



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
EDUCACIÓN PARVULARIA

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“ LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN Y SU PROCESO EN EL
DESARROLLO INTEGRAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 1er AÑO DE
PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO
UNICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN RODRÍGUEZ” DE LA
PARROQUIA ALAQUEZ, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA
COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de
Educación mención Educación Parvularia

Autora:

Toaquiza Chicaiza Catalina Mercedes

Directora:

Lic. Criollo Salinas Jenny Marcela

Latacunga – Ecuador
Febrero, 2016

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “ **LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN Y SU PROCESO EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 1er AÑO DE PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO UNICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN RODRÍGUEZ” DE LA PARROQUIA ALAQUEZ, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015**”, son de exclusiva responsabilidad de la autora .

.....
Toaquizza Chicaiza Catalina Mercedes
C.I.050411186-5

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

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

“LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN Y SU PROCESO EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 1er AÑO DE PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO UNICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN RODRÍGUEZ” DE LA PARROQUIA ALAQUEZ, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015”, de Toaquiza Chicaiza Catalina Mercedes, postulante de la carrera de Educación Parvularia, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Febrero, 2016

La Directora

Lic. Criollo Salinas Jenny Marcela



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, los postulantes: **Toaquiza Chicaiza Catalina Mercedes**

Con el título de tesis: **“La alimentación y nutrición y su proceso en el desarrollo integral en los niños y niñas de 1er año de preparatoria de educación general básica paralelo único de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” de la parroquia Aláquez, cantón Latacunga, provincia Cotopaxi en el año lectivo 2014 - 2015”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Febrero 2016

Para constancia firma:

.....
Msc. Defaz Gallardo Yolanda Paola **Msc. Andocilla Vega Marcela Bernarda**

PRESIDENTE

MIEMBRO

.....
Msc. Cañizares Vasconez Lorena Aracely
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Está dirigido a la Universidad Técnica de Cotopaxi que me acogió en sus aulas durante mis años de estudio; a mis maestros de la carrera por haberme dado la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos que con su sabiduría profesional guiaron el presente trabajo, además agradezco a todas la personas que de una u otra manera pusieron un granito de arena para hacer realidad este anhelado sueño.

Catalina Toaquiza

DEDICATORIA

Mi conocimiento, esfuerzo y
responsabilidad lo dedico

A Dios, dueño de mi vida quien me
dio la fortaleza y la salud para seguir
adelante

A mis Padres y Hermanos por el
apoyo incondicional que me dieron a
lo largo de la carrera

A mi Hermano Gabriel que desde el
cielo me ha iluminado y me ha
colmado de bendiciones

A mi Hija Samanta ya que ella es mi
pilar fundamental para llegar a
cumplir mi meta

Catalina Toaquiza



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

TEMA: “LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN Y SU PROCESO EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 1er AÑO DE PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO UNICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN RODRÍGUEZ” DE LA PARROQUIA ALÁQUEZ, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015”

Autora: Toaquiza Chicaiza Catalina Mercedes

Tutor: Lic. Criollo Salinas Jenny Marcela

RESUMEN

La investigación sobre el tema “La alimentación y nutrición y su proceso en el desarrollo integral en los niños y niñas de 1er año de preparatoria de Educación General Básica paralelo único de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” de la Parroquia Aláquez, Cantón Latacunga, Provincia Cotopaxi en el año lectivo 2014 - 2015” tuvo como objetivo fomentar el desarrollo integral en los niños y niñas a través de una guía nutricional para conseguir un mejor rendimiento. Durante la investigación se utilizó la técnica de la entrevista que fue aplicada al Sr. Rector y a la Maestra de 1° AEGB de la institución; como a la vez las encuestas estaban dirigidos a los padres de familia de las cuales se obtuvo una importante información del mismo modo los niños fueron evaluados por una ficha de observación la misma que nos permitió obtener resultados favorables para la investigación. Al socializar y aplicar la guía nutricional con los niños y niñas, por medio de talleres y charlas con recetarios nutricionales; se logró motivar en los niños un buen desarrollo mental y físico logrando en los mismos un mejor desenvolvimiento académico ante su diario vivir.

