

AUTORÍA

Los Criterios emitidos en el presente trabajo de investigación Diseño de un Programa de Capacitación Dirigido a los Padres de Familia sobre Alimentación y Nutrición de los Niños/as de la Escuela “Santo Ángel de Guamaní” de Segundo y Tercer Año de Educación Básica en la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, año lectivo 2009 – 2010. Como consecuencia de la desnutrición de los niños/as que existen en la institución educativa mencionada anteriormente, todo cuanto consta en esta investigación son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Latacunga, julio del 2010

Carmen del Rocío Oña Viteri
C.I. 171245143-2

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

"DISEÑO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA SANTO ÁNGEL DE GUAMANÍ DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA ", EN LA CIUDAD DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA, AÑO LECTIVO 2009 - 2010 de Oña Viteri Carmen del Rocío, postulante de Licenciatura en Educación Básica, considero que dicho informe investigativo cumple con los siguientes requisitos metodológicos y aportes científicos - técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Informe de investigación que el Honorable Consejo Académico de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, julio del 2010

Msc.: José Cobo Carrillo

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar testimonio de mi eterna gratitud al ser supremo y todo poderoso Dios por darme la vida, salud y su bendición, por haberme dado la oportunidad de culminar con una más de mis metas profesionales, dejando en constancia mi reconocimiento a la Universidad Técnica de Cotopaxi por su valioso apoyo, por mejorar mis conocimientos dentro del campo personal y profesional.

Gratitud a mis queridos maestros, guías incansables del saber, la justicia y la libertad. Maestros forjadores de nuevas generaciones de profesionales, para conseguir una Patria libre, próspera y soberana.

A mis compañeros y compañeras que me brindaron su confianza, cariño y comprensión, (Octubre 2005 - 2009). Un agradecimiento y reconocimiento al señor Msc. José Cobo Carrillo, Director de mi tesis, por ser un amigo, compañero y por sus recomendaciones acertadas en la elaboración de este proyecto.

A mis padres Carlos y María, a mis hermanas/os María, Cecilia, Roberto y Carlos por haberme motivado a seguir adelante, con cariño a ti Cesar Tipán por tu apoyo moral y constante.

DEDICATORIA

A Dios y la virgen María que me llenaron de sus bendiciones. A mis padres María Viteri y Carlos Oña Inguilla por su apoyo incondicional. A mi hija Lizbeth Tipán Oña que es mi alegría, mi tesoro la razón de mi vida, quien fue mi inspiración para hacer realidad mi sueño.

A todos los seres queridos con los que puedo contar en los momentos más difíciles para sonreírle a la vida , quienes en forma desinteresada han sido los pilares fundamentales de mis apreciados objetivos por darme su apoyo siempre en los buenos y malos momentos.

*La autora:
Carmen del Rocío Oña Viteri*



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE

Latacunga - Ecuador

SUBJECT: "DISEÑO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA SANTO ÁNGEL DE GUAMANÍ DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA ", EN LA CIUDAD DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA AÑO LECTIVO- 2010.

RESUMEN

El planteamiento de la presente tesis ha sido diseñado y escrito luego de haber realizado un proceso de investigación que observamos sobre la desnutrición en los niños/as y la repercusión en el campo educativo.

Entendemos a la educación como una formación que proporciona una base sólida para la construcción de los aprendizajes significativos y que además, desarrolla competencias esenciales para participar activamente en la vida de nuestra sociedad.

Dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje se concretiza cambiando la aplicación de los modernos conocimientos de nutrición, tiene que ver con el comportamiento de las personas, las costumbres y formas de alimentación, que se transmite de generación en generación que constituye una parte muy importante de la cultura de los pueblos.

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que este ha tenido que ingerir para su sustento ha variado a través de los “tiempos”, hasta

Hipócrates fue relacionada la nutrición con la salud en la actualidad han acordado que la educación es el medio a través del cual se construye el conocimiento.

Este estudio emprende una minuciosa investigación que mediante una adecuada metodología permite recabar información bibliográfica y de campo, consultada y citada a través de la aplicación de encuestas a los docentes y padres de familia.

En el primer capítulo se presenta la fundamentación teórica sobre Diseño de un Programa de Capacitación, Dirigida a los Padres de Familia sobre Alimentación y Nutrición desde el punto de vista social, sociocultural y pedagógico.

El segundo capítulo se refiere al diagnóstico del problema que conlleva el tratamiento teórico de toda la información bibliográfica consultada y citada que luego de ser confrontada en cuanto a ideas, teorías y supuestos que explican el tema propuesto lo que nos permitió tener una visión global, descriptiva y reflexiva del tema.

El tercer capítulo contiene el Diseño de un Programa de Capacitación sobre Alimentación y Nutrición, para prevenir la desnutrición de los niños/as de segundo y tercer año de educación básica, como consecuencia de la desconcentración, aislamiento y desgano en la Escuela Particular “Santo Ángel de Guamaní” de la parroquia de Guamaní, provincia de Pichincha.

Finalmente se observará las conclusiones y las recomendaciones que son pertinentes, las mismas que sustentarán el trabajo realizado, así como también la bibliografía utilizada para ampliar la investigación sobre el tema y los anexos correspondientes.



TECHNICAL UNIVERSITY COTOPAXI
CAREER & HUMAN ADMINISTRATIVE
SCIENCES AND MEN

Latacunga - Ecuador

SUBJECT: "DESIGN OF A TRAINING PROGRAM AIMED TO THE PARENTS ABOUT FOOD AND NUTRITION IN CHILDREN OF SCHOOL "SANTO ANGEL OF GUAMANI" SECOND AND THIRD YEARS OF BASIC EDUCATION 2008-2009", IN THE CITY OF QUITO, PICHINCHA PROVINCE.

SUMMARY

The approach of this thesis has been designed and written after having made a researching process that we observe commonly on badnutrition in children and the impact on the educational field.

We understand the education as a formation that provides a solid foundation for building meaningful learnings and also develop essential skills to participate actively in the life of our society.

Within the teaching - learning process, the badnutrition is embodied by changing the application of modern knowledge of nutrition, it has to do with the people's, is behaviour customs and way of feeding, which is transmitted from generation to generation and it is an important part of the culture of towns.

Since the appearance of man on earth, the type of food that he had to eat for his livelihood has changed through the "times" until Hippocrates was related to nutrition and health it has been agreed that education is the medium through which knowledge is constructed.

This study undertakes a thorough investigation by an appropriate methodology that allows for collecting information and field record, consulted and cited through the application of surveys to teachers and parents.

The first chapter presents the theoretical foundation on Design a Training Program, directed to Parents on Food and Nutrition from the social point of view, sociocultural and pedagogical.

The second chapter contains the diagnosis of the problem which involves the theoretical treatment of all bibliographic information consulted and cited that after being confronted in terms of ideas, theories and assumptions that explain the proposed topic which allowed us to have a global vision, descriptive and reflective of the subject.

The third chapter contains the Design of a Training Program on Food and Nutrition, to prevent badnutrition among children between second and third years of basic education, as a result of the lack of concentration, isolation and reluctance in the private school "Santo Angel of Guamaní "which belongs to the parish of "Santo Ángel Guamani,Pichincha province.

Finally, the conclusions and recommendations are relevant, the same that support the investigation as well as the literature used to extend our research on the subject and the corresponding annexes.

CERTIFICACIÓN

Yo, Lic. Edgar Gaudia Encalada Trujillo, portador de la C.I. 050182417-1, en calidad de docente del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Certifico haber revisado el resumen de la tesis: **"DISEÑO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA SANTO ÁNGEL DE GÜAMANÍ DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA 2008-2009, EN LA CIUDAD DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA"** de la postulante: Carmen del Rocío Oña Viten portadora de la CI. 171245143-2 de la carrera de Ciencias de la Educación Mención Educación Básica.

Atentamente,

Lic., Edgar Gaudia Encalada Trujillo
C.I. 050182417-1

ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁG.
Portada.....	I
Autoría.....	II
Aval del Director.....	III
Agradecimiento.....	IV
Dedicatoria.....	V
Resumen.....	VI
Summary.....	VIII
Certificación.....	X
Índice.....	XI
Introducción.....	

CAPÍTULO I

1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Categorías fundamentales.....	4
1.3 Marco teórico.....	5
1.3.1 Propuesta de la educación para la emancipación.....	5
1.3.2 - Educación.....	7
1.3.3.- Factores que influyen en el desarrollo del aprendizaje.....	9
1.3.4 <i>La anemia una amenaza constante</i>	12
1.3.5.- Problemas de alimentación, nutrición y enseñanza.....	15
1.3.5.1 <i>¿Qué hacer cuándo los hijos o hijas deciden lo que quieren comer?</i>	16
1.3.6.- La Promoción de la salud y alimentación a través de la Educación	16
1.3.7- Cuando, donde y quien ha de educar para la alimentación y nutrición de los niños.....	21

1.3.7.1 <i>¿Qué se puede poner en la lonchera de los niños/as?</i>	21
1.3.8.- Alimentación y nutrición de niños(as).....	22
1.3.8.1 <i>¿Por Qué el tema de alimentación?</i>	24

CAPÍTULO II

2.1 Breve caracterización de la Escuela Particular Católica “Santo Ángel de Guamani”, ubicada en la Parroquia Santo Ángel de Guamani.....	26
2.2 <i>Análisis e interpretación de resultados</i>	27
2.3 <i>Diagnóstico de la encuesta aplicada a las Autoridades y Docentes de la Institución “Santo Ángel De Guamaní”</i>	28
2.4 <i>Diagnóstico de la encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela “Santo Ángel de Guamaní”</i>	35

CAPÍTULO III

3.1 Diseño de la propuesta.....	43
3.1.1 <i>Antecedentes:</i>	43
3.1.2 <i>Diagnóstico</i>	44
3.1.3 <i>Justificación</i>	46
3.2 Objetivos.....	47
3.2.1 <i>Objetivo general</i>	47
3.2.2 <i>Objetivos específicos</i>	47
3.2.3 Factibilidad.....	48
3.2.4 Fundamentación.....	48
3.3. Diseño de la investigación.....	49
3.4 Descripción de la propuesta.....	50
3.4.1 Capacitación a los padres de familia sobre nutrición y alimentación. 51	
3.4.2 Métodos alternativos de solución de la desnutrición infantil.....	54
3.4.3 Orientar a la aplicación de nutrientes.	58
3.4.4 Actividades que ayuden a canalizar la alimentación.....	69
3.5 Plan operativo de la propuesta.....	72

3.5.1 Resultados obtenidos.....	78
3.5.1 Resultados obtenidos	78
3.5.2 Evaluación de la Propuesta.....	79
3.6 Conclusiones y Recomendaciones.....	80
3.7.1 Conclusiones.....	80
3.7.2 Recomendaciones.....	81

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	82
4.1 Bibliografía consultada.....	82
4.2 Bibliografías citadas.....	82
4.2 Bibliografías electrónicas.....	83

Anexos

Anexo No. 1 Encuesta aplicada a las autoridades y docentes.

Anexo No. 2 Encuesta aplicada a los padres de familia.

Anexo No. 3 Recetas Nutritivas

Anexo No. 4 Fotografías de los niños y niñas de la escuela “Santo Ángel de Guamaní”

CAPÍTULO I

1.1 Antecedentes

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través de los "tiempos", debido a que se vio obligado a adaptar a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía. Como ejemplo, sirva citar los estudios sobre los restos del ser humano más antiguo encontrado hasta la fecha (nos referimos al hombre de Atapuerca-Burgos) .Se ha llegado a la conclusión de que era carroñero y disputaba sus "manjares" con otros animales de iguales características alimenticias. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando nuevos tipos a los que se veía obligado a adecuar. La disponibilidad de la caza mayor iba disminuyendo y tenía que alimentarse de la caza menor, del marisco (en algunas áreas) y sobre todo de plantas comestibles. Esta fase adaptativa empezó hace unos 100.000 años.

Se cita que los últimos en sufrir estas restricciones, hace unos 30.000 años, han sido los habitantes de unas zonas muy determinadas (dos regiones del Oriente Medio). Sin embargo, en la Península Ibérica hace menos de 20.000 años la carne aún suponía más del 50% de la dieta habitual.

Hace unos 12.000 años se inicia la primera revolución agrícola. Esto suponía una fuente fija de proteínas. Debemos tener en cuenta la gran variabilidad en las cifras recogidas en las cosechas; lo que conllevaba una alimentación irregular y a épocas de hambre. El resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por la climatología, contra la cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz. Lo que ocasionaba una alimentación irregular.

Desde los inicios de la civilización ha habido personas interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos. Pero fue hasta Hipócrates que la nutrición fue relacionada con la salud, ya que este dio recomendaciones sobre la dieta, que como se sabe no solo se refería a la alimentación, sino a las normas de vida en general, y para Hipócrates a mayor alimentación mayor salud. En 1202 el rey Juan de Inglaterra promulga la primera Ley Inglesa de Alimentos. El desarrollo de la alimentación artificial a escala industrial comienza alrededor del 1800 ante la imperiosa necesidad de encontrar un alimento que salvara la vida de cientos de huérfanos (cuyas madres fallecían en el parto, por tuberculosis y otras enfermedades) y niños enfermos que morían principalmente por diarreas e infecciones por falta de higiene. Así, los cambios más significativos en la práctica de la alimentación artificial ocurren entre 1850 y 1950 y deben ser examinados dentro del contexto de una altísima mortalidad infantil.

Los problemas de infecciones por falta de higiene eran muy comunes y a partir del descubrimiento de Luis Pasteur en 1857 comenzó lo que se llamó la "era de las leches limpias". La aplicación de la pasteurización, el desarrollo de la microbiología (una ciencia que aparece recién alrededor de 1900), el acceso al conocimiento de la composición química de los alimentos y de los requerimientos nutricionales fueron mejoras que trajeron aparejados grandes aumentos en los costos de producción.

En el Ecuador la necesidad de que los niños estén bien alimentados procede a

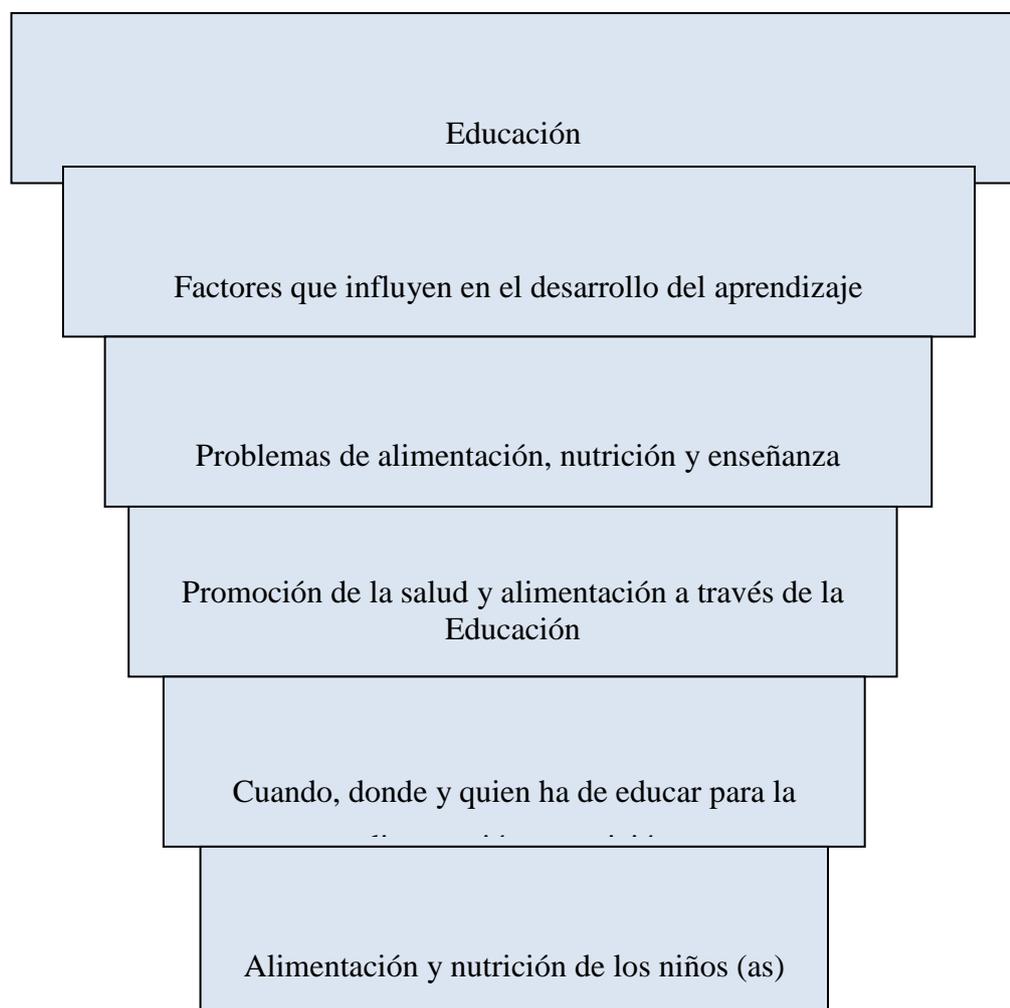
partir de su bajo rendimiento escolar; de cada cinco infantes dos padecen problemas de hipertensión, cardiovasculares o diabetes, todo esto debido a su mala alimentación, es por ello que en el año 2004 un total de 371.856 niños (26,0% de los niños ecuatorianos menores de cinco años) tienen desnutrición crónica comparada con los estándares internacionales de referencia. No existen datos estadísticos durante estos últimos años, es por ello que no se puede dar un porcentaje exacto de niños y niñas mal alimentados en el Ecuador.

