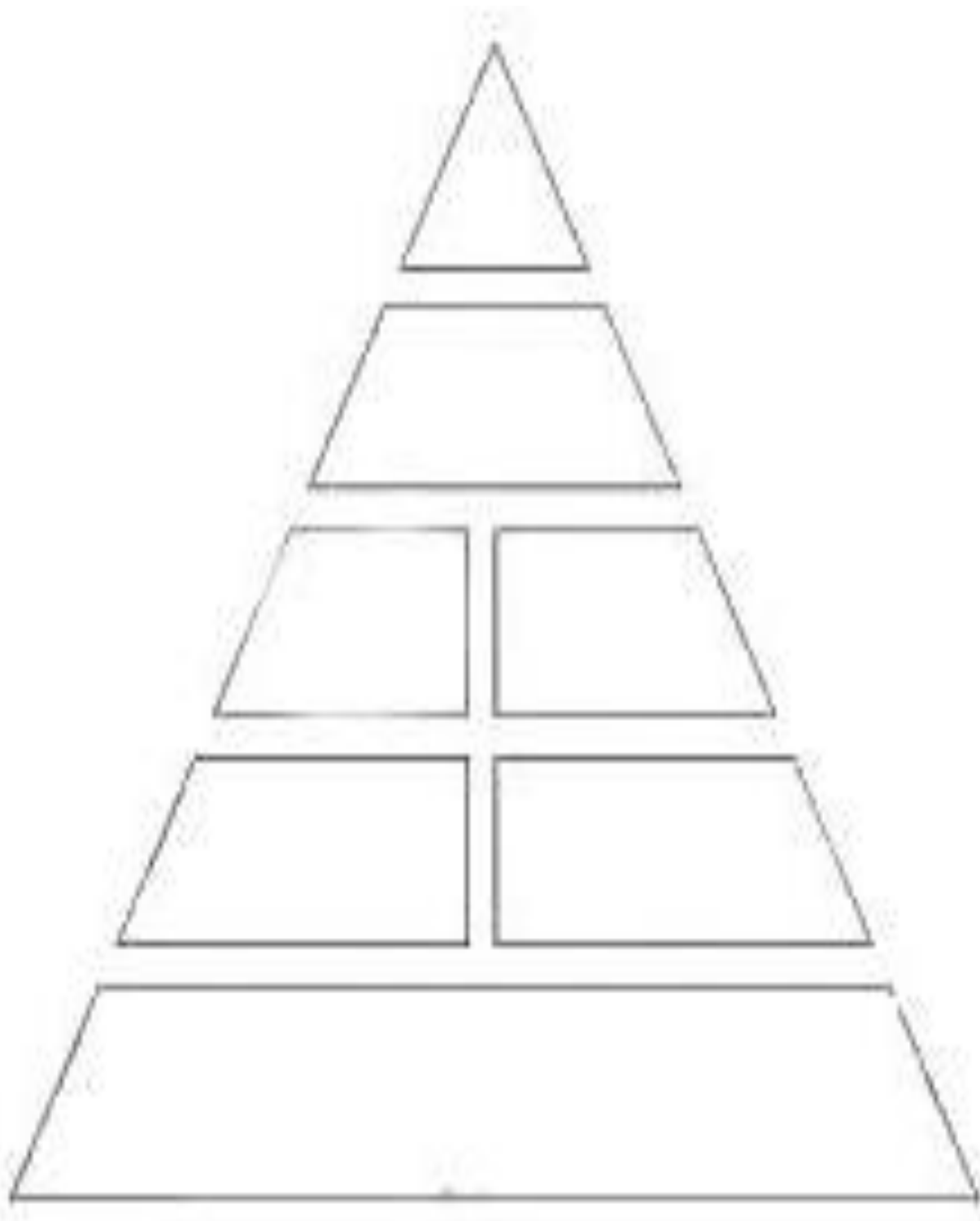
EVALUACIÓN

Una el alimento con el lugar en que va en la pirámide alimenticia recomendada para una vida saludable



Recorte los dibujos de los alimentos y complete la siguiente pirámide





PIRÁMIDE ALIMENTICIA



TALLER No.4

La Selección de los alimentos



DIRIGIDO: 1R0 –7M0

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

OBJETIVO GENERAL:

- Comprender y reconocer la importancia de consumir alimentos sanos y nutritivos en buen estado

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los tipos de alimentos con sus características de descomposición



CONTENIDO CIENTÍFICO

¿Cómo seleccionamos los alimentos

En la selección de alimentos, observe las fechas de caducidad. Al hacer las compras hay que tener presente que los alimentos que tienen mejor presentación serán más seguros para la familia.

A continuación, se encuentra información de cómo se puede identificar un alimento en descomposición



<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

Tipo de alimento	Característica de descomposición
Carnes	
Vacuno	Coloración verdosa o negruzca y olor fuerte y penetrante, superficie pegajosa, blanda al tacto
Cerdo	Coloración verdosa, con granos blanquecinos del tamaño de una lenteja en la superficie pegajosa, blanda al tacto, olor fuerte a agrio.
Pollo	Coloración verdosa o negruzca, con sangre o pálida, olor fuerte y penetrante, textura resbaladiza y /o aguada o seca, carne blanda que se deshace con facilidad.



<https://www.google.com/search?q=embutidos+juris&ie=utf>

Tipo de alimento	Característica de descomposición
Carnes	
Pescado	Escamas que se desprenden con facilidad, agallas/branquias pálidas verdosas, negruzcas, ojos hundidos y opacos, textura con superficie opaca, pegajosa y blanda al tacto, olor fuerte y penetrante a amoníaco o a agrio.
Mariscos	Color verdoso y negruzco y olor muy fuerte, contenido pegajoso, blanda al tacto y se deshace con facilidad, se desprenden fácilmente del caparazón, conchas cerradas.
Vísceras y menudencias	Color verdoso amarillento o blanquesino, puntos blancos en su superficie, mal olor o putrefacción, se deshace al tacto, superficie sanguinolenta.



<https://www.google.com/search?q=mariscos&ie=utf-8&oe=utf-8>



<https://www.google.com/search?q=lacteos&ie=utf-8&oe=utf-8>

Tipo de alimento	Característica de descomposición
Huevos y lácteos	
Huevos	Huevos viejos de cascara lisa y brillante, cascara rota, mal olor a putrefacción y formación de tejidos y flotan en el agua, se vuelven líquidos, clara puede separarse de la yema
Leche	Color amarillento, verdoso- azulado, olor o sabor ácido o agrio, presencia de grumos y espeso o cortada, textura muy pegajosa al tacto.
Derivados lácteos	Color amarillento, con círculos blanquecinos del tamaño de una lenteja en la superficie identificando presencia de mohos y hongos, olor o sabor ácido o rancio, presencia de grumos, resbaladizos y aguados al tacto.



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

Tipo de alimento	Característica de descomposición
Productos frescos	
Frutas y verduras	Secas, blandas o muy pegajosas que se deshacen al tacto, con olores desagradables, cortes, huecos o raspaduras, presencia de gusanos o insectos, hojas amarillas o con pigmentación negra, colores alterados.
Hortalizas y tubérculos	Con brotes de nueva planta o raíces secas, blandas o muy pegajosas, con olores desagradables, cortes, huecos o raspaduras, presencia de gusanos o insectos, moho y hongos.