Palabras claves: Nutrición, Alimentación, Salud, Higiene



UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANISTICAS
Latacunga – Ecuador

THEME: "THE FEEDING AND NUTRITION AND THEIR PROCESS INTO THE CHILDREN'S COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF 1ST KNOWLEDGE YEAR OF GENERAL BASIC EDUCATION, ONLY PARALLEL AT " SIMON RODRIGUEZ " EDUCATION CENTER INTO ALÁQUEZ PARISH, LATACUNGA CANTON, COTOPAXI PROVINCE DURING 2014 - 2015 SCHOOL YEAR"

Author: Toaquiza Chicaiza Catalina Mercedes

Tutor: Lic. Criollo Salinas Jenny Marcela

ABSTRACT

The research about on "The feeding and nutrition and their process into the children's comprehensive development of 1st knowledge year of General Basic Education, only parallel at "Simon Rodriguez " Education center into Aláquez parish, Latacunga canton, Cotopaxi province during 2014 - 2015 School year" aimed at promoting the integral development in children through nutritional guidance for better performance. The interview technique was applied to the school Headmaster and teacher of the course at the institution; also surveys were aimed at parents from which important information concerning to the children were assessed by an observation sheet the same that allowed to the researcher to obtain favorable conditions for investigation By socializing results and applying the guidance nutrition with children, through workshops and talks with nutritional cooking recipes; a children's motivation is was achieving in order to obtain a good mental and physical development and also a better academic development faced to their daily routines.

Keywords: Nutrition, Feeding, Health & Hygiene



AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por el Egresado de la Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física : **Leandro Rodrigo Herrera Torres**, Tema: **“DISEÑO Y APLICACIÓN DE UNA GUÍA DE TRABAJO, PARA EL CORRECTO PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL MINI BASQUETBALL PARA NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA INMACULADA DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO 2012 - 2013”**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimare conveniente.

Latacunga, Junio del 2015

Atentamente,

.....
Msc. Alison Mena Barthelotty
0501801252
DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

AVAL DE TRADUCCIÓN

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | |
|--|-------------|
| PORTADA | i |
| AUTORIA | ii |
| AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS | iii |
| APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO | iv |
| AGRADECIMIENTO | v |
| DEDICATORIA | vi |
| RESUMEN | vii |
| ABSTRACT | viii |
| AVAL DE TRADUCCIÓN | ix |
| INDICE | x |
| INDICE DE TABLAS | xii |
| INTRODUCCIÓN | xiii |
| CAPÍTULO I | 1 |
| FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 1 |
| 1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS | 1 |
| 2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES: | 3 |
| 1. MARCO TEÓRICO | 4 |
| 1.1 PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR | 4 |
| 1.2 REFERENTE CURRICULAR DE 1er AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA | 6 |
| 1.3 DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL | 8 |
| 1.4 CRECIMIENTO Y DESARROLLO INFANTIL | 11 |
| 1.5 LA SALUD INFANTIL | 12 |
| 1.6 LA ALIMENTACION Y NUTRICIÓN | 14 |
| CAPÍTULO II | 20 |
| DISEÑO DE PROPUESTA | 20 |
| 2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO | 20 |
| 2.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS | 21 |
| CAPÍTULO III | 39 |
| APLICACIÓN O VALIDACION DE LA PROPUESTA | 39 |
| 3.1 DATOS INFORMATIVOS | 39 |
| 3.1.2 INSTITUCIÓN EJECUTORA | 39 |
| 3.1.3 BENEFICIARIOS: | 39 |
| 3.1.4 UBICACIÓN | 39 |
| 3.1.5 EQUIPO RESPONSABLE | 40 |