La investigación es parte desde ya, de un proceso iniciado en la provincia de Pichincha, parroquia Guamaní, de la escuela particular católica “Santo Ángel de Guamaní”.

Luego de haber identificado el problema de alimentación y nutrición de los niños y niñas de segundo y tercer año de básica en esta institución educativa, se vuelve necesario entonces tener una clara idea de lo que significa la alimentación y nutrición dentro de la educación.

El presente trabajo pretende brindar a los docentes y padres de familia un instrumento o método eficaz para valorar y aplicar procesos que dan facilidad y operatividad para el manejo del caso, mediante el conocimiento, conceptualización y práctica de propuestas en el estudio y tratamiento del caso.

1.2 Categorías Fundamentales



1.3 MARCO TEÓRICO

Concepto de educación

- El proceso multidireccional mediante el cual se transmiten [conocimientos](#), [valores](#), [costumbres](#) y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la [palabra](#): está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

1.3.1 Propuesta de Educación para la emancipación

La educación es un proceso social que refleja y concreta los objetivos de reproducción ideológica, política y económica de una formación social. La educación, independientemente de que en su seno se desarrollen propuestas para y desde los de abajo, reproduce las condiciones de explotación, las inequidades del régimen económico y social vigente, en este momento el capitalismo. Una tendencia para la liberación, para la emancipación, que debemos Tonaría en los actuales momentos a favor de los pueblos del Ecuador, tiene argumentos dialécticos, científicos; que el conjunto de los maestros/as debemos apropiarnos para nacer de nuestra práctica una acción transformadora permanente. Esta fundamentación la podemos resumir así.

Bases para la propuesta de la Educación para la emancipación

- Cerca de 750.00 niños como fuerza de trabajo para ayudar a sostener a sus familiares
- 3 de cada 10 niños son abusados sexualmente
- El 60% de la población consume por debajo del 80% de las calorías necesarias
- 15.000 personas mueren anualmente por consumo de cigarrillos
- 4 de cada 10 personas mayores de edad concluido sus estudios secundarios
- Existen 6.000 escuelas unidocentes, de las cuales el 50% carece de luz eléctrica, el 98% no tienen alcantarillado y el 47% no posee agua potable
- Existen más personas analfabetas que personas con título universitario; 6 de 100 tienen título universitario, 9 de cada 100 son analfabetas

La pedagogía dominante es la pedagogía de la clase dominante

Desde las posiciones dialécticas, emancipadoras, se infiere en términos educativos, la necesidad de emancipación humana, debido a que las actuales condiciones sociales de vida no permiten vivir libre y dignamente, ni desarrollares a plenitud.

¿Para qué educar: Enseñar - aprender?

Para la liberación del ser humano de la alienación a la que está sometido. La superación de la alienación no es cuestión del pensamiento, es un problema que puede ser solucionado solo mediante la superación de las condiciones de vida en que surgió. El papel de la educación consiste en participar por el cambio social, a

favor de los oprimidos y desposeídos, para ello se debe unificar desde las posiciones de la pedagogía marxista. El educador no trabaja con niños(as) o jóvenes en sí, sino con unos niños de una clase determinada, con estudiantes que crecen bajo determinadas relaciones sociales.

¿Qué educar: Enseñar- aprender?

De una cosa estamos convencidos, de enseñar eminentemente ciencia porque orienta mejor la realidad, permite estructurar un juicio crítico sobre las causas y efectos de los fenómenos, posibilita consolidar un pensamiento teórico para explicar y prevenir acontecimientos desfavorables.

Cómo educar: Enseñar-aprender

Debemos establecer que un enfoque científico - dialéctico se desarrolla sobre la base filosófica de principios, leyes, categorías y tesis metodológicas, esto significa que, dependiendo de la base teórica, del funcionamiento conceptual del cual se parte de estos principios, leyes y tesis metodológicas, se reflejarán en la interpretación de la realidad; y, en los criterios metodológicos que se plantean en coherencia con la perspectiva teórica a fin de superar las limitaciones o problemas que encontramos en la realidad y que devienen de las formas de interpretación empíricas y formales, parte sustancial de la ideología dominante en el sistema capitalista.

1.3.2 - La Educación

GARCÍA, Bartolomé, Educación [En línea]. México, Junio 2007 [ref. 26 de febrero del 2009]. Disponible en web:

<<http://www.misrespuestas.com/que-es-educacion.html>>

La educación, es el proceso por el cual, el ser humano, aprende diversas materias inherentes a el. Por medio de la educación, es que sabemos como actuar y comportarnos sociedad. Es un proceso de sociabilización del hombre, para poder insertarse de manera efectiva en ella. Sin la educación, nuestro comportamiento, no sería muy lejano a un animal salvaje

.

La educación nos es impartida, desde la infancia. Ya en la lactancia, el niño comienza a crear vínculos sociales, con quienes lo rodean. El ser humano, está constantemente, en un proceso de educación. El hombre es una verdadera esponja, el cual va reteniendo información, con todo aquello con que interactúa.

En la antigüedad, si tomamos Roma, por ser uno de los íconos de desarrollo intelectual y de poderío militar, la educación primaria, se les dejaba a las nodrizas. Las cuales se encargaban de todos los detalles, del desarrollo del infante. Desde su alimentación, hasta el hecho de que aprendieran a hablar.

Los padres, prácticamente, no tenían ninguna injerencia en la educación del niño. Aquellos que pertenecían a la aristocracia, recibían los primeros años, la instrucción de un profesor particular. Los cuales proveían al niño, de sus primeros conocimientos, necesarios para su posterior paso al colegio, cuando llegara a la pubertad. El ser una persona ilustrada en Roma, era algo que se valoraba bastante. Pero en cuanto a los aristócratas, era una obligación. Ya que en Roma, pesaba mucho la vara que dejaron los griegos, en la época de oro, del clasicismo. Los romanos, no podían ser menos, de lo que fueron los griegos. Esa era un poco la consigna.

Recién llegados al colegio, los varones y mujeres, eran raudamente suministrados, de diversos contenidos informativos. Desde el griego hasta el deporte. Un aspecto importante, era la enseñanza de las mitologías romanas.

Lo que hoy en día sería, la historia religiosa de cada pueblo. Los romanos creían en varios dioses, por lo que eran politeístas. Era relevante conocer a cada dios, tanto lo que se esperaba de el, como lo que aquella deidad, esperaba de cada romano. Hoy en día, los hombres y mujeres, consiguen su independencia, luego de sus estudios superiores, al momento de encontrar un trabajo (situación que es la ideal, para cada ser humano), pero los romanos no. Ellos dependían hasta adultos de la autoridad del padre. Sólo podían formar su propio destino, luego de la muerte de este.

En la actualidad, existen diversos ámbitos en los cuales recibimos educación. Uno de los más fundamentales, para todo ser humano, es el formal. Que es aquella educación, que imparten los diversos establecimientos educacionales presentes en toda sociedad (colegios, universidades, institutos, etc.).

Los cuales se guían por mallas curriculares, establecidas por directrices gubernamentales. Son estos establecimientos, quienes entregan una educación formativa, a nivel intelectual en base de conocimientos prácticos, los cuales permitirán a la persona, insertarse en la sociedad como uno más de ella. Por medio de esta educación, es que la persona, podrá desempeñarse en algún puesto laboral. Medio por el cual, se rige la existencia humana de hoy en día. Ya que por medio de este camino, es que logrará que su descendencia, vuelva a cumplir el mismo ciclo. Educación basada en la enseñanza de diversas materias, las cuales el alumno debe asimilar, para luego rendir un examen y así demostrar que las maneja. Método de educación, que en la actualidad, posee diversos detractores.

Ya que se basa, para ellos, en la memorización, más que en la comprensión de las mismas materias.

1.3.2.- Factores que influyen en el desarrollo del aprendizaje

JARA, Paulina, *Factores que influyen en el aprendizaje de los niños y niñas* [En línea]. Osorno, 2007 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en web: <<http://yjara.wordpress.com/2007/01/26/factores-que-influyen-en-el-aprendizaje-de-los-ninos-y-ninas/>>

“La psicología educativa indaga sobre cuáles son los resortes que impulsan el desarrollo y la conducta, y logra conocer los agentes que han intervenido o que intervienen, beneficiosa o perjudicialmente en el desenvolvimiento de las potencialidades. Según la psicóloga cada niño tiene diferencias individuales que deben ser tomadas en cuenta. Los padres por lo general tienen ciertas expectativas de sus hijos, sin embargo se debe tener presente que las habilidades y las aptitudes de cada uno son diferentes. Por ello, se deben tomar en cuenta los siguientes factores: factores la economía, padres sin empleo, medio ambiente, prácticas de crianza, orden de nacimiento, hijos de padres divorciados, madres que trabajan todo el día, maltrato a los niños, diferencias individuales”.

Cada niño es mundo distinto es por eso que debemos tomar en cuenta cuales son los beneficios y también los perjudiciales .Donde encontraremos factores como los hereditarios ,medio ambiente, practicas de crianza ,orden de nacimiento, padres divorciados, madres que trabajan todo el día y diferencias individuales, para ello hoy en día hay la psicología educativa de apoyo.

La desnutrición es un problema que por desgracia afecta especialmente a los niños. En el Ecuador uno de cada dos niñas y niños menores de 5 años es desnutrido. Para que se presente la desnutrición intervienen una cadena de causas, que hacen que, en última instancia, los niños no reciban suficiente alimentación; o

que, lo que comen no les haga el suficiente provecho. La causa fundamental de la desnutrición es la estructura socio-económica de nuestros pueblos, que trae consigo insuficiente producción de alimentos básicos, precios altos de muchos alimentos de consumo diario, malas condiciones sanitarias, analfabetismo, falta de empleo, etc. La presencia de muchas enfermedades puede desencadenar la desnutrición en un niño que ha nacido aparentemente bien y que estuvo creciendo adecuadamente durante sus primeros meses.

La desnutrición infantil trae consigo deficiencia en el crecimiento físico, con falta de un desarrollo adecuado que impide alcanzar la estatura normal y lleva a que el niño sea pequeño. Pero lo más grave es que junto con la falta de crecimiento físico, un niño desnutrido no puede alcanzar tampoco su desarrollo intelectual pleno, especialmente en las destrezas motrices y en el lenguaje, facultades que le permitirán enfrentar con éxito los desafíos de la vida diaria. Por tanto, estará siempre en desventaja con relación a los niños con buen estado nutricional. Cuando llegue a la edad escolar, el niño desnutrido no rendirá adecuadamente y cuando sea un adulto no podrá trabajar ni producir en buena forma. Ahora usted ya sabe por qué es tan grave la desnutrición y cómo debemos combatirla. Aunque esto es muy difícil cuando no hay presupuesto que alcance ni para satisfacer las necesidades mínimas y cuando los precios de los alimentos se elevan todos los días.

La desnutrición afecta todos los campos del desarrollo de un niño, no solamente el aprendizaje, pero, además no es solo la falta de nutrición o la mala nutrición en vida del niño, es desde el embarazo de la madre y la lactancia. Hay dos problemas graves de desnutrición infantil, estudiado por la OMS. Provocan dos grandes grupos de enfermedades provocadas por la misma que dependiendo que sea falta de proteínas, o falta de cualquier clase de nutrientes se dividen en kwashiorkor o marasmo.

El kwarsiorkor se da sobre todo en las zonas de África donde los niños al dejar de lactar de la madre, por quedar esta embarazada de otro hijo, dejan de recibir proteínas procedentes de la leche materna y solo tienen acceso a hidratos de carbono, trigo, mijo, arroz. El marasmo se da más en las zonas de sud y centro América y consiste en una carencia generalizada de todo tipo de alimentos.

Si a esto se le añade el problema del bocio endémico en muchos lugares deprimidos del planeta, por falta de yodo en las aguas, nula ingesta de pescado y sal yodada, que provoca ya durante el embarazo del niño un límite de su capacidad cerebral, es fácil deducir que el rendimiento escolar de un niño del tercer mundo, caso de que tenga acceso a la escuela, es mucho menor que el de un niño bien nutrido.

El cerebro consume fundamentalmente glucosa, la que obtiene por transformación de los hidratos de carbono, pero, todo el organismo en general, para su correcta formación y funcionamiento, necesita también ingesta de proteínas y de oligoelementos, como el hierro, el calcio, etc. Es uno de los principales problemas con los que se enfrentan países del tercer mundo o en vías de desarrollo.

La falta de una adecuada alimentación en primer punto distrae al niño por el hambre que siente, en segundo punto la mala alimentación hace que su cuerpo busque ahorrar energía porque no la tiene, por lo tanto le da sueño; además la falta de diversos minerales provoca una mala oxigenación y en consecuencia el cerebro esta muy cansado como para retener información escolar este uno de los factores más imponentes que afecta el desarrollo de aprendizaje de miles de niños/as del Ecuador y no solo de aquí sino del mundo entero.

1.3.3 La Anemia una amenaza constante

Para prevenir la anemia lo más importante es consumir alimentos ricos en hierro. Los alimentos que contienen mayor cantidad de hierro son el hígado y la carne roja, por lo que se recomienda incluir estos alimentos en la dieta diaria de una persona para evitar esta enfermedad que muchas veces puede ser mortal.

GRIJALVA, Yolanda Silva, (Segunda Edición, Pág. 40 – 41) “Para entender las causas y las consecuencias de esta enfermedad, primero necesitamos conocer algunos detalles acerca de la sangre, porque la anemia es una enfermedad de la sangre. La sangre, ese líquido rojo que brota cuando nos lastimamos, circula en todo nuestro organismo y es fundamental para la vida porque interviene en la respiración transporte de sustancias nutritivas y desecho de sustancias tóxicas.”

Los autores coinciden en que la desnutrición y la anemia son problemas que afectan especialmente a los niños. En el Ecuador existen niños desnutridos por diferentes causas, alguna de estas son: la falta de empleo, alfabetismo, malas condiciones sanitarias, etc., es por eso que este proyecto busca educar en alimentación y nutrición.

1.3.4.- Problemas de alimentación, nutrición y enseñanza

GOMEZ Martín, *Nutrición es vida* [En línea]. New York, Septiembre 2006 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en web:

<<http://nutricionesvida.blogspot.com/2006/09/problemas-de-nuestra-alimentacin.html>>

“Nuestra alimentación tiene excesos de grasa saturada y colesterol, sal, productos refinados como azúcar y harinas. Productos procesados y enlatados con conservadores y preservativos; contaminantes como fertilizantes, pesticidas; medicinas o drogas como antibióticos, hormonas. La obesidad en los niños es un tema prevalente en nuestra sociedad. El índice de obesidad infantil ha aumentado entre los niños preescolares, niños de 9 a 11 años y entre los adolescentes. Todos tenemos la responsabilidad de asegurar que nuestros niños crezcan sanos para que tengan una vida mejor.”

Después de respirar, no hay acción más imprescindible que comer. Lo que comemos condiciona nuestra salud física, el estado de ánimo y, muchas veces, nuestra expectativa de vida. Una nutrición adecuada es fundamental para el aprendizaje diario, durante todo el año. De la misma manera en que el aprendizaje no finaliza cuando termina el año escolar, tampoco termina la necesidad de recibir una nutrición apropiada. Los niños que no pasan hambre aprenden mejor, se comportan mejor y se sienten mejor.

Las consecuencias de la mala alimentación se traducen en problemas de aprendizaje, falta de atención y trastornos de conducta. Estas secuelas quedan registradas en los indicadores de desarrollo humano como déficits sociales. Tantas carencias afectan directamente el comportamiento escolar ya que se trata de chicos desganados, lentos, con poco entusiasmo o curiosidad para aprender. La desnutrición es una enfermedad caracterizada en la mayoría de los casos por carencias alimenticias acompañadas por ausencia de estimulación psicoafectiva. El grupo más expuesto es el de los lactantes y el de los niños en edad preescolar, ya que este período de la vida se caracteriza por un rápido crecimiento que exige un consumo mayor de calorías y de nutrientes.

Además de la baja estatura, problemas en la piel y una mayor propensión a contraer enfermedades, la mala nutrición dificulta el aprendizaje en los primeros años de vida. Esos problemas terminan por ahuyentar a los chicos de la escuela. Por lo general, se trata de niños que en la clase están ausentes porque no entienden, les cuesta razonar, pensar por sí mismos y así terminan repitiendo y al final abandonan. De este modo, inician de manera temprana una cadena de problemas que afecta de manera irreversible sus capacidades y potencialidades.