<https://www.google.com/search?q=frutas+y+vegetales+saludables&ie>

Tipo de alimento	Característica de descomposición
Productos enlatados	
Atún, sardina	Latas hinchadas, golpeadas, oxidadas o sin fecha de vencimiento, envases con agujeros, rotos o presencia de excrementos de insectos o roedores, productos sin registro sanitario



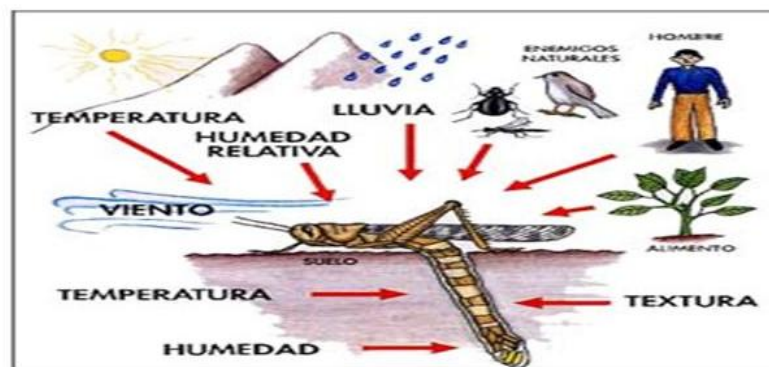
<https://www.google.com/search?q=atunes&ie=utf-8&oe=utf-8>

Tipo de alimento	Característica de descomposición
Productos secos	
Harinas, fideos, granos	Empaque perforado, roto o con presencia de moho y hongos o residuos de insectos como gorgojos o huevecillos.



<https://www.google.com/search?q=harina+y+gorgojos&ie=utf-8&oe=utf-8?>

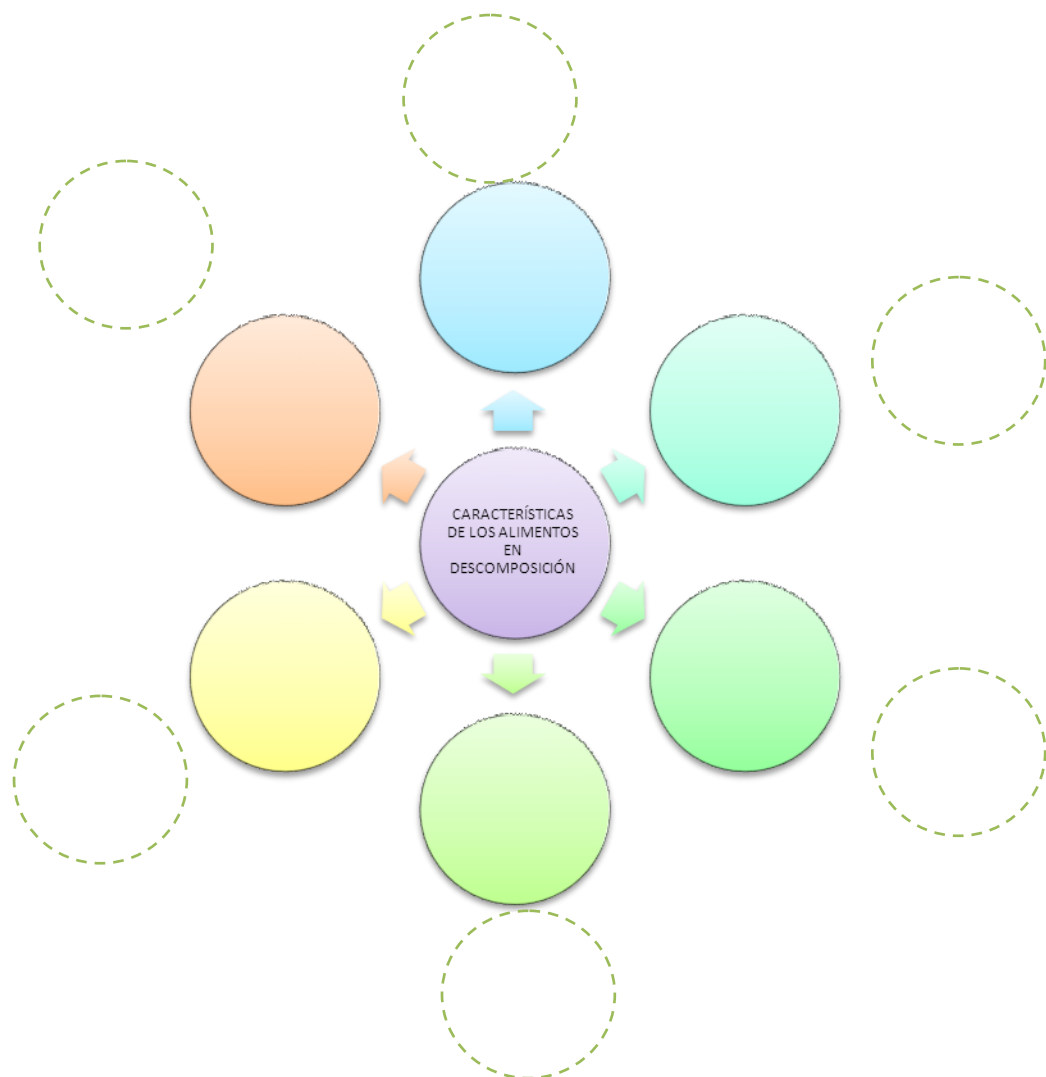
FACTORES QUE PROVOCAN DESCOMPOSICION DE LOS ALIMENTOS

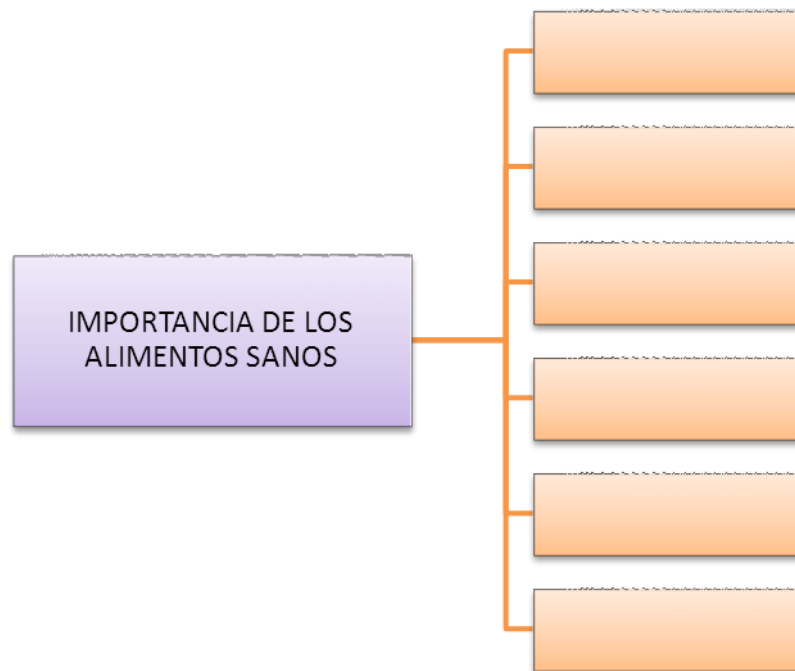


- **FACTORES BIOQUIMICOS NO MICROBIANOS**
- **FACTORES FISICOS**
- **FACTORES MICROBIOLÓGICOS**

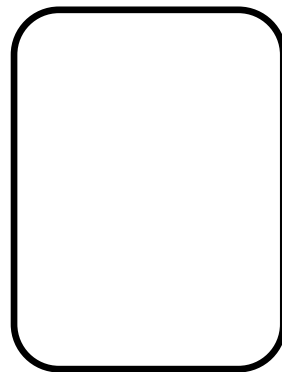
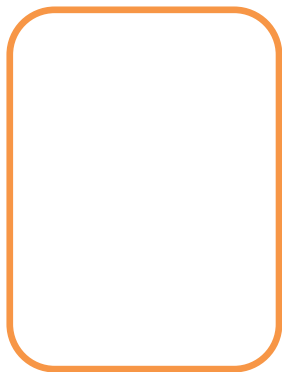
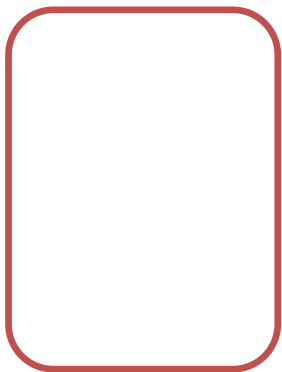
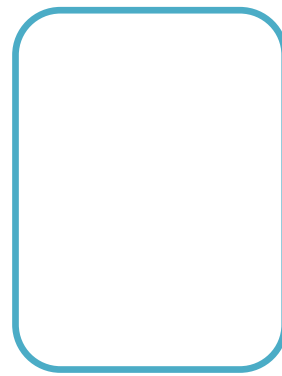
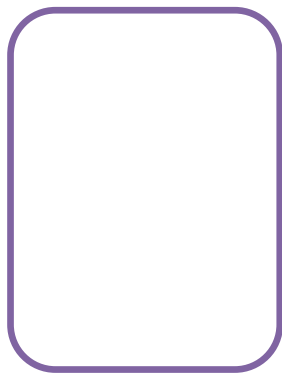
ACTIVIDADES A TRABAJAR

- Complete el organizador gráfico de las características de la descomposición de los alimentos dentro del círculo y fuera pegue imágenes que lo representes,
- Organizar grupos de trabajo para establecer la importancia de consumir alimentos en buen estado.
- Elabore un poema con los tipos de alimentos sanos
- Aplique la técnica las viñetas ilustrativas y grafique imágenes de alimentos en buen estado y mal estado.