| | |
|---|----|
| 3.2 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA..... | 40 |
| 3.2.1 OBJETIVOS GENERAL | 40 |
| 3.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 40 |
| 3.3 JUSTIFICACIÓN | 41 |
| 3.4 IMPORTANCIA | 42 |
| 3.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA | 43 |
| 3.6 PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA | 44 |
| 3.7 COCINANDO AL SON DE LA DIVERSION | 50 |
| 3.8 ÍNDICE DE LOS TALLERES | 51 |
| 3.9 CONCLUSIONES | 82 |
| 3.10 RECOMENDACIONES | 83 |
| 4. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA | 84 |
| 4.1 ANEXOS | 86 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|---|-----------|
| TABLA N° 01: Alimentacion y Nutricion..... | 25 |
| TABLA N° 02: Alimentacion | 26 |
| TABLA N° 03: Piramide Alimenticia..... | 27 |
| TABLA N° 04: Desarrollo Integral | 28 |
| TABLA N° 05 Area Motriz | 29 |
| TABLA N° 06 Area Cognitiva | 30 |
| TABLA N° 07 Alimentacion y Desarrollo Integral..... | 31 |
| TABLA N° 08 Buena Alimentacion..... | 32 |
| TABLA N° 09 Rendimiento Escolar..... | 33 |
| TABLA N° 10 Talleres de Alimentacion y Nutricion | 34 |

INDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|-----------|
| GRÁFICO N° 01: Categorías Fundamentales | 3 |
| GRÁFICO N° 02: Vitaminas y Minerales | 19 |
| GRAFICO N° 03: Alimentación y Nutrición..... | 25 |
| GRAFICO N° 04: Alimentación | 26 |
| GRAFICO N° 05 Pirámide Alimenticia..... | 27 |
| GRAFICO N° 06 Desarrollo integral | 28 |
| GRAFICO N° 07 Área Motriz | 29 |
| GRAFICO N° 08 Área Cognitiva | 30 |
| GRAFICO N° 09 Alimentación y Desarrollo Integral..... | 31 |
| GRAFICO N° 10 Buena Alimentacion..... | 32 |
| GRAFICO N° 11 Rendimiento Escolar | 33 |
| GRAFICO N° 12 Talleres de Alimentacion y Nutricion | 34 |

INTRODUCCIÓN

La presente investigación nos permite introducirnos más a fondo en el desarrollo nutricional tomando en cuenta que en la actualidad se habla de una adecuada alimentación; sin embargo son escasos los estudios que abordan este problema; al no contar con una buena alimentación afecta en el desarrollo integral del niño como se pudo observar que al ingerir alimentos no nutritivos tiene como causa una desnutrición en la población por ende existen niños con problemas de baja autoestima, no cuentan con un estado de salud adecuado y sobre todo afecta en su rendimiento académico obteniendo respuesta negativas en su proceso educativo.

Es por ello que desde este punto de partida empieza la investigación a este problema para desarrollar en los niños y padres de familia el interés para lograr una alimentación balanceada y de esta manera obtener un buen desarrollo integral tomando en cuenta que existen varios factores que están involucrados para que exista mejores hábitos alimenticios.

El sitio donde se realizó esta investigación fue en la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” de la parroquia Aláquez, Cantón Latacunga, Provincia Cotopaxi dirigido a niños de 5 a 6 años de edad, padres de familia y docentes tomando en cuenta que en la actualidad no cuentan con una guía nutricional es por ello que existió mucho interés por ser un instrumento novedoso y de gran importancia.

Además se tomó en cuenta una causa muy imprescindible la situación económica y la falta de comunicación que posee padres e hijos ya que por falta de tiempo o dinero hacen que el padre de familia envíe a su niño comida chatarra con bajos niveles de vitamina y proteína.

Es por ello que se representa un desconocimiento acerca de una buena alimentación y tener un buen desarrollo integral ya que es la base primordial para rendir de la mejor manera en su campo educativo.

La investigación está dividida en tres capítulos que consta de la siguiente manera:

CAPÍTULO I: Se describe la Fundamentación teórica, argumenta los antecedentes acerca de la alimentación y nutrición la cual contribuye a que los niños obtengan un mejor desarrollo integral.

- Categorías Fundamentales

Se basan el Plan nacional del buen vivir, Referente curricular de 1° AEGB, Desarrollo Integral Infantil, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Salud Infantil, La alimentación y Nutrición.