Existen investigaciones que demuestran que la falta de yodo y la anemia por deficiencia de hierro están específicamente relacionadas con el daño cerebral en el desarrollo. Cuanto más tiempo los retrasos del desarrollo permanezcan sin corregirse, mayor es la posibilidad que los efectos sean permanentes

Muchas veces confundimos a un niño grueso con un niño sano. Tenemos que prestar atención al tipo de nutrición que tiene el niño. La obesidad es peligrosa porque puede causar futuros problemas de salud en adolescentes y adultos. En nuestra sociedad, cada día vemos que los niños comen más azúcares, grasas, y menos vegetales y frutas. Además, muchos niños pasan gran tiempo viendo la televisión, jugando con videos o en la computadora, sin estar activos y sin hacer ejercicios.

El problema real es que no conocemos lo que nos comemos. En realidad el problema no consiste en que la comida normal tenga excesos o deficiencias, sino en que el 98 % de las personas no sabe qué nutrientes contienen cada uno de los alimentos que consumen diariamente, la cantidad de cada uno de esos nutrientes, cuáles son los nutrientes que necesita su cuerpo diariamente, tampoco saben cuántos son, y mucho menos la cantidad necesaria diaria de cada uno de ellos.

La desnutrición en general es producto de una mala alimentación, básicamente por

carencias económicas, aunque se deben mencionar otras dos causas importantes; la ignorancia para seleccionar los alimentos y como resultado de otras etiologías.

Una alimentación deficiente, en la que faltan las sustancias nutritivas necesarias, conduce al organismo humano al estado de desnutrición.

Cuando un organismo recibe sistemáticamente menos calorías de las que necesita, lo primero que le ocurre es que adelgaza, porque va quemando las grasas acumuladas para obtener energía. Al mismo tiempo se produce también la falta de proteínas; aunque en su alimentación se le aporten algunas el organismo las quemará para obtener energía, vital por ser más apremiante.

Una mala nutrición, es causada por una insuficiencia o exceso de uno o más nutrientes en la dieta. Una persona corre riesgo de malnutrición si la cantidad de energía y/o nutrientes de la dieta no satisface sus necesidades nutricionales. La obesidad, o sea la acumulación de un exceso de grasa corporal, es una forma grave de malnutrición y ha llegado a constituir un problema de proporciones epidémicas en las sociedades ricas de los países industrializados.

El peso excesivo impone una carga extra al corazón y puede causar cardiopatía grave y otros trastornos. Las personas obesas generalmente mueren, a menor edad que las de peso normal. Según, estadísticas de las compañías aseguradoras, los varones con 20% de o más de sobrepeso tienen mayor riesgo de morir por cardiopatía (43%), hemorragia cerebral (53%) y diabetes (133%), que los que tienen peso normal. Un hombre con 20% de sobrepeso tiene 30 % mayor probabilidad de morir antes de la edad de jubilación que si su peso fuera normal.

1.3.4.1 ¿Qué hacer cuándo los hijos o hijas deciden lo que quieren

comer?

Debemos pensar que esto es un problema, ya que el niño no está en condiciones de saber lo que necesita comer para tener un crecimiento normal y para que su cuerpo funcione adecuadamente.

GRIJALVA, Jaime, (2003, Pág. 90, 91) “Un problema muy común en la alimentación es cuando el niño pequeño se convierte en un gran tirano y decide él lo que quiere comer, cuándo quiere comer y cuánto comer. Con toda seguridad usted habrá escuchado expresiones como: Es que a mi hijo no le gusta eso o aquello. Es que mi hijo solo come lo que él quiere. Esto es un gran problema.”

“Los dos autores hacen referencia a que hoy en día los niños comen más azúcares que vegetales, es decir los niños eligen su comida diaria, y es por eso que hemos visto la necesidad de realizar este diseño de un programa de capacitación, para poder distinguir a un niño sano de un niño obeso”.

1.3.5.- La promoción de la salud y alimentación a través de la Educación

SERRA Marga, *La educación nutricional en la escuela* [En línea]. Barcelona, Octubre 2005 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en la web:

<<http://www.educaweb.com/noticia/2005/10/10/educacion-nutricional-escuela-23242.html>>

La escuela es el medio idóneo para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria. Por una parte porque es el medio que acoge la totalidad de la población durante la etapa de la enseñanza obligatoria. En la escuela se puede ayudar a adquirir unos conocimientos, unos hábitos y unas actitudes favorables de una manera gradual y sistemática.”

En la escuela se puede ayudar a adquirir unos conocimientos, unos hábitos y unas actitudes favorables de una manera gradual y sistemática. Por otra parte, porque la escuela acoge a los niños y a los adolescentes en una etapa muy importante de su vida en la que están formando su personalidad y todavía están a tiempo para cambiar e incorporar nuevos hábitos de salud.

En un programa de educación nutricional en la escuela se deberían formular objetivos concretos para cada nivel educativo, Seguidamente, se deberían distribuir los contenidos a lo largo del curriculum del alumnado, a nivel cognitivo (conocimientos, información), afectivo (valores y actitudes) y de habilidades psicomotoras. Es importante que se trabaje como un eje transversal, en diferentes áreas y que se implique todo el profesorado así como los monitores del comedor escolar.

La escuela es un medio propicio para poder recibir una guía de alimentación y fomentar todos sus conocimientos acerca de una buena nutrición dentro de su hogar, fuera de él, y así adquieran buenos hábitos y actitudes favorables para su salud y su cuidado en la alimentación. Este es un eje muy transversal muy adecuado dentro de la educación.

La mesa de la escuela va a ser la extensión de la mesa familiar, a la larga, los buenos hábitos de los niños tanto en el hogar como en la escuela determinan su

desarrollo adecuado y evitan que padezcan trastornos de salud en el futuro, es por ello que la escuela o mejor dicho los docentes de las escuelas deben guiar a sus alumnos hacia una alimentación variada y balanceada. No sólo el hogar y la institución educativa son los que guían al niño hacia una alimentación sana; también sus amigos y compañeros de clase pueden ser una gran influencia en su comportamiento.

Los padres y la escuela deben observar con detenimiento todo el contorno social de su hijo y procurar que éste se convierta en un modelo para los demás niños en lugar de copiar los malos ejemplos que puedan ofrecerle sus compañeritos.

Se debe enseñar al niño a descubrir la frescura de las ensaladas, los vegetales, las deliciosas frutas, la importancia de tomar agua y jugos y, sobre todo, a comer con disciplina y a disfrutar sin excederse de alimentos variados. Y no es que nunca deba comer dulces o gaseosas; si no padece de alguna condición médica, puede comer de todo, siempre y cuando sea con moderación.

Ante todo, es preciso recordar que si el niño aprende a desenvolverse, comportarse y comer sanamente bajo sólidos y saludables principios de educación alimentaria, llevará ese patrón consigo dondequiera que vaya, en especial a ese lugar donde pasa gran parte de su vida y no en vano se conoce como su segundo hogar: la escuela.

Las innovaciones sobre la [alimentación](#) han avanzado tanto que ya tenemos alternativas que pueden brindar una sana [alimentación](#) a nuestros niños en cuanto a leches de crecimiento con hierro y vitaminas que la leche entera no tiene, y leches de alta energía para el niño que batallo para que desayune y que esto sé que si me lo nutre.

La nutrición del niño normal representa una etapa esencial y no debemos olvidar que para que se logre una buena nutrición es clave que los padres o encargados de la [alimentación](#) de los niños establezcan un ambiente positivo para que los niños formen actitudes positivas con respecto a su persona y al mundo que los rodea, crezcan y se desarrollen adecuadamente, logren una buena nutrición y salud, ya que hoy en día el promover la salud y la buena nutrición es tanto o más importante que prevenir o curar la enfermedad

1.3.6.- Cuando, donde y quien ha de Educar para la alimentación y nutrición de los niños/as.

WIKIMEDIA Foundation. *Concentración mental* [En línea]. New York, Marzo 2008 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en la web:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Concentraci%C3%B3n_mental>

“Es importante introducir el concepto de responsabilidad compartida: los adultos deciden cuándo y qué se come, y los niños, cuánto. Cuándo comer es parte de la socialización de los niños, refiriéndose a la estructuración de los hábitos alimentarios en desayuno, almuerzo, merienda, qué comer también debe ser responsabilidad de los adultos que deben dar una oferta de alimentos saludables a través de aquello que tienen en su hogar.”

En la edad escolar, los niños y adolescentes comienzan a afianzar su personalidad y a elegir lo que le gusta comer, y empieza a rechazar alimentos que hasta ese entonces aceptaba. Pero si se han implantado buenos hábitos y en la casa se come en forma saludable, esa etapa pasará y es muy probable que vuelva a comer en forma variada. Los hábitos aprendidos temprano en la vida no suelen perderse”.

Entender las características por las que un niño preescolar atraviesa puede ser determinante para orientarlo bien a su [alimentación](#) adecuada, contando que este niño está iniciando su interacción a la dieta familiar y este es un buen momento para enseñar y apoyar los hábitos de [alimentación](#) positivos, algunas veces debido a su disminución de su crecimiento, el pequeño se muestra con poco apetito y aquí es donde entran los conceptos nuevos sobre la [alimentación](#) en cuanto a la leche, leches de crecimiento que sustituye esa inquietud de la madre cuando el niño no quiere comer, come poquito y si tiene una actividad física constante, vive una etapa de aprendizaje y formación que la [alimentación](#) es clave que algunas veces te lo sustituyen por un vaso de leche entera endulzada o cualquier alimento que no nutre.

Punto importante junto con que el niño no quiere comer sustituye alimentos por los que no nutren pasa el tiempo y ese niño preescolar se vuelve escolar y va a la escuela que sucede con el desempeño escolar cuando el niño no desayuna; se ha demostrado que el niño que no desayuna tiende a tener un comportamiento apático, son inquietos, resultando en una falta de atención, descuidando sus tareas y deberes.

Es muy importante recalcar que ahora se enseña nutrición en las escuelas, ya que el número de obesidad y mala nutrición en los niños han aumentado, es por ello que una buena educación alimentaria empieza en la barriga de la mamá se rige a la alimentación de su hogar y de su familia y se fortalece en las instituciones educativas.

La alimentación es un hábito, como tantos otros. Muchos de ellos se adquieren en la infancia y, nos guste o no, perduran por el resto de nuestras vidas.

Somos nosotros, los padres, quienes fomentamos o deberíamos fomentar ciertos hábitos en nuestros hijos. No sólo se trata de enseñarles a saludar, dar las gracias,

pedir por favor y tantas otras cosas que, con muchísimo amor, les insistimos para que hagan.

También debemos tener en cuenta inculcar en ellos un buen hábito alimenticio. Informarnos, saber realmente qué es lo que deben y no deben consumir. Y como siempre que se habla de hijos y padres, está el tema de los límites. ¿Somos capaces de un “no” ante un pedido tan común como un paquete de papas fritas?, ¿estamos dispuestos a invertir tiempo, energía y paciencia en acostumbrarlos a comer verduras, frutas, fibras o vamos a “la fácil”?

No es fácil que un niño quiera comer o tomar ciertas cosas, hay que darles tiempo, tratar de encontrarle la vuelta, pero el esfuerzo vale la pena. Como en todos los aspectos de la vida de nuestros hijos, hay muchas cosas que no dependen de nosotros modificar, por ejemplo, el colegio: si en el mismo hay un kiosco donde, lejos de cuidar a sus blancas palomitas, le venden todo tipo de comida chatarra; los cumpleaños de los amiguitos: donde lo único que se sirve son alimentos con grasas trans, que alguien lo invite a su casa y les ofrezca este tipo de comidas, etc. Estas son cosas que no están en nuestras manos cambiar (y hasta cierto punto también), pero en casa sí.

En el hogar y con amor, construimos los cimientos del futuro de nuestros hijos, sólo la base, el resto lo harán ellos solitos. Por eso, para que su base sea buena, para no enfermarlos de entrada, para que comiencen a transitar sus vidas fuertes y sanas, hay que alimentarlos bien. Esto sí depende de nosotros y está en nuestra manos hacerlo.

1.3.6.1 ¿Qué se puede poner en la lonchera de los niños/as?

Sabemos que una lonchera nutritiva evitara muchas enfermedades cardiovasculares o de sobrepeso a nuestros hijos, pero la madre o persona encargada de preparar la lonchera debe saber que para tener una buena nutrición se deben combinar muy bien los alimentos.

NELSON, David P., (Segunda Edición, Pág. 109, 110.) “Esta es un pregunta que con gran frecuencia se hacen muchas madres y familias que tienen hijos que van al jardín o a la escuela. En algunos establecimientos este tema ha sido de gran preocupación y no es raro observar que los profesores han elaborado listas de alimentos o menús que recomiendan par las loncheras”

Los autores hacen referencia sobre la educación de alimentación y nutrición de los niños, es decir que nosotros como padres de familia, docentes y gobierno decidimos cómo, cuándo y que deben llevar en su lonchera, siempre y cuando recordemos que una comida nutritiva no es una comida fea, sino es una comida completa.

1.3.7.- Alimentación y nutrición de niños(as)

SALUS Project. *Como enseñar a nuestros hijos a comer sano* [En línea]. Argentina, Junio 2007 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en la web:
<http://www.proyecto-salud.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=2398>

La alimentación adecuada es uno de los derechos de los niños y niñas que defiende y promueve en el mundo entero, pero se ven afectados por las inequidades que caracterizan a la sociedad son los que no poseen recursos económicos es decir los más pobres , aquellos que forman parte de las minorías

étnicas y entre ellos los niños más pequeños, las mujeres embarazadas y las que dan de lactar son las más afectadas, pero es necesario conocer la buena alimentación al alcance de todos.

“Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores, la lactancia materna, según las necesidades del niño, sigue siendo la mejor manera para alimentar a un bebé sano; para niños de mayor edad comer con regularidad y consumir tentempiés sanos, que incluyan alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácteos, carnes magras, pescado, aves de corral, huevos, legumbres y frutos secos contribuirá a un crecimiento y un desarrollo adecuados, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo”.

La alimentación en los niños es muy importante dentro del aprendizaje, enseñanza, ya que los niños si no tienen una correcta alimentación no podrá desarrollar en lo intelectual ni en lo físico es por eso que recomendamos conocer a cerca de la alimentación y nutrición, ya que en estos casos también encontramos temas sobre la dieta pero no debe ser excesiva ya que lo primero es la salud.

Los niños mayores que padecen hambre o que reciben una alimentación de mala calidad tienen más probabilidades de:

- Crecer más lentamente o menos de lo debido;
- Tener poca energía para jugar, estudiar o hacer cualquier tipo de actividad física;
- Tener anemia y/o deficiencia de vitamina A o yodo

Los niños con hambre no pueden mantener la atención durante las clases y su rendimiento escolar se resiente.

El sobrepeso y la obesidad en los niños en edad escolar y los adolescentes se están convirtiendo en graves problemas en algunas regiones, especialmente en las áreas urbanas. Los niños, como los adultos, tienen un alto riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad si realizan poca actividad física y comen demasiado, sobre todo alimentos que aportan muchas calorías (p.ej. alimentos ricos en grasas y azúcar) o toman muchas bebidas o refrescos con azúcar.

Todo esto se puede evitar y ayudar a los niños y adolescentes de su localidad a alimentarse bien, 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. Un ejemplo de un buen desayuno es una taza de leche, acompañada de avena u otro cereal con leche, pan, queso y una fruta;

Almuerzo Si llevan comida a la escuela o al trabajo, los padres deben tratar de dar a los niños alimentos variados y nutritivos (p.ej. pan, huevo y fruta). 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, por ejemplo, que se incluyan más verduras y frutas; 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.

1.3.7.1 ¿Por qué el tema de alimentación?

La vida moderna que trae rápidos cambios en las condiciones económicas y en el convivir social, provoca modificaciones importantes en la forma que se alimentan las personas y por ende su incidencia en los más vulnerables los niños.

GRIJALVA, Yolanda (Primer Edición, Pág. 3) “La ciencia de la Nutrición es una de las que mayores progresos ha tenido durante los últimos años, sin embargo la puesta en práctica de esos adelantos por parte del ciudadano en la vida diaria, ha sido mucho menor.

Esto se debe a que la aplicación de los modernos conocimientos de Nutrición, tienen que ver con el comportamiento de las personas, que se transmiten de generación en generación, constituyen una parte muy importante de la cultura de los pueblos.”

Los mencionados autores hacen referencia como aprender a alimentarse correctamente, ya que este es uno de los principales objetivos de la Ciencia de la Nutrición, para que con esta propuesta los niños y las niñas crezcan y se desarrollen adecuadamente, que tengan un mejor desempeño dentro del estudio, trabajo y así en el futuro contribuir en el progreso del país.

El vasto campo de la Nutrición se amplía aún más por su relación con otras ciencias como la medicina, bioquímica, agricultura, ciencias políticas y sociales, economía, ecología, antropología, sicología, tecnología de alimentos, educación, comunicación e información, entre otras.

La buena alimentación permite que sustancias tomadas de la naturaleza, nos provean de los elementos necesarios para existir. Hace falta que aprendamos a alimentarnos de un modo en que alcancemos nuestro equilibrio orgánico a la vez que preservemos el equilibrio ecológico.

Entonces, ya sabemos que esta interesante ciencia de la Nutrición es muy compleja; por ello hay profesionales especializados que se dedican a su estudio. Así, para elaborar dietas se cuenta con los nutricionistas-dietistas.