Viñetas ilustrativas





MANOS A LA OBRA

TORTA DE MAQUEÑO CON CEBADA PERLADA

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



RECURSOS

- Papelotes
- Marcadores
- Imágenes impresas
- Carteles de grupos de alimentos
buen estado y en descomposición
- Cartulina
- Hojas de trabajo



EVALUACIÓN

Encierre en un círculo los alimentos en descomposición y cite las características físicas de esos alimentos en mal estado



TALLER No.5

La Etiqueta nutricional



DIRIGIDO: 1R0 – 10M0
AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

<https://www.google.com/search?q=FAMILIA+ALIMENTANDOSE&source=>

OBJETIVO GENERAL:

- Analizar los elementos y componentes de las etiquetas nutricionales de los alimentos procesados

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Determinar los alimentos altos y bajos en nutrientes.
- Identificar los porcentajes nutricionales de los alimentos



CONTENIDO CIENTÍFICO

Etiqueta nutricional

La etiqueta de información nutricional proporciona recursos para tomar decisiones correctas relacionadas a la adquisición y consumo de alimentos que pueden beneficiar la salud.

Las etiquetas de nutrición pueden variar de un producto a otro, pero debe contener los siguientes elementos:



ETIQUETA NUTRICIONAL

Tamaño de la porción

● Cantidad de calorías

● Nutrientes

● Porcentaje de valor diario

Tamaño de la porción

Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como tazas o pedazos.

Recuerde: Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en una porción del



<https://www.google.com/search?q=mariscos&ie=utf-8&>



Cantidad de calorías

Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento y es la energía que va a proveer al cuerpo, las calorías de las grasas indican cuántas calorías de grasa hay en una porción

<https://www.google.com/search?q=alimentos+chatarra&ie=utf-8&oe=utf-8>

Nutrientes

Un nutriente es una sustancia química consumida normalmente como componente de un alimento, que proporciona energía, o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento del organismo y su correcto funcionamiento y que cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.



<https://www.google.com/search?q=mariscos&ie=utf-8&>

Los componentes que deben aparecer de forma obligatoria son:

- Total de grasa
- grasa saturada
- colesterol
- sodio
- total de carbohidratos
- fibra dietética
- azúcares
- proteína
- vitamina A
- vitamina C
- Calcio
- Hierro



VALOR ENERGÉTICO	405kcal
PROTEÍNAS	6g
HIDRATOS DE CARBONO	73g
AZÚCARES	5.5g
GRASAS	10g
SATURADAS	1.3g
FIBRA ALIMENTARIA	5g
SODIO	0.6g

INGREDIENTES:

Copos de patata (72%), almidón de maíz, aceite de girasol alto oleico, azúcar, emulgente (lecitina de soja), dextrosa y sal.



VALOR ENERGÉTICO	500 kcal
PROTEÍNAS	6g
HIDRATOS DE CARBONO	54g
AZÚCARES	0.5g
GRASAS	29g
SATURADAS	4g
FIBRA ALIMENTARIA	6g
SODIO	0.8g

INGREDIENTES:

Patata, aceite de oliva (29%), sal

Hay algunos micronutrientes que son especialmente importantes para la salud como el calcio, vitaminas A y C, hierro que se debe tratar de consumir cantidades adecuadas todos los días, otros nutrientes como las grasas, colesterol y sodio, cuando consumidos en exceso pueden ser dañinos para la salud, por lo que se deben consumir moderadamente

Información nutricional	
Tamaño de la porción: 1 rodaja	
Porciones por recipiente: 22	
Cantidad por porción	
Calorías 50	Calorías de la Grasa 10
% del valor nutricional diario*	
Grasa total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 115mg	5%
Carbohidrato Total 10g	3%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 1g	

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este pan saludable de trigo entero es bajo en grasa y colesterol

La fibra es un nutriente saludable, de tal manera que la persona necesita al menos 100% cada día



Pan de trigo entero

Porcentaje de valor diario

El % de valor diario es una guía general para ayudarlo a conectar los nutrientes que hay en una porción de alimentos con su contribución a su dieta total diaria. Puede ayudarlo a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente: 55 o menos es bajo, 20% o más es alto, se debe considerar que este valor es considerado 0% cuando la cantidad de determinado nutriente no llega a ser 1%.

Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos, los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sin embargo, sus necesidades nutricionales probablemente dependerán de cuán activo es usted físicamente.

Una ración de 3 galletas (30g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL	FIBRA
108	1,7g	0,2g	0,1g	0,2g	1,3g
5%	2%	<1%	<1%	4%	5%

de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto*

- SIN GLUTEN**
- OVOLACTO VEGETARIANOS**
- VITAMINA A**
- 2 DE 5 RACIONES**

SIN Grasas vegetales parcialmente hidrogenadas

Etiquetado de alimentos procesados			
	Sodio (sal)	Azúcar	Grasas
ALTO	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina • Embutidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Cereal • Gaseosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina • Aceite
MEDIO	<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Atún 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Leche saborizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Leche saborizada • Atún • Embutidos
BAJO	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur, • Leche saborizada • Queso • Cereal • Gaseosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Endulzantes (no azúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso • Fideos • Cereal • Gaseosas

ACTIVIDADES A TRABAJAR

- Presentar variedad de etiquetas de diferentes productos
- Hacer una lluvia de ideas sobre los componentes y elementos de las etiquetas nutricionales
- Clasificar las etiquetas que contengan altos o bajos nutrientes
- Dramatizar “Un día de compras en el Supermercado”



MANOS A LA OBRA

ZANAHORIAS CARAMELIZADAS CON NARANJA

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



No olvidar que los **refrescos** y bebidas azucaradas tienen **muchas calorías** y si abusas de ellos te harán ganar peso.



RECURSOS

- Etiquetas
- Papelotes
- Marcadores
- Carteles con los valores nutricionales de etiquetas



EVALUACIÓN

De los siguientes productos encierre cuales son más altos en azúcar y grasa.