CAPÍTULO II

2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA ESCUELA PARTICULAR CATÓLICA “SANTO ÁNGEL DE GUAMANI”, UBICADA EN LA PARROQUIA SANTO ÁNGEL DE GUAMANI

En la provincia de Pichincha cantón Quito parroquia Guamaní está ubicada la escuela “Santo Ángel de Guamaní .

Dando inicio a las actividades, con la apertura de un curso vacacional con niños y niñas de 3 a 5 años de edad, en el mes de junio del 2001 con la ayuda de madres comunitarias, la clausura del curso dio por terminado en la segunda semana de Agosto. En la búsqueda de constituirse en un memorial para las futuras generaciones cuenta y detallan en sus páginas preliminares la razón de su nombre partiendo primero como Centro Infantil Arco Iris, el mismo que tuvo un periodo de dos años, la necesidad de la Parroquia fue crear a la Escuela y dar el nuevo nombre de la persona que la creó Escuela Particular Católica Padre Luis Armando Campues.

Pasó un periodo corto como Escuela Particular Católica Padre Luis Armando Campues, pero el Ministerio de Educación no aprobó esta designación, porque decían que el padre esta con vida, por tal motivo no se aprobó, se dio una reunión extraordinario con el reverendo padre Luís Armando Campues, la señora Directora Licenciada Roció Izurieta, Maestras de la Institución, Personal Administrativo y de Servicio, en la cual se llevo a un consenso en el mes de

Marzo del 2007, quedando como Escuela Particular Católica “Santo Ángel De Guamaní” con 160 niños y niñas, un Representante Legal una Directora, diez Maestras, una contadora, secretaria y dos conserjes. Estos hechos han permitido guiar su fe, motivadora para un pueblo que necesita tener una Educación Integral de calidad para obtener hombres y mujeres de bien para el futuro que mantengan latentes esperanzas de mejores días.

2.2 Análisis e interpretación de resultados

El propósito de la presente investigación es presentar la organización, interpretación y discusión de los resultados obtenidos en el estudio del diagnóstico y en el estudio de una perspectiva de la investigación sobre el Diseño de un Programa de Capacitación, Dirigidos a los Padres de Familia sobre Alimentación y Nutrición de los Niños y Niñas.

Estos resultados se presentan en 14 cuadros organizados en filas y columnas que corresponden a los ítems, las categorías, las frecuencias y los porcentajes de las preguntas utilizadas en el cuestionario. Los resultados del estudio diagnóstico se presentan en 14 cuadros con las características antes señaladas y que analizan las dimensiones de frecuencia e intensidad. Estos indicadores de datos, con sus respectivos análisis e interpretaciones, nos permiten tener una visión global, descriptiva y reflexiva del tema. Los datos recopilados mediante la encuesta se procesan de la siguiente manera:

- Aplicación de la encuesta.
- Tabulación de la información.
- Diseño de las tablas y gráficos estadísticos.
- Análisis de los resultados.

- Interpretación de indicadores con mayor incidencia.

Los cuadros se acompañan de sus respectivos gráficos circulares tipo pastel, los mismos que se refieren a los porcentajes totales de cada categoría.

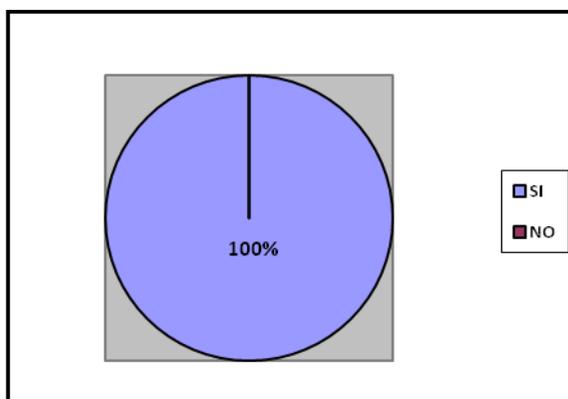
2.3 Diagnóstico de la encuesta aplicada a las autoridades y docentes de la Institución

Pregunta 1. ¿Usted considera que existen problemas de desnutrición en los niños/as que ingresan en esta institución?

Cuadro 1. Propone la solución de la frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
1	Si	10	100%
	No	0	0%
TOTAL		10	100%

Gráfico 1. Representa la frecuencia y porcentajes.



Interpretación. Respecto a la pregunta los docentes manifestaron que existen problemas de desnutrición en los niños/as que ingresan a esta institución

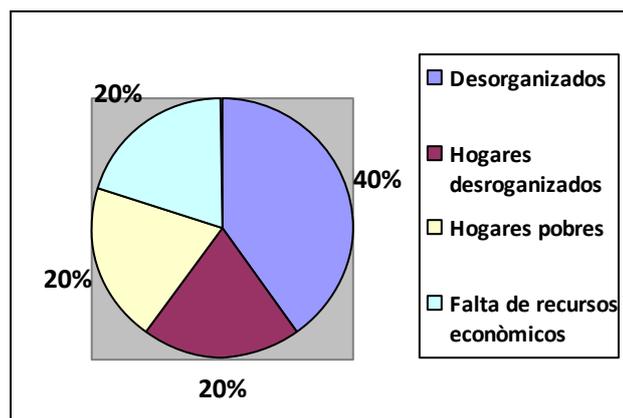
Análisis. Los resultados obtenidos en la institución son los siguientes 100% de los docentes y autoridades de la institución equivalentes a 10, conocen que existen problemas de desnutrición en la Escuela “Santo Ángel de Guamaní”

Pregunta 2. ¿Conoce cuáles son las causas de una incorrecta alimentación y nutrición en los niños/as?

Cuadro 2. Propone la solución de la frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
2	- Desconocimiento	4	40%
	- Hogares desorganizados	2	20%
	- Hogares pobres	2	20%
	- Falta de recursos económicos	2	20%
TOTAL		10	100%

Gráfico 2. Representa la frecuencia y porcentajes.



Análisis. Las respuestas obtenidas en la Institución son las siguientes 40% de los profesores equivalentes a 4 manifestaron que una causa incorrecta de alimentación es el desconocimiento del tema, el 20% que equivale a 2 de ellos optaron por la opción de que provienen de hogares desorganizados, el 20% que equivale a 2 de ellos escogieron la opción de hogares pobres, un 20% que equivale a 2 manifestaron falta de recurso económicos. Que es un total de 10 profesores censados que laboran en la institución

Interpretación. Los docentes opinaron que las causas principales de una incorrecta alimentación y nutrición muy frecuente presentada por los niños/as que provienen de hogares desorganizados y que tienen desconocimiento del tema.

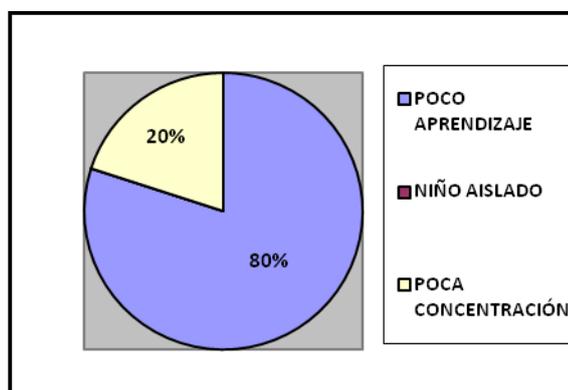
Pregunta 3. ¿Qué problema considera usted que es el más afectado en los niños/as que no ingieren alimentos saludables o nutritivos?

Cuadro 3 Propone la solución de la frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
3	- Lento aprendizaje	8	80%

	- Niño aislado	0	0%
	- Poca concentración	2	20%
TOTAL		10	100%

Gráfico 3. Representa la frecuencia y porcentajes.



Análisis. Los resultados de la encuesta realizada fueron los siguientes: el 80% de los docentes equivalentes a 8, agregaron que el problema más afectado es el lento aprendizaje y un 20% equivalente a 2 de ellos, manifestaron que es la poca concentración, dándonos un total de 10 docentes encuestados.

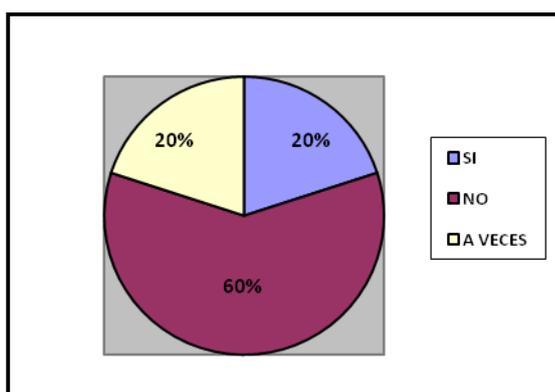
Interpretación. La respuesta denota que hay un alto porcentaje de los encuestados que contestan que el lento aprendizaje es un problema que más afecta a los niños/as dentro de la educación, mientras que la poca concentración es el grupo restante

Pregunta 4. ¿Usted como maestra de turno elige temas de alimentación y nutrición en la cartelera?

Cuadro 4. Propone la solución de frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
4	Si	2	20%
	No	6	60%
	A veces	2	20%
TOTAL		10	100%

Gráfico 4. Representa la frecuencia y porcentajes.



Análisis. Las respuestas obtenidas en la institución fueron las siguientes: el 60% de los docentes equivalente a 6 manifestaron que no eligen temas de alimentación y nutrición en la cartelera, un 20% equivalente a 2 de ellos si elige temas de alimentación y el último 20% equivalentes a 2 reconocen que a veces si eligen temas de alimentación, dándonos un total de 10 encuestados.

Interpretación. Más de la mitad de los docentes encuestados afirman que no eligen temas de alimentación y nutrición en la cartelera, seguido por las opciones

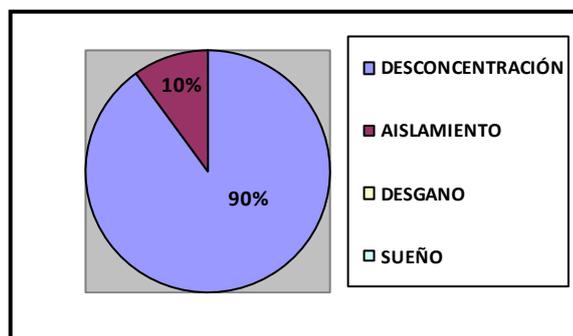
de si y a veces que tuvieron un porcentaje menor e igual.

Pregunta 5. ¿Qué consecuencia considera usted que afecta dentro aprendizaje de los niños/as por tener una mala alimentación y nutrición?

Cuadro 5. Propone la solución de frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
5	Desconcentración	9	90%
	Aislamiento	1	10%
	Desgano	0	0%
	Sueño	0	0%
TOTAL		10	100%

Gráfico 5. Representa la frecuencia y porcentajes.



Análisis. Se obtuvo que el 90% de los docentes equivalentes a 9, manifestaron que la desconcentración es la consecuencia que afecta el aprendizaje de los

niños/as por tener una mala alimentación y nutrición, mientras que un 10% equivalente a 1 de ellos considera que es el aislamiento y un 0% corresponde a desgano y sueño, teniendo un total de 10 docentes encuestados.

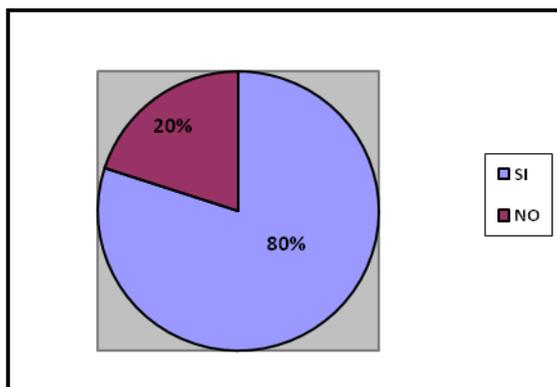
Interpretación. Se determina que casi en su totalidad de los encuestados consideran que la desconcentración es una de las consecuencias principales que afecta el aprendizaje de los niños/as, seguida de la opción de aislamiento con un porcentaje menor.

Pregunta 6. ¿El personal que labora en la institución está preparado sobre este tema que es muy importante para el aprendizaje y desarrollo de los niños/as?

Cuadro 6. Propone la solución de frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
6	Si	8	80%
	No	2	20%
TOTAL		10	100%

Gráfico 6. Representa la frecuencia y porcentajes.



Análisis.

Se consiguió como resultado un 80% de los docentes equivalentes a 8 que no se encuentran preparados para este tema, mientras que un 20% equivalente a 2 de ellos agregan que si están preparados sobre este tema de alimentación y nutrición, un total de 10 docentes encuestados

Interpretación.

Respecto a la pregunta los docentes manifiestan que no tienen un conocimiento profundo acerca del tema nutrición y alimentación, con un porcentaje alto de los encuestados

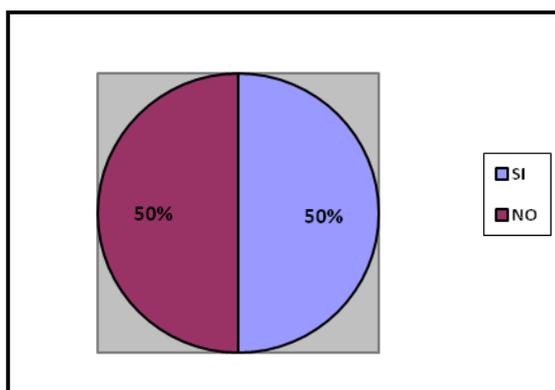
Pregunta 7. ¿Cree usted que se esta aplicando estrategias para controlar la mala alimentación en los niños/as de la institución?

Cuadro 7. Propone la solución de frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
6	Si	5	50%
	No	5	50%

TOTAL		10	100%
--------------	--	-----------	-------------

Gráfico 7. Representa la frecuencia y porcentajes.



Análisis. La información a esta pregunta es de 50% equivalente a 5 docentes que coinciden que si se aplica estrategias para controlar la mala alimentación en la institución, mientras que el otro 50% equivalente a 5 de ellos manifestaron que no se aplica estas estrategias, obteniendo un total de 10 docentes encuestados.

Interpretación. La respuesta a esta pregunta nos da a notar que la mitad de los docentes encuestados afirman que si se aplican estrategias de control de una mala alimentación, y la otra mitad que no hay la aplicación de dichas estrategias, lo que puede ser un factor determinante para que exista este problema de alimentación y nutrición en los niños/as.

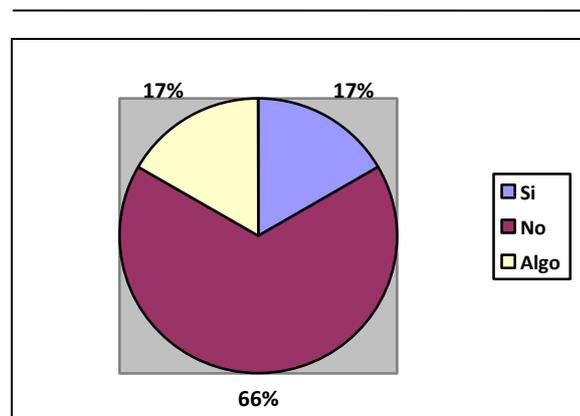
2.4 Diagnóstico de la Encuesta aplicada a los padres de familia de la Escuela “Santo Ángel de Guamaní”

Pregunta 1. ¿Sabe usted que es alimentación y nutrición?

Cuadro 1. Propone la solución de frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
1	Si	5	16%
	No	20	67%
	Algo	5	17%
TOTAL		30	100%

Gráfico 1. Representa la frecuencia y porcentajes.



Análisis. Se consiguió como resultado un 66.66% de los padres de familia equivalentes a 20 que opinaron que no saben sobre alimentación y nutrición de los niños/as, que si un 17% equivalentes a 5 padres de familia que conocen del tema, el 17% equivalente a 5 afirman que algo conocen de alimentación un total de 30 encuestados.

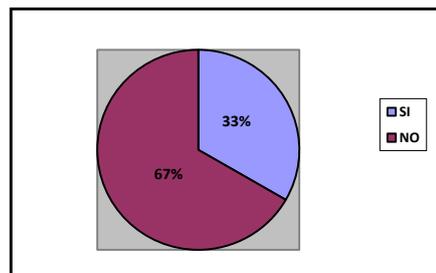
Interpretación. Se determina que los padres de familia no saben que es alimentación y nutrición porcentaje alto, seguido por las opciones si, algo estos datos mostrados son un factor determinante para la rectificación del problema.

Pregunta 2. ¿Conoce usted si su hijo/a está en el peso adecuado a su edad?

Cuadro 2. Propone la solución de frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
2	Si	10	33.33%
	No	20	66.66%
TOTAL		30	100%

Gráfico 2. Representa la frecuencia y porcentajes.



Análisis.

Se consiguió como resultado un 66.66% de la encuesta a los padres de familia, equivalente a 20 que desconocen del peso de sus hijos(as), con un porcentaje alto, un 33.33% que equivale a 10 de ellos contestaron que si conocen sobre el tema.

Interpretación.

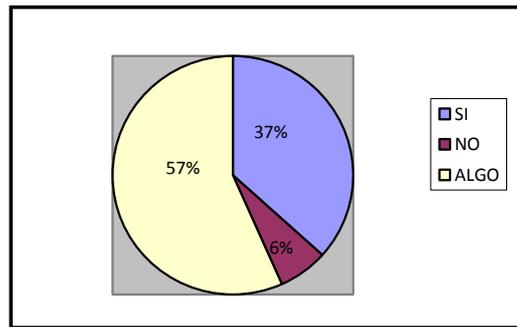
La respuesta denota que hay in alto porcentaje de padres que no conocen el peso adecuado de su hijo(a), seguido de un porcentaje mínimo que si conocen del tema, con un total de 30 padres encuestados.

Pregunta 3. ¿Usted sabía que los problemas de mala alimentación existentes afectan en el desarrollo, crecimiento físico y mental de los niños/as?

Cuadro 3. Propone la solución de la frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
3	Si	11	37%
	No	2	7%
	Algo	17	57%
TOTAL		30	100%

Gráfico 3. Representa la frecuencia y porcentajes.



Análisis. Se obtuvo el 56.66% de los padres de familia equivalente a 17, conocen algo del tema, un 36.66% equivalente a 11 de ellos manifestaron que si afectan en el desarrollo físico y mental de los niños/as, un 6.66% equivalente a 2 manifestaron que no, con un total de 30 padres encuestados.

Interpretación. Respecto a la pregunta los padres manifiestan que la mala alimentación afecta en los niños/as, con un porcentaje alto.

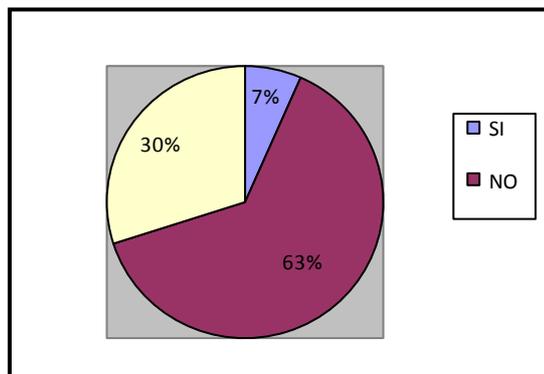
Pregunta 4. ¿Conocía usted que existe menor cantidad de hierro en las leguminosas, cereales y los vegetales verdes?

Cuadro 4. Propone la solución de la frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
4	Si	2	7%
	No	19	63%

	Algo	9	30%
TOTAL		30	100%

Gráfico 4. Representa la solución de la frecuencia y porcentajes.



Análisis. Los resultados de la investigación con 63.66% de los padres de familia equivalentes a 19, que no poseen información adecuada sobre el hierro en las leguminosas, cereales, vegetales, un 30% equivalente a 9 de ellos manifestaron que conocen algo del tema y el 6.66% equivalente a 2, afirmaron que conocen algo del hierro con un porcentaje mínimo, total de encuestados 30 padres de familia.

Interpretación. Más de la mitad de los padres encuestados afirman que no conocen la existencia de hierro en las leguminosas, cereales y los vegetales verdes

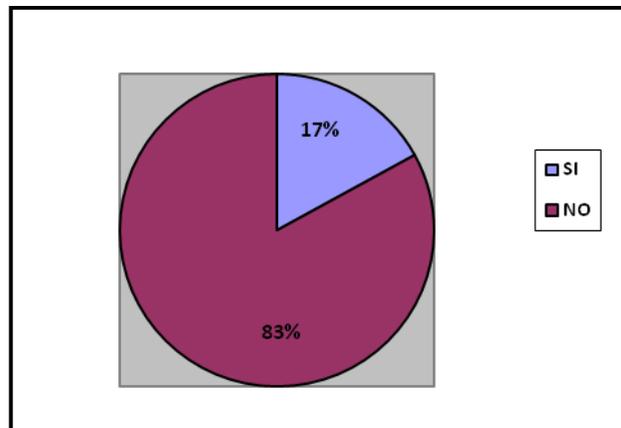
Pregunta 5. ¿Cómo padre de familia usted conoce que tipo de alimentación

tienen su hijo(a) en la hora de recreo?

Cuadro 5. . Propone la solución de la frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
5	Si	5	17%
	No	25	83%
TOTAL		30	100%

Gráfico 5. Representa la solución de la frecuencia y porcentajes.



Análisis. Resulta que el 83.33% de los padres de familia equivalentes a 25 afirman que no conocen de la alimentación de sus hijos, el 16.66% que equivale a 5 de ellos manifiestan que si conocen de su alimentación en la hora de recreo, obteniendo un porcentaje alto de desconocimiento del tema.

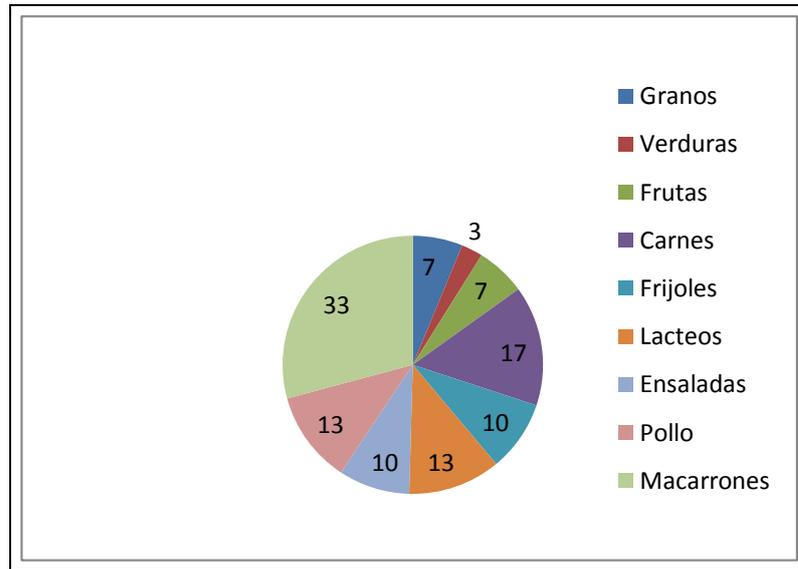
Interpretación. Respecto a la pregunta, la mayoría de los padres de familia manifestaron que desconocen del tema, con un total de 30 padres encuestados.

Pregunta 6. ¿Cuál de estos alimentos es el que su hijo/a come a menudo?

Cuadro 6. Propone la solución de la frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
6	Granos	2	7%
	Verduras	1	3%
	Frutas	2	7%
	Carnes	5	17%
	Frijoles	3	10%
	Productos lácteos	4	13%
	Ensaladas	0	0%
	Pollo frito, arroz	3	10%
	Macarrones	10	33%
TOTAL		30	100%

Gráfico 6. Representa la solución de la frecuencia y porcentajes.



Análisis.

Se consiguió como resultado un 33.33% de los padres de familia equivalentes a 10, respondieron que consumen macarrones, un 16.66% equivalente a 5 manifestaron que consumen carnes, el 13.33% que equivale a 4 de ellos, manifestaron que ingieren productos lácteos, un 10% de los padres encuestados equivalentes a 3 manifestaron que si ingieren frijoles, el otro 10% consume pollo frito con arroz, el 6.66% que equivale a 2 padres de familia manifestaron que consumen frutas, de igual manera otro 6.66% respondió que consumen granos y finalmente el restante 3.33% equivalente a 1 padre de familia prefieren verduras, un 0% que no prefieren ensaladas, con un total de 30 padres encuestados.

Interpretación.

Las respuestas que nos presenta el cuadro, nos indica que la alimentación de los hijos(as) es muy variada teniendo respuestas para todas las opciones excepto una.

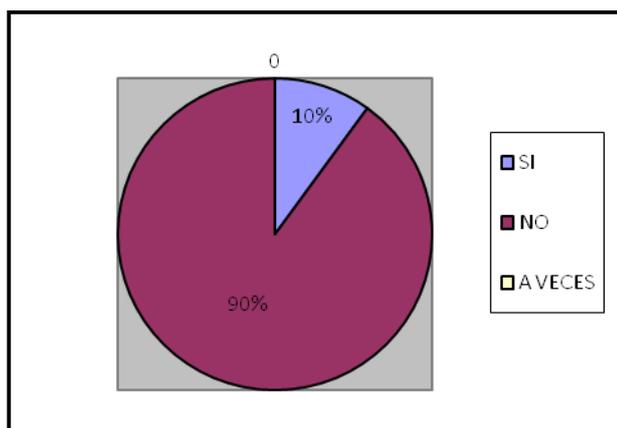
Pregunta 7. ¿El personal que labora en la institución ha realizado charlas, conferencias, foros, acerca de la alimentación y nutrición a los padres de familia?

Cuadro 7. Propone la solución de la frecuencia y porcentajes.

ITEM	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
7	Si	3	10%
	No	27	90%
	A veces	0	0%

TOTAL		30	100%
--------------	--	-----------	-------------

Gráfico 7. Representa la solución de la frecuencia y porcentajes.



Análisis. Se obtuvo que el 90% de padres de familia equivalentes a 27, manifestaran que nunca han recibido charlas, conferencias, foros, por parte de los docentes, un 10% de ellos equivalentes a 3 afirman que si han recibido charlas sobre el tema con un porcentaje minoritario, con un total de padres encuestados de 30.

Interpretación. Se determina que los maestros de la institución casi nunca han dictado charlas, conferencias o foros sobre la alimentación y nutrición.

CAPÍTULO III

3.1 DISEÑO DE LA PROPUESTA

Datos Informativos

Parroquia: Santo Ángel de Guamaní

Ciudad: Quito

Niveles: Segundo y Tercer Año de Educación Básica

Número de Estudiantes: Treinta

Título de la Propuesta: Propuesta Tentativa

Tema: Diseño de un Programa de Capacitación Dirigido a los Padres de Familia sobre la Alimentación y Nutrición de los Niños de la Escuela “Santo Ángel de Guamaní” de Segundo y Tercer Año de Educación Básica 2008 – 2009, en la Ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

3.1.1 Antecedentes:

Uno de los principales problemas que se presentan en la etapa escolar es la desnutrición que muestran los niños/as y esta es una de las mayores dificultades dentro de la enseñanza – aprendizaje, tanto como para las maestras y padres de familia, pues les es dificultoso el resolver este problema.

Existen niños/as que muestran desnutrición, con síntomas notorios como son: desconcentración, desgano, aislado de los demás compañeros y maestros; esta conducta requiere un tratamiento especial, lo que a veces los padres de familia y los maestros no llegan a entender este problema que es muy importante dentro de la Educación y la Sociedad.

El rol participativo de la Escuela Particular Católica “Santo Ángel de Guamaní”, en la parroquia, ha sido acogido favorablemente al sumir el liderazgo en busca de la excelencia educativa, con el propósito de mejorar la calidad de vida de su población.

Uno de los factores que influyen en la desnutrición son los factores de la economía, desempleo y la sociocultural de las personas, ya que es el responsable de los modelos a los que haya sido expuesto.

La familia es, durante la infancia uno de los elementos más importantes del ámbito económico de todas las personas, las interacciones entre padres, maestros y niños van conociendo, aprendiendo y poniendo en práctica como debemos alimentar y nutrir a la familia.

Dentro de los hogares de cada familia, además de alimentar con lo que poseen, son responsables de la desnutrición, así depende de las decisiones y acciones de la sociedad en su conjunto, desde la oferta de servicios, es necesario contar con una adecuada política pública y un sostenido gasto social, para que la ciudadanía se prepare sobre este tema, con un adecuado marco de conocimientos, hábitos y costumbres que permitan una alimentación adecuada.

3.1.2 Diagnóstico

Los principales problemas diagnosticados con la ayuda de los padres de familia, autoridades y docentes de la institución educativa en los alrededores de la misma, es la desnutrición y desconcentración de los niños/as. A pesar que la escuela está

ubicada en la zona urbana al sur de la ciudad de Quito, no ha sido exenta de tener dificultades de desnutrición tanto en su institución como en sus alrededores, por lo que ha sido necesario investigarla con datos reales para proponer una solución a este tema.

Los niños/as que estudian en este lugar presentan signos de desnutrición, ya que la mayoría de ellos provienen de hogares pobres, hogares desintegrados o desorganizados y el más importante es por falta de recursos económicos.

Otro factor que se ha detectado en esta institución es que existen niños que se duermen en la clase, la causa es que en sus hogares no conocían sobre el tema de alimentación y nutrición.

Justamente esta institución ha sido creada con el único fin de dar una educación integral a estos pequeños que vienen de todo los lugares del sector sur de Quito; San Fernando, El Rocío, La Esperanza, La Perla, Paquisha, entre otros.

Por ello he visto que lo más urgente es diseñar un programa de capacitación a los padres de familias, sobre la alimentación y nutrición para que tengan una información adecuada sobre alimentación y nutrición de los niños/as y procedan a poner en práctica y llevar la información a toda la comunidad.

En la Unidad Educativa “Santo Ángel de Guamaní” se ha detectado un problema de desconcentración de los niños en su labores académicos la causa es que provienen de hogares pobres, desintegrado por falta de recursos económicos.

Otro problema que se ha detectado en esta institución es que existen niños que se duermen y presentan desgano en clase, la causa se da porque en sus hogares no

conocían sobre el tema de alimentación y nutrición.

Niños con reacciones tímidas, alejados de los demás, desgastados todo esto se debe a que fueron mal alimentados desde la lactancia. Otra de las dificultades en los niños/as es que se sienten aislados de su grupo social que los rodea.

En esta unidad educativa si no se hace esta investigación con respecto a la alimentación y nutrición del niño con el fin de ir corrigiendo sus falencias y debilidades en el futuro tendremos seres humanos con diferentes enfermedades como la obesidad, enfermedades del corazón, la ansiedad o la desnutrición.

No lograrán tener buenos resultados en sus estudios siempre será una pérdida de tiempo ya que estarán llenos de desesperación, angustia y aflicción por estar sumidos en ciertos temores e inseguridad de comer estos nuevos productos que les servirá de mucho en su nutrición

Es por ello que mi propuesta es realizar un programa de Capacitación e Información sobre Alimentación y Nutrición en donde se imparta información basados en productos nutritivos los únicos que pueden restaurar al ser humano.

La propuesta de ver a los niños como parte de la formación alimenticia e incluso a buscar alternativas a cerca del tema, donde se profundice relaciones de cooperación para su desarrollo.

3.1.3 Justificación

La propuesta se justifica o reviste importancia porque es un problema social no

solucionado, a pesar de que existen leyes y organismo a favor de la alimentación de la niñez aún persiste este problema en la sociedad actual.

De esta manera se mejoran la alimentación y nutrición de los niños/as y el aprovechamiento dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje su aspecto físico y emocional a fin de recuperar sus personalidad y pueda adaptarse al medio social como cualquier otro niño de su edad.

Finalmente se justifica la propuesta, porque es factible su aplicación es por ello que con el desarrollo de dicho diseño de un programa de capacitación, aspiro a contribuir a la sociedad a fin de solucionar uno de los más grandes problemas de sociedad que se presenta todavía en la actualidad.

Es por ello que su aplicación es fácil, ya que se ha evidenciado la existencia del compromiso de parte de los docentes y padres de familia de la Escuela Particular Católica “Santo ángel de Guamaní”, por conocer la propuesta, así como también por aplicarla en la institución.

3.2 Objetivos

32.1 Objetivo General

Capacitar a los padres de familia para que utilicen métodos adecuados de alimentación y nutrición para mejorar la nutrición infantil de los niños y niñas de segundo y tercer año de básica de la escuela “Santo Ángel de Guamaní”, 2009-2010.

3.2.2 Objetivos Específicos

1. Analizar los fundamentos teóricos y conceptuales en los que se enmarca la importancia de la alimentación y nutrición en el desarrollo de los niños
2. Identificar la problemática actual que tienen los niños(as) sobre alimentación y nutrición a través de encuestas a los padres de familia.
3. Diseñar un programa de capacitación dirigido a los padres de familia sobre alimentación y nutrición, que fortalezcan las capacidades físicas e intelectuales de los niños y niñas.

3.2.3 Factibilidad

El trabajo propuesto es aplicable en cualquier aula por ser sencillo, fácil y poco costoso, es por esa razón que pretendemos utilizando las técnicas y actividades ayudarán a mejorar nuestro conocimiento que ayudarán a mejorar nuestro conocimiento de alimentación y nutrición dentro de la comunidad educativa, así como también la creatividad de los maestros no tienen límite y esta propuesta puede ser mejorada cada día.

3.2.4 Fundamentación

Se desarrolla a partir del diagnóstico conociendo la realidad del tema de estudio, de acuerdo al siguiente detalle: Desde el punto de vista, se considera una expresión socio – cultural desarrollada desde los albores de la humanidad y cuidadosamente transmitida de generación en generación dentro de cada sociedad. Por eso, nuestra práctica alimentaria igual que nuestros genes, es una herencia invaluable que no debe alterarse arbitrariamente. Debemos evitar las “modas” del momento, las propagandas que nos venden colas y chitos, etc.