TALLER No.6

Normas de higiene en la preparación y cocción de los alimentos



DIRIGIDO: 1R0 – 10M0

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

OBJETIVO GENERAL:

- Identificar las normas de higiene que deben seguirse en la preparación y cocción de los alimentos en el hogar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer sobre la preparación y cocción de carnes
- Comprender las normas que debe seguirse para preparar alimentos congelados.
- Familiarizarse con el consumo inmediato de los alimentos



ONTENIDO CIENTÍFICO

Cocinar bien los alimentos

Muchos alimentos crudos, los pollos, la carne y la leche no pasteurizada están a menudo contaminados por microorganismos como bacterias, estos pueden eliminarse si se cocina bien el alimento a 70° C



Hervir el agua o cualquier preparación con agua por lo menos 5 minutos a temperatura de ebullición

Las carnes de cerdo y pavo se debe cocinar por lo menos 90 minutos por cada kilo, este tipo de carne no se debe servir a medio cocer

El lomo de res se lo debe cocinar por lo menos 40 minutos; carne molida de res 30 minutos o hasta ver que dentro de la preparación no sale sangre

La carne de pollo con hueso cocinar por lo menos 40 minutos o hasta que no salga sangre cerca del hueso y su carne no presente tonalidades rosadas

Los pescados y mariscos se los debe cocinar mínimo 25 minutos

Observar que cuando se prepara el pollo al horno y se encuentra todavía crudo junto al hueso, hay que hornearlo de nuevo hasta que éste bien cocido

Los alimentos congelados como carne, pescado y pollo deben descongelarse completamente antes de cocinarlos

Consumir inmediatamente los alimentos

Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar. Cuando más se espera, mayor es el riesgo. Para no correr riesgos inútiles, conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinados



Guardar cuidadosamente los alimentos



Si se quiere tener en reserva alimentos cocinados o simplemente, guardar las sobras, hay que prever su almacenamiento en condiciones de calor por encima de 65° C o de frío o por debajo de 5 ° C.

Esta regla es vital si se pretende guardar comida durante más de cuatro o cinco horas. En el caso de los alimentos para lactantes, lo mejor es no guardarlos

Un error muy común al que se deben incontables casos de intoxicación alimentaria es meter en la refrigeradora una cantidad excesiva de alimentos calientes.

En una refrigeradora llena, los alimentos cocinados no se pueden enfriar por dentro tan de prisa como sería lo deseado. Si la parte central del alimento continuo caliente a más de 10° C demasiado tiempo, los microbios proliferan y alcanzan rápidamente una concentración susceptible de causar enfermedades.



Recalentar bien los alimentos



.Esta regla es la mejor medida de protección contra los microbios que puedan haber proliferado durante el almacenamiento, ya que un almacenamiento correcto retrasa la proliferación microbiana pero no destruye los gérmenes.

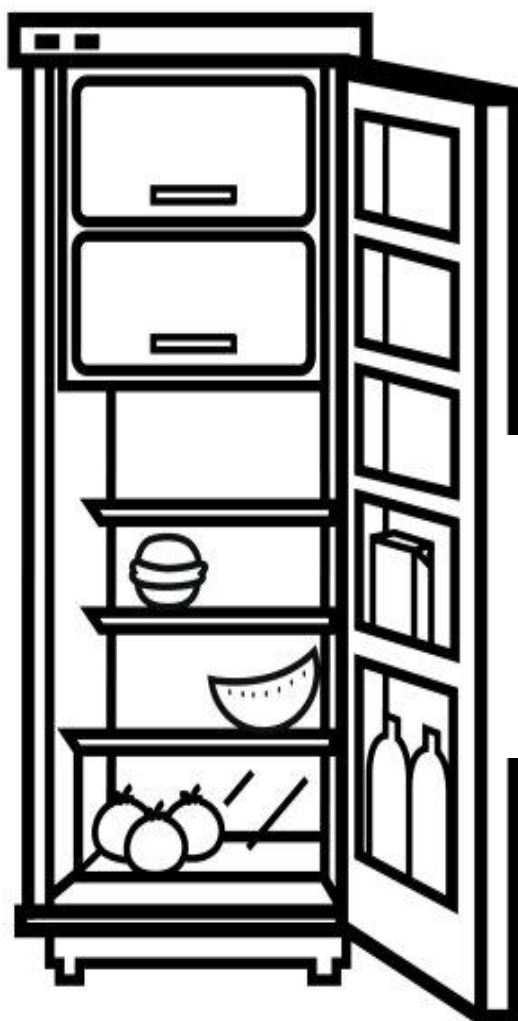
También en este caso, un buen recalentamiento implica que todas las partes de alimento alcancen al menos una temperatura de 70° C

ACTIVIDADES A TRABAJAR

- Comparar el tipo de cocción que debe seguirse para preparar diferentes cárnicos.

Pollo	Cerdo	Res	Pescados	Pavo

- Elaborar un mapa de conceptos sobre los tipos de cocción en los alimentos.
- Organizar las imágenes de alimentos según normas establecidas para su cuidado adecuado en el refrigerador



MANOS A LA OBRA

PURÉ DE QUINUA Y FRUTAS

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



El almacenamiento de alimentos cocidos debe ser de bajo 5 C y de calor 65 C

Qué y Cuanto comer para estar sano?

El óvalo nutricional



RECURSOS

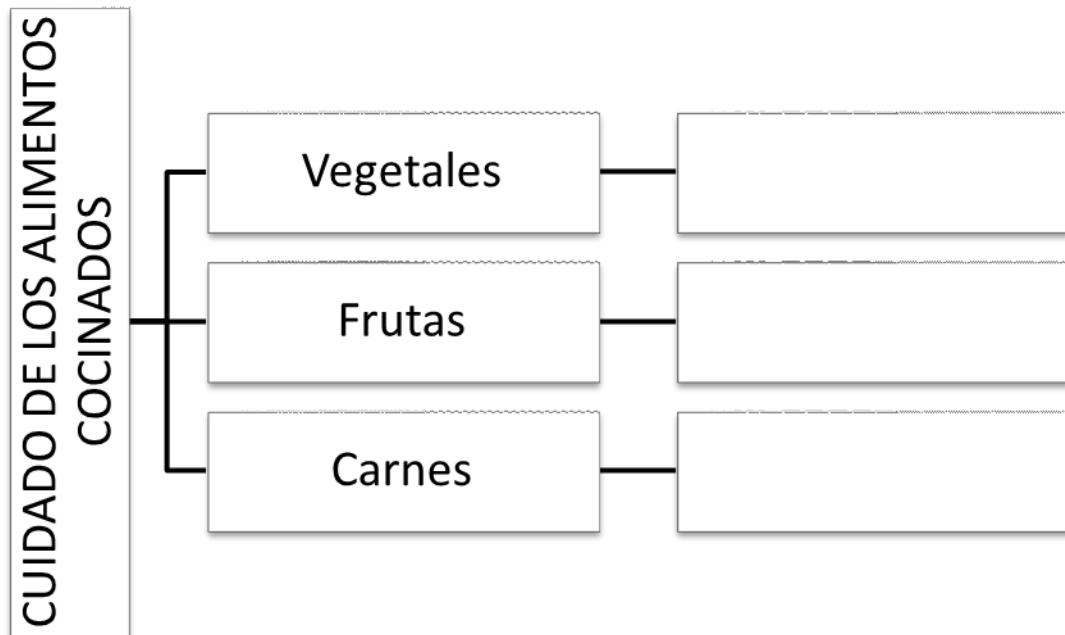
- Afiches
- Alimentos
- Microondas
- Cartulina
- Marcadores
- Pegamento
- Graficos



EVALUACIÓN



- Complete el mapa de conceptos sobre el cuidado de los alimentos cocinados



TALLER No.7

Contaminación de alimentos



DIRIGIDO: 1RO. – 10MO.

AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

OBJETIVO GENERAL:

- Analizar el manejo de los alimentos para prevenir enfermedades y contaminación al ser manipulados

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Diferenciar los agentes vinculados a la transmisión de enfermedades biológicos, químicos y físicos



CONTENIDO CIENTÍFICO

¿Cómo se contaminan los alimentos?



Pocas personas saben que los alimentos que consumen todos los días pueden causarles enfermedades conocidas como ETA o enfermedades transmitidas por alimentos. Llamadas así porque el alimento actúa como vehículo en la transmisión de organismos que enferman.

ETA están causadas por la ingestión de alimentos y/o agua contaminados con agentes parasitantes. Los síntomas se desarrollan durante 1-7 días e incluyen alguno de los siguientes: Dolor de cabeza, náuseas, vomito, dolor abdominal, diarrea.

Estos síntomas pueden variar de acuerdo al tipo de agente responsable así como la cantidad de alimento contaminado que fue consumido.