Desde el punto de vista económico y político, siendo un recurso importante capaz de modificar dentro de un sistema social y económico, la alimentación adecuada es uno de los derechos de los niños/as que UNICEF defiende y promueve en el mundo entero. En el Ecuador este derecho universal se ve afectado por las inequidades que caracterizan a la sociedad los más pobres, aquellos que forman parte de las minorías étnicas y entre ellos niños/as. Finalmente desde el punto de vista pedagógico se basa en el aprendizaje por descubrimiento producto de un auto estudio, si se cuentan con las herramientas y los procedimientos necesarios para hacerlo. Es además de tipo conceptual ya que esta orientada hacia el aprendizaje verdaderamente humano que privilegia el trabajo intelectual, conceptual y sobre todo brinda las herramientas necesarias para lograr la comprensión y concentración.

3.3 Diseño de la investigación

Métodos

Método Inductivo: Es un proceso analítico – sistemático, el cuál parte del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares, para llegar al descubrimiento de un principio o ley general que los rige.

Método Deductivo: Sigue un proceso sistemático-analítico, se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se examina casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

Método Teórico: Estos métodos me ayudarán a fundamentar teóricamente toda la información obtenida

Sistemático Estructural.- Este método nos servirá para la estructura jerárquica de los elementos del marco teórico de la investigación a través de la caracterización de las variables “desconcentración y desarrollo de la personalidad del niños/as”

Método Empírico.- En esta investigación utilizaremos la observación directa a los niños/as.

Método de observación.- Este método nos servirá para obtener datos, hechos, fenómenos del problema, mediante la observación.

Técnicas:

Las técnicas nos permiten percibir la realidad a través de nuestros sentidos donde podemos apreciar las fortalezas y debilidades.

Técnica de la observación directa.- Servirá para obtener una idea general del problema (recopilación de datos).

Técnica de la entrevista.- Se encarga de obtener información a través de cuestionarios, preguntas orales, etc.

Técnica de la encuesta.- Servirá para obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan. Para ello, a diferencia de la entrevista, se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten igualmente por escrito.

3.4 Descripción de la propuesta

Diseño de un programa de capacitación dirigido a los padres de familia, sobre la alimentación y nutrición de los niños y niñas de la escuela “Santo Ángel de Guamaní” de segundo y tercer año de educación básica 2009-2010 en la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

Propuesta:

1. La primera consiste en la capacitación a los padres de familia sobre alimentación y nutrición.
2. La segunda contienen métodos alternativos de solución de la desnutrición.

3. La tercera esta orientada a la aplicación correcta de los nutrientes.
4. Finalmente se hacen constar las actividades que ayudarán a canalizar la desnutrición de los niños/as.

Procesos

3.4.1 Capacitación a los padres de familia sobre nutrición y alimentación.

Inicio: En que las partes han de expresar su voluntad para pedir la intervención de un mediador.

Creación del espacio: Se refiere a que el lugar en que se aplicará la mediación, debe ser un espacio en que se hallan cómodos y brinde la oportunidad de actuar y les sugiera una acogida por igual. Se sugiere en una mesa de trabajo

Preparación del caso: A través de la investigación anticipada de alimentación y nutrición por parte del orientador lo que facilitará tener un mayor conocimiento y plantear estrategias para posibles soluciones

Invitación a la capacitación: se les da a conocer un cronograma de actividades de alimentación y como influye decisivamente en nuestra salud y en nuestra calidad de vida.

Aclaración del tema: Es la aceptación paulatina de la participación y responsabilidad en la alimentación y nutrición, donde observamos otros problemas paralelos o afines, y la relación con otros temas, empezando por aquellos aspectos que son más fáciles de solucionar.

Además deberá indagar sobre aquellos casos que no han quedado lo suficientemente claros y deberá preparar para enfrentar la búsqueda de soluciones, pues definirá de manera concreta los objetivos, soluciones no entendidos o comprendidos, al terminar el orientador solo repetirá los hechos concretos del tema expuesto.

Identificación de las alternativas de solución: Se refiere a que las partes deben ir surgiendo la propuesta de solución, el orientador deberá simplemente viabilizar el resultado para que sea acorde a la necesidad de cada una de las partes. Identificada la solución es importante el establecimiento y su cumplimiento como parte del acuerdo de solución del problema de alimentación.

Es trascendental también firmar un acta de compromiso y cumplir con los acuerdos establecidos sobre la alimentación de los niños/as.

Características que debe reunir el orientador

- a) Debe conocer muy bien sobre el tema
- b) Que genere empatía y confianza para las dos partes
- c) Tolerante y paciente.
- d) Ganarse el respeto de las partes.
- e) Flexible
- f) No excluyente

- g) Imparcial.
- h) Ser sensible
- i) Objetivo
- j) Formador de valores
- k) Manejar la subjetividad con equilibrio
- l) Dinámico, comunicativo, concreto.
- m) Planificador
- o) Debe tener una capacidad de análisis y síntesis.
- p) Tener claro el enfoque de género, generacional étnico y social

Retos para el Docente

Incorporar los métodos de solución sobre desnutrición en el aula es difícil, pese a constituir una propuesta coherente con los principios de la educación; porque enfrentamos problemas de disposición humana relacionadas con la falta de paciencia y de voluntad de los docentes; pero sobre todo con actitudes que importistas donde prevalece la ley del menor esfuerzo; es más cómodo alejarse del problema, dado que se requiere tiempo para aplicar el proceso.

También existen problemas producto de una concepción verticalista del sistema educativo que conduce a las relaciones autoritarias entre docentes y alumnos, a la falta de confianza, comunicación entre los diversos estamentos del sistema y a actitudes cerradas de quien tiene algo de poder y autoridad.

Tenemos también problemas de capacitación, los maestros no estamos preparados para manejar nuevas alternativas, faltan documentos de apoyo y existen desconocimiento de los métodos, para poder en práctica con los niños/as.

A esto se suman los problemas administrativos, poca comprensión de las nuevas propuestas por parte de las autoridades, la existencia de reglamentos coercitivos, las costumbres y la mala alimentación que los niños traen de su casa.

Sin embargo, pese a estas dificultades los docentes debemos, comprometer nuestro apoyo e incorporar a nuestra práctica todos aquellos instrumentos que promuevan la cultura del diálogo.

Esto implica un cambio en nuestra mentalidad, en nuestra práctica pedagógica, en nuestra manera de relacionarnos con los estudiantes y demás estamentos de la comunidad educativa. Implica comenzar a capacitarnos, abrimos a la posibilidad de aprender, de asumir nuevas preguntas y crear nuevas propuestas de trabajo dentro de la institución.

Incorporar una expresión socio cultural, sea a través de cursos, foros, talleres, etc., significa también desarrollar y fortalecer nuevos conocimientos en el aula como alimentarnos bien sin tener que gastar más, combinar bien nuestros alimentos, elaborar menús nutritivos y asumir nuestro rol protagónico en el desarrollo de un proceso educativo para poder solucionar y no delegar.

Podemos también trabajar porque esta propuesta de alimentación y nutrición que a continuación se la sugiere, no solo nos involucra a los docentes como individuos dentro del sistema escolar sino que se convierte en una práctica cotidiana del que hacer educativo en todo nivel.

Para ello podemos impulsar algunas iniciativas:

- Introducir en el currículo escolar charlas o conferencias por lo menos una sola vez en el año lectivo.
- Desarrollar programas sobre el tema dirigidos a los docente
- Institucionalizar el uso de los métodos alternativos de resolución de conflictos en el sistema escolar.
- Extender estas prácticas hacia la comunidad. Hacer de los establecimientos educativos centros alternativos de capacitación sobre alimentación y nutrición con la colaboración del Centro Médico del sector.

3.4.2 Métodos alternativos de solución de la desnutrición infantil

Utilizar medios alternativos de solución de alimentación nutrición en el aula y ambiente familiar, es la mejor metodología para educar a la sociedad; puesto que estos métodos se enmarcan en el principio educativo son fiables y mantienen coherencia. Ayudan a solucionar las situaciones de desconcentración, aislamiento, desgano y mejorar la relación entre docentes y discentes de una manera más creativa y humana/con imparcialidad, flexibilidad y cooperación; dando protagonismo al efecto y a la enseñanza – aprendizaje.

Los procesos de aprendizaje, cuando se fundamentan en la cultura del diálogo, son efectivos; construyen un clima propicio para mejorar los aprendizajes, logran unidad, equidad, respeto y tolerancia, y alimentan con principios y metodologías la propuesta educativa.

Los métodos alternativos están estructurados para que mediante procesos sistemáticos ayuden y brinden la oportunidad de hallar estrategias, métodos y condiciones para superar una incorrecta alimentación dentro de los hogares de los niños/as.

Objetivo:

Es motivar a los docentes para que utilicen métodos, estrategias adecuadas y den solución al problema de desnutrición.

Entre los objetivos específicos

- Introducir la práctica de los métodos alternativos de solución al problema de alimentación y nutrición en el aula.
- Interiorizar la práctica de la comunicación como medio de solución al problema de desnutrición.
- Fortalecer en los docentes un cambio de actitudes, en la colaboración del tema, basada en una correcta alimentación y nutrición.

Proceso

Ejercicio de respiración o dinámica

Se pide a los participantes ponerse de pie, ubicar sus manos en forma horizontal, respirar profundamente, agacharse hacia delante procurando que la frente se acerque a las rodillas y soltar el aire con una exhalación profunda, sacando la lengua.

Después, los participantes jugarán a la "tarjeta sorpresa". Consistente en hallar la tarjeta que contenga la palabra alimentación y nutrición o la palabra desnutrición.

Cuando haya salido la tercera parte del grupo, el facilitador cambiará la modalidad del juego, hasta que solo queden seis padres y entonces se termina el juego.

El salón en que se desarrollará la actividad debe estar adecuado con flores, adornos, frutas, libros, semillas secas, vasos con agua, etc. En menor número que los participantes.

Posteriormente se reunirá al grupo para reflexionar sobre el proceso del juego; explorar sentimientos, que pasó, cómo habrían querido proceder y cómo se vieron obligados a actuar.

Conceptualización

Los participantes se ubican individualmente en un lugar cómodo y reflexionan sobre el hecho de mantener problemas o incomodidad en la dinámica, luego comparten con otra persona su preocupación, hablan si la estrategia seguida sirvió para haber captado el problema de alimentación y nutrición, o si existe alguna duda o desconocimiento.

Se divide a los participantes en grupos para que trabajen sobre las siguientes preguntas.

- ¿Conoce usted de personas o instituciones que intervengan en la alimentación y nutrición correcta de los niños/as
- ¿Qué elementos debe tener en cuenta la persona que va a prestar ayuda como mediador en el proceso que intervendrá?
- ¿Si piden su ayuda para resolver la desnutrición que pasos seguirá?

Se pedirá a los grupos reunirse nuevamente y exponer los trabajos. Los criterios vertidos por el relator de los grupos serán reforzados por el facilitador del taller y se expondrá el contenido conceptual.

Tiempo

1 hora, con un receso de 15 minutos.

Cierre y compromisos

Se forman grupos de trabajo y se le pedirá proponer casos de desnutrición en la comunidad educativa. Cada grupo expondrá un caso y en plenaria se trabajará el ejemplo que deberá ser resuelto por voluntarias del grupo y luego serán reforzados por el facilitador del taller.

Tareas diarias

En el diario personal los participantes escribirán sus vivencias, impresiones, emociones, sentimientos, etc., experimentados en el taller. También se escribirán los compromisos personales a practicar en el taller. También se escribirán los compromisos personales a ejercer en el futuro.

Apoyo teórico básico

- La dinámica
- Paso básicos para alimentarnos correctamente
- Características del orientador

3.4.3 Orientar a la aplicación de nutrientes

La escuela es un medio idóneo para poder llegar a cabo un programa de educación alimentaria. Por una parte porque es el medio que acoge la totalidad de la población durante la etapa de la enseñanza obligatoria. En la escuela se puede ayudar a adquirir conocimientos, hábitos y actitudes favorables de una manera gradual y sistemática.

Durante la edad escolar el niño o niña debe comer 5 veces al día: desayuno, almuerzo y merienda y dos entre comidas una a media mañana y otra a media tarde.

Debe tomar al menos dos tazas de leche al día, esto es muy importante para tener el calcio necesario para que los dientes y huesos estén fuertes y sanos, pues a partir de los 6-7 años comienzan a "cambiar los dientes" y es la edad de las caídas y traumatismos. Si los huesos no están fuertes se pueden producir fracturas

(ruptura de los huesos) con el más mínimo golpe. Si no le gusta la leche, se puede reemplazar por yogur, queso, cuajada u otro derivado de la leche.

Otro aspecto muy importante es que durante esta edad se puede presentar anemia, por eso es necesaria una dieta rica en hierro. Lo mejor será comer un pedazo de carne al día o mejor todavía un pedazo de hígado, dos o tres veces a la semana. Los granos como el fréjol, lenteja, tienen también mucho hierro, así como las hojas verdes, pero estos alimentos de origen vegetal contienen hierro en pequeñas cantidades por eso se recomienda comer con un poco de limón, así se absorberá mejor el hierro.

Otro aspecto muy importante en esta edad es vigilar que los alimentos estén en las mejores condiciones de higiene, porque la parasitosis es mucho más frecuente durante esta etapa. La higiene de las manos, el lavado de las frutas y verduras será más exigente durante estos años.

Entonces no se olvide que a esta edad es muy importante que el niño o la niña puedan seguir creciendo, con salud y así puedan estudiar. Además de los alimentos, es indispensable tomar dos vasos de leche diarios para tener el suficiente calcio como comer carne o alimentos que contengan hierro.

Objetivo

Preparar y encaminar a los padres de familia a una correcta y sana alimentación de los niños/as y reforzar o compartir estos conocimientos brindando un importante apoyo para que las familias, accedan a una alimentación adecuada.

Propósito

Los docentes están conscientes de que el éxito de alcanzar depende de su gran capacidad de mantener la esperanza, redescubrir los aportes de que es capaz el niño/a desconcentrado, promoviendo una orientación de forma que ellos

comprendan la relación social que lo rodea.

Marco teórico

La capacitación de alimentación y nutrición en niños/as debe estar sometida a un profesional u orientador, teniendo muy en cuenta que la desconcentración de los niños/as interviene una cadena de causas en última instancia.

Si nos empeñamos en cambiar la alimentación de los niños/as y mantenemos la paciencia y la perseverancia solucionaremos el problema.

¡Desnutrición! Padres de Familia y/o Maestros estamos viviendo diariamente este problema de comportamiento que presentan los niños/as; si es desnutrido se manifestará especialmente en las destrezas motrices y el lenguaje, facultades que le permitirán enfrentar con éxito los desafíos de la vida diaria, por lo tanto estará siempre en desventaja con relación a los niños/as con un buen estado nutricional.

Se debe volver a resaltar que estos síntomas tienen su origen en el desajuste social de los niños/as el mismo que es provocado por la presencia de la crisis económica, pobreza y desintegración del hogar.

Actividades que ayudarán a mejorar la alimentación y nutrición en los hogares

- Crear un ambiente propicio para alimentarse
- Destinar tiempo para no tener que comer con prisa. El hábito de comer con tiempo suficiente debe de aprenderse ya en la infancia y no abandonarlo en la adolescencia. Los padres y las madres deben comprometerse con el ejemplo e intentar en la medida de lo posible que estén acompañados a la hora de comer.

Es un buen momento para hablar en familia.

- También es importante tener en cuenta que el mundo que hay en torno a la comida está rodeado de estímulos agradables, por lo que no está bien premiar o castigar a los más pequeños con la comida. Darles una chuchería como recompensa, de forma sistemática, por haber hecho algo bien o amenazar con dejarles sin postre, son dos posturas no recomendables, pues si el menor atribuye a la comida un valor emocional puede llegar a tener una mala relación con los alimentos.
- No se les debe forzar a comer ni consentir caprichos sistemáticos. Hay que buscar alternativas que permitan sustituir alimentos entre sí dentro del mismo grupo y con valores nutritivos similares y que puedan ser mejor aceptados por sus hijos e hijas.
- No es recomendable tener la televisión encendida mientras se come.
- Una medida muy eficaz para inculcar hábitos de alimentación saludables en los menores es dejarlos colaborar en la compra y convertirlos en colaboradores eficaces en la elaboración de las comidas adjudicándoles tareas acordes con la edad.
- Y eso sin olvidar preparar comidas atractivas para que al menos le entren por los ojos y no las rechace sin más por su aspecto.

Muchos de los hábitos saludables comienzan siendo como un juego de imitación de las conductas de las personas mayores, con el interés que tiene para los niños y las niñas el hacer las cosas por sí mismos. Potenciar el elemento lúdico del aprendizaje facilita la adquisición de los hábitos: utilizar una pasta de dientes de sabores que sea diferente a la de los adultos o un cepillo infantil, colocar un pequeño banco que les permita llegar al lavabo por sí mismos, no preocuparse porque se manchen cuando aprenden a comer, presentar las comidas de forma original para que resulten atractivas, dejarles que nos ayuden a cocinar o a decidir

qué vamos a comer. Para conseguir incorporar esos hábitos saludables a las rutinas diarias hay que ser constantes e insistir sin desfallecer para que el proceso educativo madure y dé sus frutos.