Para, las personas sanas, la ETA son enfermedades pasajeras, que solo duran un par de días y sin ningún tipo de complicación. Pero para las personas susceptibles, como son los niños, los ancianos, mujeres embarazadas y las personas enfermas, pueden llegar a ser muy graves, dejar secuelas o incluso provocar la muerte



En general la producción de alimentos libres de contaminación no sólo depende del lugar donde se producen sino también de los procesos de elaboración y de las personas que tienen contacto con ellos. La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier momento desde su cosecha u obtención, pasando por la elaboración a nivel industrial, hasta cuando se prepara la comida en el hogar o escuela. Un alimento está contaminado cuando en él hay presentes sustancias extrañas.

AGENTES VINCULADOS A LAS TRANSMISIÓN

Las enfermedades por alimentos ETA se debe a la contaminación de un producto con microorganismos y su peligro radica en que generalmente no alteran de manera visible al alimento. Las bacterias patógenas o dañinas son las causantes más comunes de intoxicación alimentaria. Generalmente ocurre durante los procesos de producción, elaboración industrial y/o casera, almacenamiento, envasado y transporte.

Consiste en la presencia de cuerpos extraños en el alimento. Estos son en general mezclados accidentalmente con el alimento durante la elaboración.



Agentes contaminantes

Biologicos

- Tierra y aire
- Fauna nociva
- Alimentos crudos
- Ser humano
- Microorganismos como bacterias y sus toxinas, virus y parasitos

Químicos

- Insecticidas
- Fertilizantes
- Metales pesados
- Agua contaminada
- Residuos de medicamentos de uso veterinario
- Aditivos en exceso
- Productos de limpieza
- Materiales de envasado inadecuados

Físicos

- Basura
- Utencillos y trapos
- Vidrios
- Metales
- Polvo
- Hilachas
- Fibras
- Pelos o cabellos



RECOMENDACIONES GENERALES

Todas las etapas son importantes y en cada una de ellas se deben hacer las cosas de manera correcta, recuerde que la higiene de los alimentos es tanto un derecho como un deber de todos los consumidores, por lo tanto usted también es responsable de los alimentos que adquiere, manipula y consume .

Siempre tenga presente los siguientes consejos, estos le ayudaran a prevenir la contaminación de sus alimentos.

Limpieza de su hogar y durante la preparación de alimentos

Los utensillos deben ser plasticos o de acero inoxidable, ya que de madera permite el crecimiento microbiano

Utilice tablas de plastico de colores para diferenciar y picar los diferentes tipos de alimentos

Nunca coloque alimentos cocinados en una tabla o plato que haya contenido carnes, aves y mariscos crudos

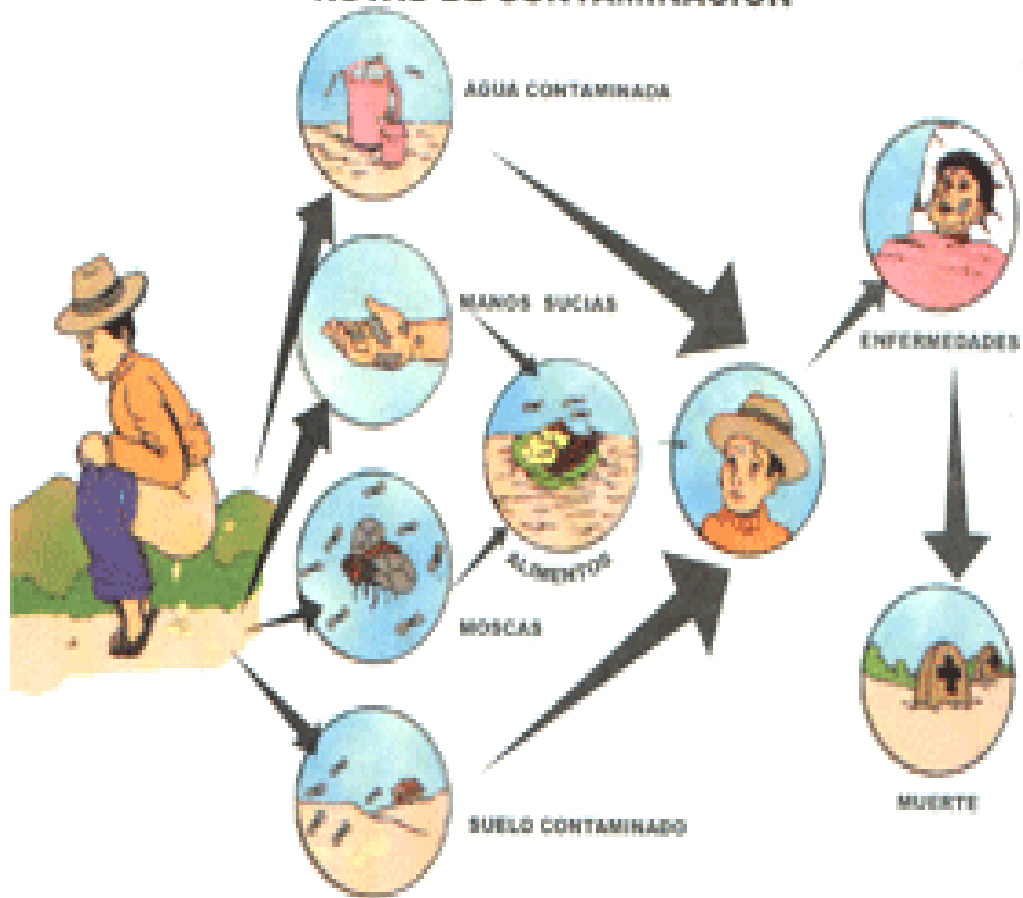
Coloque adecuadamente los productos en el refrigerador, almacene en los lugares más frios las carnes, pescados y productos lácteos como leche, yogur y queso

En el refrigerador, separe y cubra las carnes, aves, pescados y mariscos crudos de otros alimentos para evitar que estos últimos se contaminen.

Descongele los carnicos en la refrigeradora, en un recipiente hondo para evitar que el líquido que elimina, caiga sobre los otros alimentos y estos contaminen.