Ejes transversales de alimentación y nutrición

La ciencia de la Nutrición es una de las que mayores progresos ha tenido durante los últimos años; sin embargo, la puesta en práctica de esos adelantos por parte del ciudadano común, en la vida diaria, ha sido mucho menor.

Esto se debe a que la aplicación de los modernos conocimientos de Nutrición, tiene que ver con el comportamiento de las personas. Las costumbres y formas de alimentación, que se transmiten de generación en generación, constituyen una parte muy importante de la cultura de los pueblos.

La vida moderna, que trae rápidos cambios en las condiciones económicas y en el convivir social, provoca modificaciones importantes en la forma en que se alimentan los individuos, las familias y comunidades. Algunos de estos cambios son beneficiosos para la salud y bienestar, pero otros son francamente perjudiciales, causando problemas de mala nutrición, los mismos que pueden ser por exceso o por insuficiente cantidad de alimentos.

Esta última se denomina desnutrición, que; es una enfermedad con raíz social, manifestación de la pobreza de un pueblo y la base del subdesarrollo. Esto sucede en el Ecuador, país con muchas necesidades y donde, además, no se conoce como utilizar adecuadamente los pocos recursos de que dispone la familia, cerrándose así un círculo vicioso muy difícil de romper. Por lo tanto, hoy más que nunca es indispensable aprender a alimentarse correctamente. Ese es justamente uno de los principales objetivos de la ciencia de la Nutrición.

Todos deberíamos conocer sus principios básicos para poder mantener nuestro estado de salud en las mejores condiciones, hacer que nuestros hijos crezcan y se

desarrollen adecuadamente, para que luego puedan estudiar, trabajar y contribuir al progreso del país.

Buscar soluciones conlleva a sacrificar momentos y deberes tanto de maestros y padres de familia a cambio de capacitar y aportar con criterios positivos que den soluciones a la problemática; saber aceptar responsabilidades e imponerlos sobre la base de una disciplina y una propuesta de cooperación.

Y ahora usted, que esta aprendiendo estas nociones básicas, esta entrando en el grupo de personas que pueden dar consejos apropiados en cuanto a alimentación.

Los cursos de alimentación y nutrición

En el marco de la nutrición familiar sistemática se proponen cursos de capacitación, sensibilización, prevención y fortalecimientos de la Familia a través del mejoramiento de los nutrientes dirigidos a las familias en crisis económicas, desconocimiento del tema, identificadas por razón de la investigación social en la Escuela “Santo Ángel de Guamaní”, a través de charlas especializadas con autoridades, maestras y padres de familia o representantes del sector. Estos cursos tienen su propósito, organización, metodológica y estructura.

El propósito

La familia como parte de un contexto puede estar en una crisis económica, hogares desorganizados, desconocimiento del tema, al igual que uno o varios de sus miembros que también son parte del mismo contexto, es interesante conocer y el asumir el gran tejido de relaciones significativas en la vida de la persona y que guardan el potencial para promover el crecimiento y para la solución de los problemas.

El trabajo con la familia debe ser activo hacia un entendimiento y comportamiento productivo tanto con el individuo como con la familia, creando la confianza, demostrando y reforzando la preocupación con un trabajo en los positivo que incite el interés, confianza, debate, reflexión; promoviendo el cambio en las etapas

críticas de la vida, el crecimiento, embarazo y la lactancia, con lo que estamos ayudando a que las personas se preparen en el campo nutricional.

La invitación al dialogo como meta, la unión de manera sólida, la familia podrá esta mejor dispuesta a hacer compromiso para encontrar juntos nuevas maneras y hábitos de alimentación y así todos se beneficiarán y los que nos encontramos involucrados somos los llamados a considerar la vida des la instancia del otro, mejorando su estilo de vida activo y constructivo.

El éxito de alcanzar depende en gran parte de su capacidad de mantener la practica, redescubrir las capacidades de percibir y actuar sobre las opciones y recursos disponibles para ellos. Promover una orientación para las familias de forma que ellas comprendan que clase de ayuda esta disponible y lo que es su relación con los otros en la red de los servicios sociales.

El ser humano se considera experto en la nutrición, por lo tanto cada vez que nos alimentamos todos tenemos opiniones sobre lo que comemos y como nos afecta tanto en salud como en la enfermedad. La desnutrición es una enfermedad con raíz social, manifestación de la pobreza de un `pueblo y la base del subdesarrollo esto sucede en el Ecuador país con muchas necesidades, de lo que parece ser la totalidad de los productos individuales, las dificultades presentes frecuentemente tienen sus orígenes en los hogares pobres, desempleados, bajos recursos y que nunca han sido resueltos. El crecimiento personal, individual no solo depende de las respuestas positivas de los miembros de las familias.

Las familias se han visto desintegradas por la necesidad de supervivencia, produciéndose el abandono de los hijos y el descuido en su alimentación en su educación integral, por lo que problemas como la desconcentración el aislamiento y desgano, cada vez se toman más difíciles de enfrentar. Por ello en estas charlas se generarán acuerdos, se discutirán y se proporcionarán técnicas e instrumentos eficaces para el cumplimiento de su rol en la siempre compleja práctica familiar.

Aprender a nutrirnos

El problema de la desnutrición infantil es una de las causas que más invalida a padres y maestros junto con la responsabilidad. Cada Año Lectivo nos enfrentamos a niños/as desnutridos, desconcentrados o asilados, pero no sabemos muy bien como debemos actuar con ellas o cómo podemos incidir en su práctica para llegar a cambiar. En este artículo intentaremos definir las causas para una correcta evaluación de este problema económico y establecer diferentes modos de alimentación.

"Es importante introducir el concepto de responsabilidad compartida: los adultos deciden cuándo y qué se come, y los niños, cuánto. Cuándo comer es parte de la socialización de los niños, refiriéndose a la estructuración de los hábitos alimentarios en desayuno, almuerzo, merienda, qué comer también debe ser responsabilidad de los adultos que deben dar una oferta de alimentos saludables a través de aquello que tienen en su hogar."

En la edad escolar, los niños y adolescentes comienzan a afianzar su personalidad y a elegir lo que le gusta comer, y empieza a rechazar alimentos que hasta ese entonces aceptaba. Pero si se han implantado buenos hábitos y en la casa se come en forma saludable, esa etapa pasará y es muy probable que vuelva a comer en forma variada. Los hábitos aprendidos temprano en la vida no suelen perderse".

Es muy importante recalcar que ahora se enseña nutrición en las escuelas, ya que el número de obesidad y mala nutrición en los niños han aumentado, es por ello / que una buena educación alimentaria empieza en la barriga de la mamá se rige a la alimentación de su hogar y de su familia y se fortalece en las instituciones educativas.

Tiempo: de 2 a 3 días, sesiones de 3 horas, cada una en horarios manejables

La duración total del curso dependerá de los logros alcanzados con cada familia.

Logística: infraestructura por parte de la Escuela Particular Católica “santo Ángel de Guamaní” y de la comunidad (salón múltiple, o local adecuado)

Marco conceptual del programa

El Programa de Capacitación de Padres de Familia y Maestras para la Nutrición en los niños/as se desarrolla en atención a las conclusiones de la investigación que revelan una realidad social lacerante, cual es la pobreza y hogares desintegrados y su incidencia en la educación integral de las niñas/os.

Los resultados establecen claramente la necesidad de plantear estrategias operativas para solucionar en alguna medida el problema, en las que se considere que la desnutrición obedece a marcos conceptuales distorsionados que forman parte de la estructura social de los pobres, por lo tanto será menester trabajar con los modelos nutricionales de los individuos, con la finalidad de lograr un cambio de actitudes permanente, basado en la práctica diaria positiva de las concepciones erróneas a través de un proyecto de alimentación y nutrición enfoque sistémico.

Así, este proceso está dirigido a todos los miembros de la estructura familiar y maestros, en tantos protagonistas del problema, a fin de buscar soluciones consensuadas que aseguren los tres factores alimentación, crecimiento y salud, ya que ellos van de la mano, si falla uno, fallan los tres. Son cosas muy importantes que la madre, el padre y toda la familia de un niño pequeño, recuerde también que el carnet de salud infantil debe ser un amigo inseparable para ver como crece el niño y si es adecuado para su edad, que orientan las acciones y se constituyen a la vez en el enfoque ideológico del programa en función de construir un Programa de Alimentación y Nutrición.

El marco conceptual del programa se basa en principios fundamentales tales como:

- El espíritu de servicio
- La ayuda mutua
- La participación colectiva
- El trabajo en equipo
- La orientación hacia la transformación colectiva en función de la transformación personal
- La igualdad de derechos y obligaciones
- La consulta en el ámbito familiar

Abstracto del programa

La recomendación más destacada a la que llegó el estudio investigativo previo, radica en la necesidad de generar una macro estrategia de solución para el problema de la desnutrición en los niños/as como producto del desconocimiento, pobreza, desinformación y se plasma en la propuesta para un Programa de Capacitación sobre Alimentación, para la prevención de la desconcentración, aislamiento, desgano que precisamente, genera esta investigación.

La propuesta consiste en un programa cuyas ideas potenciales giran en torno a involucrar a la sociedad de manera directa y concreta en los procesos de capacitación sobre alimentación y nutrición a padres de familia en crisis económicas, desconocimiento, hogares desintegrados, conformando para el efecto orientadores de apoyo, identificadas y seleccionadas mediante charlas masivas de información a la comunidad educativa especialmente del sector en que esta ubicada la institución convocada y dirigidas por los docentes de la Escuela Particular Católica “Santo Ángel de Guamaní”.

Padres de familia serán capacitados y preparados mediante charlas especializadas sobre problemas de desnutrición. Estas charlas estarán a cargo de orientadores o nutricionistas del Centro de la Salud de la parroquia y también por los docentes que brindarán su apoyo con carteras nutricionales. Los padres de familias que

serán capacitadas para ejercer la función de nexo inicial con la comunidad sobre alimentación, generando un clima propicio para la intervención e identificando los problemas familiares específicos de cada hogar.

Los niños/as y las familias que atraviesan este tipo de conflictos serán preparados con un enfoque sistémico, con proyección a convertirse en multiplicadores de su experiencia mediante testimonios en la comunidad.

La evaluación del programa contemplará seguimiento y acompañamiento permanente de los procesos.

Organizaciones participantes

Participan en el programa:

Los maestros y las niñas de 6 a 8 años de la Escuela “Santo Ángel de Guamaní” y padres de familia.

Aunque el sistema de objetivos y funciones de la institución incluyen de forma explícita la asistencia integral a la población en las áreas: educacional, de asistencia social y médica no se observa de forma específica la colaboración significativa de aportes al conocimiento y solución de los problemas de salud y nutrición de la comunidad.

La ciudadanía reconoce que los objetivos y funciones de la Escuela “Santo Ángel de Guamaní” han venido cumpliéndose en gran medida, no obstante en el área específica de alimentación y nutrición para combatir la medida el problema de desnutrición y su incidencia en la desconcentración en el aspecto escolar y familiar, es necesario sin duda, implementar estrategias más concretas, de allí la pertinencias de un programa que incluya elementos creativos orientados a dicha finalidad.

Las organizaciones, sí como los establecimiento educativos, cumplen un rol de significativa importancia en el desarrollo del programa, toda vez que uno de sus

propósitos más relevantes consiste precisamente en involucrar a la sociedad de manera directa y concreta en los procesos de capacitación sobre alimentación y nutrición para familias en crisis económicas, configurando de esta manera un modelo de cooperación social intrafamiliar, elemento clave dentro de los procesos de unificación e identidad social basados en los conceptos de unidad en diversidad, ayuda mutua y trabajo en equipo.

3.4.4 Actividades que ayuden a canalizar la alimentación

1. Ante todo observar cuales son las situaciones económicas en los hogares de los niños/as de la Escuela Particular “Santo Ángel de Guamaní”
2. Las necesidades nutritivas se cubrirán a lo largo del día y se recomienda repartirlas en 5 comidas
3. Darle al niño/a la responsabilidad de tomar el desayuno, ya que es una de las comidas más importante del día
4. No realizar comparaciones entre compañeros y hermanos, de su aspecto físico.
5. Cuando el niño/a no desee comer y rechace ciertos alimentos, hay que motivarlos con juegos y dinámicas.
6. Controlar el tamaño de las porciones para que los niños/as no consuman más calorías de las que necesita su cuerpo.

7. Encontrar un equilibrio entre la cantidad de alimentos que comen y la actividad física que realizan regularmente para desarrollar un peso saludable.
8. Realizar actividades y juegos incluyendo como material principal la pirámide alimenticia.
9. Intercambiar elogios y expresiones de satisfacción ante una adecuada alimentación de los niños/as
10. Es aconsejable que los niños aprendan a alimentarse correctamente y en proporciones adecuadas.
11. Se le pedirá que haga figuras y formas de los alimentos nutritivos con plastilina y fomix
12. Realizar una actividad física para mantener en buen estado la salud.
13. Realizar preparaciones de menús con los niños/as en el aula, como por ejemplo una ensalada de frutas.

Realizar técnicas y estrategias

Las más recomendables son:

Elaboración de un menú: Además de producir destrezas en el niño estamos

ayudándole a canalizar positivamente formas correctas de alimentación.

Periódico mural: con esta técnica el niño da rienda suelta a su creatividad.

Minuto cívico: Por lo menos durante el año escolar realizar 203 conferencias, con la creatividad de los niños por ejemplo:

- Disfraces de alimentos
- Juegos o dinámicas de alimentos.
- Pirámide alimenticia, etc.

Todas estas técnicas y actividades se lo realizaran dentro de nuestra planificación diaria durante todo el año escolar, teniendo en cuenta los avances de los niños que presente este problema.

Participantes

Maestros y Padres de Familia de la Escuela “Santo Ángel de Guamaní”

Niñas de 6 a 8 años que presenten conductas de aislamiento, desconcentración y desgano escolar.

Evaluación

Dentro de nuestra evaluación queremos manejar la comunidad educativa

integrándonos con un fin común para mejorar la alimentación y relación de los niños/as.

Siendo participativo en el mismo, los padres se encargarán de poner en práctica lo que han aprendido durante la capacitación en cada uno de sus hogares.

Y los docentes se encargaran de manejar en forma adecuada el proceso y deberán continuar registrando la frecuencia con que el niños/as emite la conducta de aislamiento, desgano y desconcentración, para así comprobar si el método o estrategia utilizada está siendo o no efectiva, en el problema que aqueja a los niños/as de la Escuela Particular “Santo Ángel de Guamaní”.

3.5 Plan operativo de la propuesta

ACTIVIDADES	ESTRATEGIA	PARTICIPANTE	RESPONSABLES	RECURSO	LUGAR	FECHA
Socialización de la propuesta entre docentes del plantel educativo	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa en el tema de alimentación y nutrición Trabajo en grupo 	Padres de familia de 2do y 3er año de Educación Básica	<ul style="list-style-type: none"> Investigador Director de la Escuela Docentes responsables 	<ul style="list-style-type: none"> Computadora Retroproyector Carteles Materiales Didácticos 	Salón múltiple de la Institución Educativa	Enero del 2009
Alimentación y nutrición	<ul style="list-style-type: none"> Exposición Trabajo en grupo 	Padres de familia de 2do y 3er año de Educación Básica	<ul style="list-style-type: none"> Investigador Director de la Escuela Docentes responsables 	<ul style="list-style-type: none"> Computadora Retroproyector Video Charlas Materiales didácticos 	Salón múltiple de la Institución Educativa	Enero del 2009

Problemas sobre alimentación y nutrición de los niños de la institución	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Trabajo en grupo 	Padres de familia de 2do y 3er año de Educación Básica	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Director de la Escuela • Docentes responsables 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Retroproyector • Video • Charlas • Materiales didácticos • Revista 	Salón múltiple de la Institución Educativa	Enero del 2009
Causas y consecuencias de alimentación y nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Trabajo en grupo 	Padres de familia de 2do y 3er año de Educación Básica	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Director de la Escuela • Docentes responsables 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Retroproyector • Video • Charlas • Materiales didácticos • Revista • Afiches 	Salón múltiple de la Institución Educativa	Enero del 2009
¿Que tipo alimentación tiene	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en grupo • Clasificación y 	Padres de familia de 2do y 3er año de	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Director de la Escuela 	<ul style="list-style-type: none"> • Hortalizas • Verduras • Carbohidratos 	Salón múltiple de	Enero del 2009

un hijo ¿	separación de los alimentos	Educación Básica	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes responsables 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas • Cereales • Granos • Carnes • Lácteos • Macarrones 	la Institución Educativa	
Problemas de alimentación dentro del aprendizajes	<ul style="list-style-type: none"> • Participación activa en la elaboración de un menú nutricional • Trabajo en grupo 	Padres de familia de 2do y 3er año de Educación Básica	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Director de la Escuela • Docentes responsables 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes • Marcadores • Grafitis 	Salón múltiple de la Institución Educativa	Enero del 2009
Elaboración de recetas tomando en cuenta la economía familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Trabajo en grupo • Tomar en cuenta 	Padres de familia de 2do y 3er año de Educación Básica	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Director de la Escuela • Docentes responsables 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 recipientes con alimentos • Mesa • Mantel • Vajilla 	Salón múltiple de la Institución Educativa	Enero del 2009

<p>Receta No. 1 Región Sierra</p>	<p>productos de temporada</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Marcadores • Tiza líquida • Pizarrón • Las recetas <p>Receta No. 1: Locro de Papa</p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 ramita de cebolla blanca - 1 diente de ajo - 100 g de achiote - leche - 1 litro de agua - 2 libras de papas - 250 g de queso 		
---	-------------------------------	--	--	---	--	--

<p>Receta No. 2</p> <p>Región Costa</p>				<p>fresco</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de espinacas. <p>Receta No. 2: Arroz con menestra y carne frita</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 rama de cebolla blanca picada - 1 diente de ajo machacado - 500 g de lenteja seca remojada - 3 tazas de agua - 150 gr de carne de res - ½ plátano verde - 1 taza de arroz 		
---	--	--	--	---	--	--

				<p>cocido</p> <p>- Sal y pimienta</p> <p>Receta No. 3: Locro de Yuca</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Yuca- Plátano verde- Pescado- Agua- Sal		
--	--	--	--	---	--	--

Receta No. 3 Región Amazónica						
--	--	--	--	--	--	--



3.5.2 Evaluación de la propuesta

La propuesta será aplicada de conformidad con el cronograma descrito y será evaluado de la siguiente manera:

Observar el cambio de conducta: aislamiento, desconcentración, desgano en los niños/as de seis a ocho años y su relación dentro del aula y dentro de la enseñanza – aprendizaje.