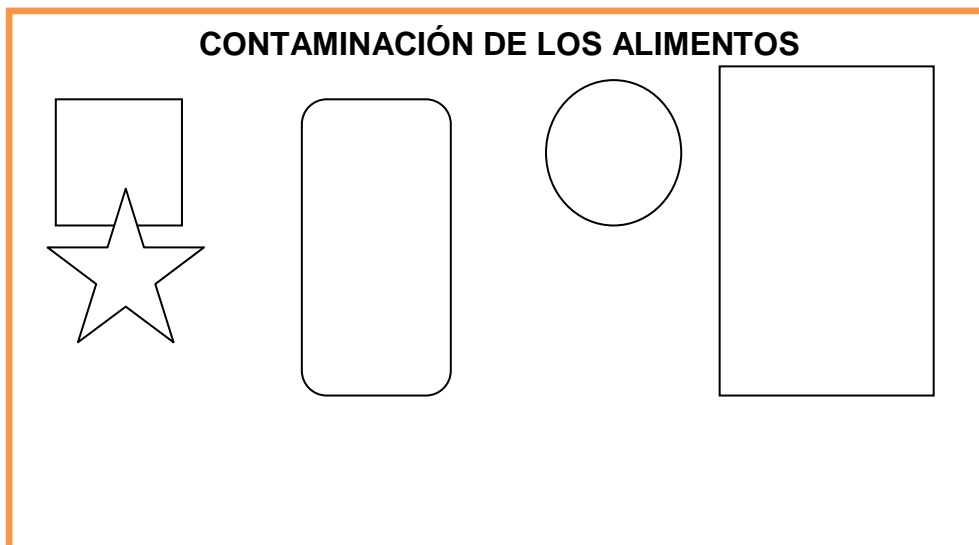
RUTAS DE CONTAMINACION



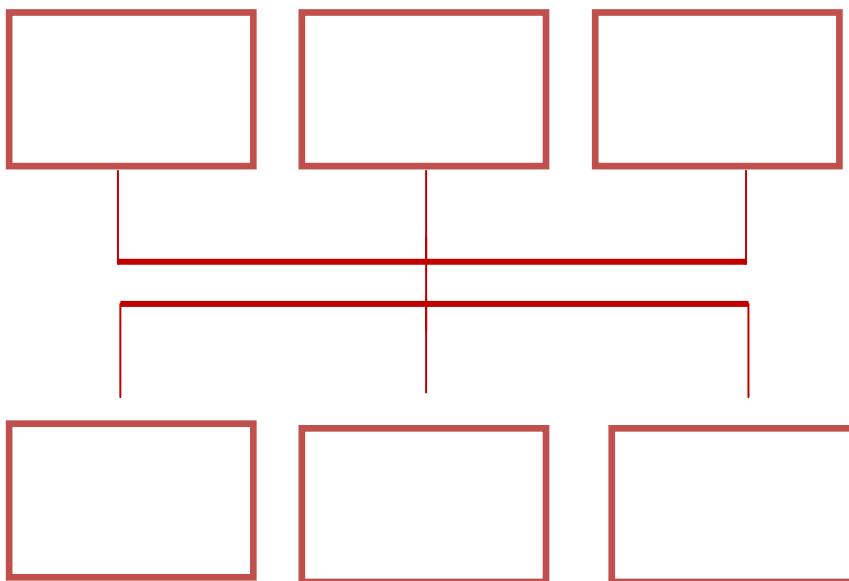
ACTIVIDADES A TRABAJAR

- Aplicando la técnica el escaparate indique cuales son los agentes contaminantes de los alimentos.
- Elabore un árbol de problemas de las causas y efectos de la contaminación alimentaria.
- Consulte a sus familiares cuales son los remedios caseros en caso de infecciones alimentarias.

ESCAPARATE



EFFECTOS



CAUSAS



MANOS A LA OBRA

ABORRAJADOS DE MAQUEÑO

INGREDIENTES

- 2 maqueños grandes
- 5 cucharadas de harina de quinua
- 5 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$ taza de leche
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- aceite para freír

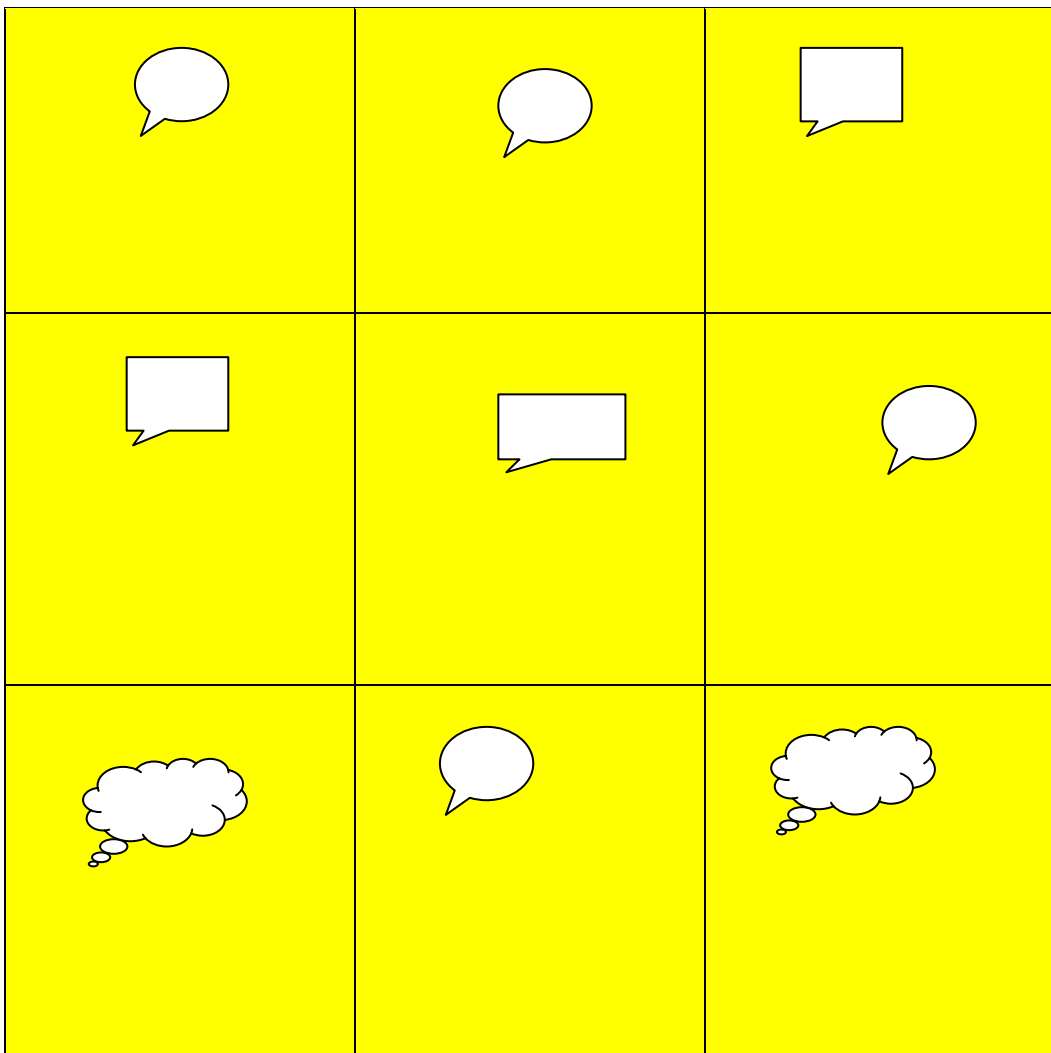


PROCEDIMIENTO

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

EVALUACIÓN

- Elabore un comics sobre la acción ETA en los alimentos y los consejos útiles para el cuidado de la salud



6.6 IMPACTOS

Se considera que la educación es un proceso intencional que pretende al perfeccionamiento del individuo como persona y la inserción de éste en el mundo cultural y social, entendiendo al acto educativo como una parte activa en las sucesivas etapas de su larga y nunca concluida formación integral, ante esta realidad surge la estrecha relación que existe entre educación y sociedad, generando impactos de indudable valor tanto para el individuo como tal, como para la sociedad en general. Entre los impactos más importantes se puede señalar:

6.7.1 Impacto educativo

La novedad de la investigación se evidencia en la elaboración de una guía con talleres de alimentación saludable dirigida a docentes y niños en edad escolar que permitan la formación integral enfocando dos aspectos de crecimiento y formación personal, su interacción con valores actitudes y normas de convivencia que integran experiencias, nociones, destrezas y actitudes en las que se manifiestan los logros evolutivos hacia el desarrollo de la personalidad y socialización.

6.7.2 Impacto Económico

Los talleres de alimentación saludable y sus actividades propuestas para desarrollar los aprendizajes son factibles porque no son costosos y permiten emplear material del entorno, productos de uso tradicional ancestral, los mismos que pueden servir como material didáctico que contribuye a aprender utilizando semillas, tallos, frutos y hojas que muchas veces no se conocen el alto valor nutricional, su aporte calórico y su importancia para ser combinados y generar nutrientes con gran poder proteínico, vitamínico de bajo costo y son de fácil realización, todo

depende de la actitud y creatividad de los actores educativos en su preparación.

6.7.3 Impacto social

Toda sociedad busca el cambio y la mejor forma es mediante una educación que forme individuos íntegros, pero no solo es necesario la adquisición de conocimientos, sino también habilidades, destrezas y actitudes que propicien el mejoramiento personal, de allí que se pone mucho énfasis en esta investigación, que tiene su relevancia ya que los padres de familia a través de un proceso metodológico sistematizado en talleres aprenderán sobre alimentación saludable, el potencial calórico y valorativo de los carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales para el crecimiento, desarrollo y fortalecimiento corporal de la familia y la aceptación, confianza y seguridad de alimentarse de forma sana.

6.7.4 Impacto didáctico

La alimentación es el primer acto creativo del ser humano, donde se va adquiriendo aprendizajes y gusto, creando un vínculo de sabiduría y afecto entre el que enseña y el que aprende. De allí que es importante en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje incorporarlo como metodología en la transformación dialéctica y dinámica, de la información y de los procedimientos para construir y utilizar, por lo tanto, el docente pondrá de manifiesto su creatividad en la elaboración y planificación de las estrategias didácticas, permitiendo al educando apropiarse de los contenidos curriculares de forma lúdica, lo que permite el equilibrio personal o afectivo, el desarrollo de la relación y de la integración social como eje potencial de actitudes, aptitudes y valores que posee una persona para así llegar a la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades que a su vez le van a permitir la adquisición de nuevos aprendizajes a través de la actividad propia de esta edad.

6.7 DIFUSIÓN

Esta investigación como aporte a la integración de la trilogía educativa fue difundida en un Seminario Taller dirigido a docentes y estudiantes de la Escuela “Mariscal Sucre “de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe donde se enfocaron contenidos de alimentación saludable orientados al mejoramiento, con actividades sistematizadas para que aprendan en base a un proceso reflexivo, orientador como también enriquecedor de experiencias enfocadas al desarrollo integral del ser humano.

6.8 BIBLIOGRAFÍA

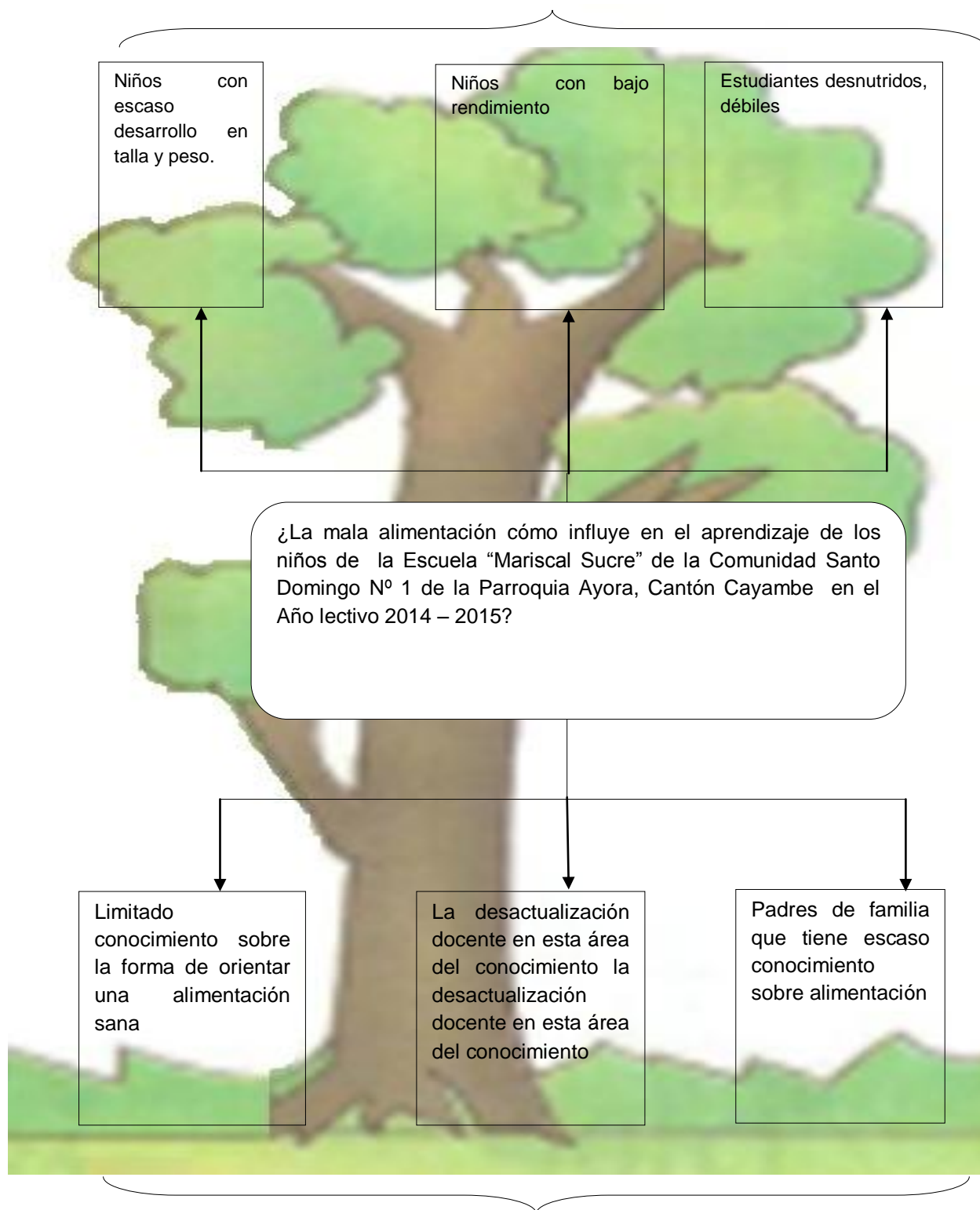
1. Alarcón, D (2012), en el Módulo de Fundamentos Educativos, Edit. UTPL, Loja.
2. Andrade, J. (2011) en el “Módulo de Cultura Alimentaria “Edit. UTE, Quito.
3. Andrade, R. (2011) en el Modulo de “Psicología Infantil”, Edit. UNITA, Quito.
4. Andrade, R. (2011) en el Modulo de “Psicología Infantil”, Edit. UTPL, Loja.
5. Borges, S. (2013) “Guía de alimentación tradicional en los niños” , Edit. Madrigal, Perú.
6. Castro, G. (2011) en el “Módulo de salud y nutrición” Edit. Edit. Santa Fe Bogotá.
7. Castro, José, (2012) en el Módulo de “Medios Pedagógicos”, Edit. UNITA, Quito.
8. Conrado, David, (2009) “Nutrición y Familia “Mc Graw Hill, México.
9. Cusco, N. (2010) “Guía alimentaria saludable” Edit. Pacífico, Bogotá.
10. Manterola, Martha (2011) en el “Módulo de Tipos de Aprendizaje “, Edit. UTPL.
11. Meller, Anthony, (2009) “Obra Salud Infantil” Edit. Sion. S.A. Venezuela.
12. Montalvo R., (2010), en el módulo de “Sociología y educación”, Edit. Ponciano, Perú.

13. Montenegro, M. (2012), en el módulo “Educación y Neurociencia “ Edit. UESS, Guayaquil.
14. Montero, J (2009), en el módulo de” Teorías de aprendizaje”, Edit. UNITA, Quito.
15. Montero, W. (2011) en el “Módulo de Educación y creatividad” Edit. Avellaneda, Bogotá.
16. Montes, T. (2010), en el Módulo de “Psicología Aplicada a Educación”, Edit. UTPL. Loja.
17. Moreno, R. (2012) en el Módulo de “Teorías de aprendizajes” Edit. Pacífica, Cuenca.
18. Ramírez Marcelo, (2009), en el módulo “Estrategias de Aprendizaje y creatividad”, Edit. UNITA.
19. Rielo, F (2011) “Formación humana vida de los Identes”, Edit. NARCEA, España.
20. Santos Rommel, (2008), “Modelos pedagógicos y Teorías de aprendizaje”, Edit. Santander, Perú.
21. Solearte, Rubén (2009) “Medios Educativos” Edit. Madrigal, Perú.
22. Terán, Eduardo, (2012), en el Módulo de “Fundamentos Pedagógicos”, Edit. UPL, Loja.
23. Villarroel J. (2010) Módulo de “Sociología aplicada”, Edit. UTA, Ambato.