Siendo participativo en el mismo, los padres se encargarán de poner en práctica lo que han recibido durante la capacitación en cada uno de los hogares.

Los docentes se encargarán de manejar en forma adecuada el proceso y deberán continuar registrando la frecuencia de niños/as que emite la desconcentración para así comprobar si los métodos o técnica utilizada están siendo efectivos o no.

Las actividades realizadas durante la capacitación esta conformada de la siguiente manera. Capacitación a los padres de familia se realizo en las tres semanas de octubre, proporcionando como resultado un 80% de asistencia, con el apoyo de un orientador facilitado por el centro de salud número 14, el teme obtuvo mucho interés y planteaban que se mantenga la iniciativa en la escuela en los años venideros.

Después de la capacitación utilizaron métodos y estrategias para la alimentación tanto en el aula y en cada uno de los hogares con una condición de superar una mala alimentación se realizo en el periodo de tres semanas divididas en dos meses

segunda, tercera cuarta noviembre y una semana en diciembre.

Se realizo la orientación y aplicación correcta de los nutrientes, asistiendo un 75% de padres de familia, en el mes de enero y mayo empezando con el aseo e higiene correcta dentro ,para luego empezar con la distribución del programa .

Las actividades se realizaron distribuidas en grupos. Empezando con dinámicas juegos de alimentación, exposición de los temas dados a cada grupo, en donde no querían participar hablando en público pero poco a poco observamos una participación de los padres, por último la práctica en cada uno de los hogares esperando obtener resultados satisfactorios. En las dos semanas de febrero y una de marzo y las dos semanas de junio en este mes se dio por terminado la capacitación que era un objetivo de la propuesta.

3.6 Conclusiones y Recomendaciones

36.1 Conclusiones

En la escuela “Santo Ángel de Guamaní “existen problemas de desnutrición de los niños y niñas, especialmente por el desconocimiento del tema la economía y la desorganización de los hogares.

La desnutrición afecta a los niños y niñas en su aprendizaje y su aspecto físico e intelectual y dentro de la sociedad.

-No existe un conocimiento de nutrición en los padres de familia y maestras, lo que impide la disminución de la desnutrición infantil.

-La pobreza, el desempleo y la economía del país son aspectos fundamentales para que un niño/a no tenga una adecuada alimentación y salud.

3.6.2 Recomendaciones

-Implementar un programa de capacitación de alimentación y nutrición, dirigido a los padres y maestras de la escuela “Santo Ángel de Guamaní”.

-Los docentes deberán tomar en cuenta que parte del problema de enseñanza y aprendizaje es lo que afecta con respecto a la desnutrición, por lo tanto debemos poner tentativas de solución a la dificultad.

-Efectuar charlas conferencias dirigido a los padres de familia para que puedan orientar la alimentación y nutrición de cada uno de los hogares, con el propósito de efectuar dos veces al año lectivo.

-Recomiendo poner en práctica los conocimientos recibidos en la capacitación, ya que no es totalmente una excusa la economía, nuestra región nos brinda alimentos muy nutritivos así como por ejemplo el fréjol, haba, maíz hortalizas verduras etc. el aseo y la preparación de alimentos deben tener higiene ya que la pobreza no significa desaseo.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

4.1 Bibliografía consultada

- REQUEJO A. Ortega. R (EAS) “*Manual de Nutrición Clínica en atención primaria*”, Editorial Complutencer. Pág. 36
- GRIJALVA, Yolanda Silva “*La Buena Alimentación al Alcance de Todos*”, Segunda Edición. Pág. 40, 41
- GRIJALVA, Jaime, “*La Anemia*”, Segunda Edición 2003, Pág. 90, 91
- NELSON, David P., “*Programa Mundial de Alimentos*”, Segunda Edición, Pág. 109, 110.
- GRIJALVA, Yolanda “*La buena alimentación al alcance de todos*”, Primer Edición, Pág. 3

a. Bibliografías citadas

- GRIJALVA, Jaime, “*La Anemia*”, Segunda Edición 2003, Pág. 90, 91
- NELSON, David P., “*Programa Mundial de Alimentos*”, Segunda Edición, Pág. 109, 110.
- GRIJALVA, Yolanda “*La buena alimentación al alcance de todos*”, Primer Edición, Pág. 3
- REQUEJO A. Ortega. R (EAS) “*Manual de Nutrición Clínica en atención primaria*”, Editorial Complutencer. Pág. 36
- NELSON, David P., “*Programa Mundial de Alimentos*”, Segunda Edición, Pág. 109, 110.0

4.3 Bibliografía electrónica

- GARCÍA, Bartolomé, *Alimentación y Calidad de Vida* [En línea]. México, Junio 2007 [ref. 26 de febrero del 2009]. Disponible en web:

<<http://educacionfisicaaguilas.blogspot.com/2007/06/alimentacin-y-calidad-de-vida.html>>

- JARA, Paulina, *Factores que influyen en el aprendizaje de los niños y niñas* [En línea]. Osorno, 2007 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en web:

<<http://yjara.wordpress.com/2007/01/26/factores-que-influyen-en-el-aprendizaje-de-los-ninos-y-ninas/>>

- VIVE SIN DROGAS Fundación, *Disfunción Familiar* [En línea]. México, Mayo 1998 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en web:

<<http://www.vivesindrogas.org.mx/VSD/guia/codependencia/disfuncion.shtml>>

- GOMEZ Martín, *Nutrición es vida* [En línea]. New York, Septiembre 2006 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en web:

<<http://nutricionesvida.blogspot.com/2006/09/problemas-de-nuestra-alimentacin.html>>

- SERRA Marga, *La educación nutricional en la escuela* [En línea]. Barcelona, Octubre 2005 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en la web:

<<http://www.educaweb.com/noticia/2005/10/10/educacion-nutricional-escuela-23242.html>>

- WIKIMEDIA Foundation. *Concentración mental* [En línea]. New York, Marzo 2008 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en la web:

http://es.wikipedia.org/wiki/Concentraci%C3%B3n_mental

- SALUS Project. *Como enseñar a nuestros hijos a comer sano* [En línea]. Argentina, Junio 2007 [ref.: 26 de febrero del 2009]. Disponible en la web: <http://www.proyecto-salud.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=2398>

ANEXO No. 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

ENCUESTA

Dirigido a las Autoridades y Personal Docente que labora en la Escuela Particular “Santo Ángel de Guamaní”

OBJETIVO: Mejorar los problemas de alimentación y nutrición de los niños y niñas que estudian en esta institución

1. ¿Usted considera que existen problemas de desnutrición en los niños/as que ingresan en esta institución?

Si ()

No ()

2. ¿Conoce cuáles son las causas de una incorrecta alimentación y nutrición en los niños/as?

- Desconocimiento

- Hogares desorganizados ()

- Hogares pobres ()

- Falta de recursos económicos ()

3. ¿Qué problema considera usted que es el más afectado en los niños/as que no ingieren alimentos saludables o nutritivos?

- Lento aprendizaje ()

- Niño aislado ()

- Poca concentración ()

4. ¿Usted como maestra de turno elige temas de alimentación y nutrición en la cartelera?

Si ()

No ()

A veces ()

5. ¿Qué consecuencia considera usted que afecta dentro aprendizaje de los niños/as por tener una mala alimentación y nutrición?

- Desconcentración ()
- Aislamiento ()
- Desgano ()
- Sueño ()

6. ¿El personal que labora en la institución está preparado sobre este tema que es muy importante para el aprendizaje y desarrollo de los niños/as?

Si ()

No ()

7. ¿Cree usted que se esta aplicando estrategias para controlar la mala alimentación en los niños/as de la institución?

Si ()

No ()

ANEXO No. 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

ENCUESTA

Dirigido a los Padres de Familia que educan a sus niños y niñas en la Escuela Particular “Santo Ángel de Guamaní”

OBJETIVO: Analizar los problemas obtenidos acerca de la mala alimentación y nutrición de los niños/as, en cada uno de los hogares

1. ¿Sabe usted que es alimentación y nutrición?

- Si ()

- No ()

- Algo ()

-

2. ¿Conoce usted si su hijo/a está en el peso adecuado a su edad?

Si ()

No ()

3. ¿Usted sabía que los problemas de mala alimentación existentes afectan en el desarrollo, crecimiento físico y mental de los niños/as?

Si ()

No ()

Algo ()

4. ¿Conocía usted que existe menor cantidad de hierro en las leguminosas, cereales y los vegetales verdes?

Si ()

No ()

Algo ()

5. ¿Cómo padre de familia usted conoce que tipo de alimentación tienen su hijo(a) en la hora de recreo?

Si ()

No ()

6. ¿Cuál de estos alimentos es el que su hijo/a come a menudo?

- Granos ()

- Verduras ()

- Frutas ()

- Carnes ()

- Frijoles ()

- Productos lácteos ()

- Ensaladas ()

- Pollo frito, arroz ()

- Macarrones ()

7. ¿El personal que labora en la institución ha realizado charlas, conferencias, foros, acerca de la alimentación y nutrición a los padres de familia?

Si ()

No () A veces ()

ANEXO No. 3

RECETAS

43 LOCRO DE ACELGA Y SOYA CON ARROZ

La soya y la acelga contienen hierro, un mineral que aumenta la resistencia del cuerpo a la anemia. También tienen calcio que fortalece los huesos y dientes. Además la soya tiene proteínas que ayudan al crecimiento.

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



HIERRO

(Para 6 platos)

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes

Para la sopa

1 atado de acelga
1/2 libra de soya
1 taza de leche
3 libras de papas
1 zanahoria amarilla
3 cucharadas de aceite
Cebollas, pimiento verde,
ajo, y sal yodada al gusto.

Para el arroz

1 1/2 libra de arroz
6 cucharadas de aceite

Preparación

- ◆ Escoja, lave y remoje la soya la noche anterior a la preparación. En la mañana escurra bien los granos y bote el agua de remojo. Sin utilizar aceite tueste la soya por unos veinte minutos revolviendo constantemente. Cuando esté lista muélala o lícuela con una taza de agua.
- ◆ Pele y pique las papas. Ralle o pique la zanahoria. Lave bajo el chorro de agua hoja por hoja la acelga y píquela.
- ◆ Prepare un refrito a fuego lento con la cebolla y los otros condimentos. Cuando esté listo agréguele 10 tazas de agua hirviendo, la soya y las papas. Cuando estén blandas añada la zanahoria amarilla, la acelga y la leche. Deje dar un hervor y retire el locro del fuego.
- ◆ Sirva el locro con una porción de arroz y un vaso de limonada.

34

ARROZ CON ESTOFADO DE CHOCHOS

Si combina granos secos como el chocho, con cereales como el arroz, el organismo aprovecha más la proteína de estos dos alimentos.

Además el calcio de los chochos ayuda a mantener los huesos y dientes saludables.

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



La Mejor Compa

CALCIO

Ingredientes

Para el estofado

- 1 libra de chochos cocinados
- 1 libra de papas
- 1 cebolla paiteña mediana
- 1 tomate riñón mediano
- 1 zanahoria amarilla mediana
- 3 cucharas de aceite
- 1/4 de taza de perejil.
- Pimiento verde, ajo y sal yodada al gusto

Para el arroz

- 1 1/2 libras de arroz
- 6 cucharas de aceite

Preparación

- ♦ Pele y pique las papas. Pele y pique en cuadraditos la zanahoria amarilla. Pique la cebolla paiteña y el tomate riñón. Lave los chochos. Lave en agua hirviendo el perejil, inmediatamente remójelo en agua hervida fría, escúrralo y píquelo finito.
- ♦ Sancoche a fuego lento en el aceite, las papas, las cebollas, el tomate riñón y otros condimentos si desea. Una vez listo el refrito agréguele unas cuatro tazas de agua hirviendo. Si las papas están blandas, añádale los chochos y la zanahoria. Cocine el estofado por unos minutos más. Antes de servir agregue el perejil.
- ♦ Sirva el estofado acompañado de una porción de arroz.

38

ARROZ RELLENO DE VEGETALES

Las leguminosas secas como la soya, son granos ricos en proteína que ayudan al crecimiento. Además la soya y el queso son las mejores fuentes de calcio por tanto ayudan a nuestro cuerpo a mantener los huesos y dientes sanos.



PROTEÍNA

Ingredientes

Para el relleno

1 libra de soya
1/4 de libra de vainita
1/4 de queso
1 tomate riñón mediano
1 cebolla blanca
1 pimiento verde
2 zanahorias amarillas medianas
3 cucharadas de aceite
Ajo y sal yodada al gusto.

Para el arroz

1 1/2 libras de arroz
6 cucharadas de aceite

Preparación

- ♦ Escoja, lave y remoje la soya la noche anterior a la preparación. En la mañana escurra bien los granos; bote el agua de remojo y cocine los granos.
- ♦ Lave y pique en cuadraditos la vainita, el tomate, la cebolla blanca y el pimiento verde. Pele y ralle o pique en tiritas largas la zanahoria amarilla. Desmenuce el queso.
- ♦ Sancoche en aceite a fuego lento por unos cinco minutos la soya junto con la cebolla, el tomate riñón, la zanahoria amarilla, la vainita, el pimiento verde y otros condimentos si desea. Cuando el refrito esté listo añádale dos tazas de agua hirviendo, deje cocinar hasta que el agua se haya secado.
- ♦ Con la ayuda de un tenedor mezcle el relleno con el arroz cocinado y el queso.
- ♦ Este arroz puede servirse acompañado de una porción de maduro frito, una tajita de aguacate o encurtido de cebolla.

32 SOPA DE ARROZ DE CEBADA CON REFRESCO

Las menudencias de pollo más nutritivas para nuestro organismo son el hígado, el corazón y las mollejas. Son menos nutritivas las tripas, patas, pescuezo, espaldilla y las alas del pollo que no se les debe dar a los niños más pequeños para que chupen; es más conveniente darles un poco de carne o menudencia licuada.

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



VITAMINA A

(Para 6 Platos)

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos
(sin olla de presión)

Ingredientes

Para la sopa

1/2 libra de arroz de cebada
1/2 libra de arveja seca
1/2 libra de vísceras de pollo
3 libras de papas
2 zanahorias amarillas
3 cucharadas de aceite
Cebollas, pimienta verde, ajo,
y sal yodada al gusto.

Para el refresco

1/2 libra de arroz de cebada
2 naranjillas medianas
4 onzas de panela

Preparación

De la sopa

- Escoja lave y remoje la arveja la noche anterior a la preparación. En la mañana escurra bien los granos, bote el agua de remojo y cocine los granos.
- Cocine el arroz de cebada. Sepárelo en dos porciones, una para la sopa y otra para el refresco.
- Lave las menudencias en agua fría, retire las venas e impurezas, luego córtelas en cuadraditos de unos dos centímetros y déjelas desaguar por unos treinta minutos en agua con limón y luego enjuáguelas.
- Pele y pique las papas. Ralle o pique la zanahoria. Prepare un refrito a fuego lento con las vísceras de pollo, la cebolla y los otros condimentos. Cuando este listo agréguele 10 tazas de agua hirviendo y las papas. Cuando estén blandas añada el arroz de cebada, la arveja y la zanahoria amarilla, cocine la sopa unos minutos más.

Del refresco

- A fuego lento disuelva la panela en cuatro tazas de agua. Cuando la panela este disuelta lícuelo en la misma agua la naranjilla y cierna. Lícuelo aparte la otra porción de arroz de cebada con cuatro tazas de agua hervida fría y mézclela con el agua de panela y naranjilla.
- Sirva el refresco bien frío.

ANEXO No. 4

ESCUELA PARTICULAR CATÓLICA “SANTO ÁNGEL DE GUAMANÍ”

TERCERO DE BÁSICA



CUARTO DE BÁSICA



QUINTO DE BÁSICA