ANEXOS

ANEXO. 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO. 2

MATRIZ DE COHERENCIA

<p>TEMA:</p> <p>“ESTUDIO DE LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MARISCAL SUCRE” DE LA COMUNIDAD DE SANTO DOMINGO Nº 1, PARROQUIA AYORA, CANTÓN CAYAMBE, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2014 -2015”</p>	
<p>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿La mala alimentación cómo influye en el aprendizaje de los niños de la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo Nº 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe en el Año lectivo 2014 – 2015? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños de la Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo Nº 1 de la Parroquia Ayora, Cantón Cayambe.
<p>SUBPROBLEMAS/ INTERROGANTES</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el tipo de alimentación que tienen los niños de Escuela “Mariscal Sucre” y su influencia en el aprendizaje? • ¿En que se fundamenta teóricamente la alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje? • ¿La elaboración de una propuesta alternativa con talleres de alimentación saludable dirigida a docentes y niños en edad escolar ayudará a mejorar el aprendizaje de los educandos? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el tipo de alimentación que tienen los niños de Escuela “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo Nº 1 y su influencia en el aprendizaje mediante fichas de observación, para obtener datos concretos. • Fundamentar la información teórica sobre alimentación saludable para el aprendizaje. • Elaborar una propuesta alternativa con talleres de alimentación saludable dirigida a docentes y niños en edad escolar.

ANEXO 3

ENCUESTA A DOCENTE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA “MARISCAL SUCRE” DE LA COMUNIDAD DE SANTO DOMINGO N° 1, PARROQUIA AYORA, CANTÓN CAYAMBE,

Estimado (a) Maestro:

El presente cuestionario tiene por objeto recoger la información sobre la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños de la Escuela “Mariscal Sucre”. Los datos son reservados, y de exclusiva utilidad para este estudio.

Instructivo:

Seleccione con una X la respuesta que Ud. crea correcta, a cada una de las preguntas que se le propone, si no tiene respuesta para algunas de ellas deje en blanco el espacio.

Nombre fecha.....

I. INFORMACIÓN CIENTÍFICA:

1. ¿En su trabajo de aula, desarrolla contenidos de alimentación saludable para enseñar a los niños el valor nutricional y propiedades de los alimentos?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
A veces	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

2. ¿Considera que el medio social o entorno familiar transmiten los conocimientos sobre alimentación saludable y su alto poder nutritivo en los niños?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
A veces	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

3. ¿Para el trabajo en clase Usted se basa en los conocimientos previos, experiencias, intereses y señala las actividades adecuadas para que el niño/a descubra y aprenda a alimentarse saludablemente?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
A veces	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

4. ¿Ejecuta estrategias metodológicas lúdicas para ayudar al niño/a a comprender la importancia de la alimentación sana y su influencia en el aprendizaje?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
A veces	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

5. ¿Considera usted que los textos de Ciencias Naturales incluyen en su estructura contenidos que apoyan a que los niños comprendan la importancia de la alimentación saludable en base a alimentos tradicionales ancestrales y su propiedades nutricionales?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
A veces	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

6. ¿Estima conveniente la participación de los padres de familia en el proceso de aprendizaje de la alimentación saludable de sus hijos?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

7. Considera Usted. que los lineamientos curriculares, las destrezas con criterio de desempeño, estrategias metodológicas y contenidos para Educación Básica permiten comprender la importancia de los alimentos saludables y la información nutricional de estos?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Parcialmente de acuerdo
En desacuerdo

8. ¿Considera Ud. que los conocimientos transmitidos de forma oral sobre alimentación apoyan como estrategia para comprender la importancia del valor nutritivo de los alimentos hacia una vida sana?

Siempre
Casi siempre
A veces
Nunca

9. ¿Conoce Ud. qué medios educativos son necesarios para implementar una cultura de alimentación saludable en los niños de Educación Básica, que permita saber más y comer mejor?

Mucho
Poco
Nada

10. ¿La elaboración de talleres de alimentación saludable dirigida a padres de familia, docentes y niños en edad escolar, ayudará a valorar los alimentos según su potencial nutricional y su aporte para mejorar el aprendizaje?

Sí
No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 4

FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS

	DESTREZAS	Sí	No	Total
1	Reconoce y valora la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.			
2	Establece el origen de los alimentos que consume para distinguir los que son saludables de los que no lo son.			
3	Identifica los alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales.			
4	Reconoce la importancia del desayuno como alimento importante del día.			
5	Se alimenta con productos tradicionales como quinua, amaranto, chochos, chuchuca entre otros.			
6	Consume frutas y vegetales como parte de la dieta diaria.			
7	El niño tiene la talla y peso según su edad cronológica.			
8	Describe enfermedades por inadecuados hábitos alimenticios.			
9	Clasifica los alimentos según su grupo en la pirámide alimenticia.			
10	Agrupar los alimentos según su potencial calórico y nutritivo			

ANEXO 5

CERTIFICACIONES



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
INTERCULTURAL BILINGÜE
“**MARISCAL SUCRE**”



Cayambe-Ayora- Comunidad Santo Domingo N°1.

CERTIFICO

La suscrita Directora de la Escuela De Educación Básica Intercultural Bilingüe “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N°1.

CERTIFICA QUE: la Srta. **MARÍA JACQUELINE CABEZAS SALGADO** estudiante de la universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación Ciencia Y Tecnología, especialidad Ciencias Naturales aplico los instrumentos de investigación (encuesta a docentes y ficha de observación a los niños) de la escuela de Educación Básica Intercultural Bilingüe como parte de las actividades de trabajo de grado con el tema: ESTUDIO DE LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MARISCAL SUCRE” DE LA COMUNIDAD DE SANTO DOMINGO N°1, PARROQUIA AYORA, CANTÓN CAYAMBE, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2014- 2015.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad pudiendo la interesada hacer uso de presente documento en lo que estime conveniente.

Santo Domingo N°1,2014-11-11

Lic. Lidia Toapanta

DIRECTORA



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
INTERCULTURAL BILINGÜE
“MARISCAL SUCRE”



Cayambe-Ayora- Comunidad Santo Domingo N°1.

CERTIFICO

La suscrita Directora de la Escuela De Educación Básica Intercultural Bilingüe “Mariscal Sucre” de la Comunidad Santo Domingo N°1.

CERTIFICA QUE: la Srta. **MARÍA JACQUELINE CABEZAS SALGADO** estudiante de la universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, especialidad Ciencias Naturales aplicó la **GUIA DE TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE** en nuestra institución educativa, trabajo que lo realizo demostrando profesionalismo y responsabilidad.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad pudiendo la interesada hacer uso de presente documento en lo que estime conveniente.

Santo Domingo N°1, 2015-04-28.



ANEXO 6

Fotografías del trabajo realizado



Estudiantes aprendiendo sobre la combinación de alimentos y compartiendo en grupo





Estudiantes preparando tortillas de maíz y dulce de zambo





Estudiantes preparando recetas tradicionales





Padres de Familia y estudiantes preparando alimentos saludables tradicionales





**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:	1001537198		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Cabezas Salgado María Jacqueline		
DIRECCIÓN:	Cayambe, Juan Montalvo y Panamá.		
EMAIL:	Jacquechinita_15@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022185112	TELÉFONO MÓVIL	0990830472

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “MARISCAL SUCRE” DE LA COMUNIDAD SANTO DOMINGO N ^a 1, PARROQUIA AYORA, CANTÓN CAYAMBE, PROVINCIA PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2014- 2015”.
AUTOR (ES):	Cabezas Salgado María Jacqueline
FECHA: AAAAMMDD	2015/06/17
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en Educación General Básica Mención Ciencias Naturales
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Rolando Jijón

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Yo, Cabezas Salgado María Jacqueline, con cédula de identidad Nro. 1001537198, 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 15 días del mes junio de 2015

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Cabezas Salgado María Jacqueline
C.C. 1001537198



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Cabezas Salgado María Jacqueline, con cédula de identidad Nro. 1001537198 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: **"ESTUDIO DE LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA "MARISCAL SUCRE" DE LA COMUNIDAD DE SANTO DOMINGO N° 1, PARROQUIA AYORA, CANTÓN CAYAMBE, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2014 -2015"** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada en Docencia en Educación Básica Mención Ciencias Naturales 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 15 días del mes junio de 2015

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Cabezas Salgado María Jacqueline
C.C. 1001537198