CAPÍTULO II: Manifiesta del análisis e interpretación de los resultados en la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” de la Parroquia Aláquez, Cantón Latacunga, Provincia Cotopaxi en el año lectivo 2014 - 2015, en la cual se aplicaron diferentes métodos de investigación para obtener una solución a la investigación.

CAPÍTULO III: Está compuesto por Diseño de la Propuesta, Justificación y la Propuesta Metodológica para la aplicación de talleres sobre la alimentación y nutrición para los niños de 1° AEGB de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” de la Parroquia Aláquez, Cantón Latacunga, Provincia Cotopaxi, los cuales ofrecen beneficios para el desarrollo integral.

- Conclusiones
- Recomendaciones

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la ciudad de Ambato en la Universidad Técnica de Ambato la investigadora Condemaita Bejarano Diana Alexandra realizo una tesis con el tema “Influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional de niños y niñas en edad preescolar (2-5 años), en el centro de desarrollo bilingüe “Tinytoon” en el período abril-septiembre 2011 de la parroquia Huachi- Loreto de la ciudad de Ambato” En el cual el objetivo fue Identificar cómo influyen los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los niños y niñas a la vez demostrar que dentro del grupo de escolares clasificados como bajo peso predominaron las niñas mientras que en el grupo de malnutridos por exceso (sobrepeso y obesos) predominaron los niños.

Considerando que al influir los hábitos alimenticios adecuados ayudara a que los niños tengan una alimentación balanceada y saludable y se mantengan activos dentro del ámbito educativo.

Para que los niños tengan una buena nutrición es necesario que los niños tengan disponibilidad de alimentos que contengan vitaminas y proteínas ya que la nutrición y la educación van de la mano permitiendo que si existe un niño bien nutrido mejorara su capacidad de aprendizaje. En lo q respecta a que un niño tenga mala nutrición permitirá q sea un niño con sobrepeso teniendo dificultades en su diario vivir al no poder realizar actividades que quizá sean beneficiosas para él, por lo cual al poseer hábitos alimenticios adecuados ayudara a que no existan niños obesos y se alimenten adecuadamente y su vida sea más activa.

En la ciudad de Quito en la Universidad Central del Ecuador la investigadora Rojas Cachipundo Cristina Elizabeth realizo una tesis con el tema “La alimentación en el desarrollo cognoscitivo de las niñas y niños de cuatro años de edad del centro infantil “Timoteo” Sangolquí Quito, año lectivo 2010-2011” la manera de alimentarse correctamente es importante en las niñas y niños ya que al consumir la diversidad de alimentos nutritivos que los niños de esta edad deben ingerir sin excepción alguna ayudara a su proceso de desarrollo cognoscitivo

Es por ello que todos los alimentos poseen vitaminas y proteínas y deben ser ingeridos desde la primera etapa en que empiezan a comer los niños creciendo sin problemas de salud y sin desnutrición ya que para tener un buen aprendizaje debe ser un niño bien nutrido alcanzando ser una persona de éxito en el futuro.

La salud es un derecho para todas las personas por ende al observar que sus hábitos alimenticios son adecuados para su edad, talla y peso lograra que no existan niños desnutridos ni con complicaciones al momento de crecer y desarrollarse.

Al momento q el niño se alimenta adecuadamente o tiene complicaciones en su alimentación se puede observar si su crecimiento físico es normal o por lo contrario, un retardo o una aceleración en la velocidad de su crecimiento.

En la ciudad de Chimborazo en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo la investigadora Hurtado Falconí Paola Patricia realizo una tesis con el tema “Nutrición y seguridad alimentaria en la comunidad de Atapo Quillatora, cantón Guamote, provincia Chimborazo 2007 – 2008” En esta investigación recalca que mediante un programa de nutrición y seguridad alimentaria los niños se irán alimentando de una manera sana y saludable obteniendo una gran disminución de desnutrición por ende lograran un amplio aprendizaje y mejor conocimiento dentro de su ámbito educativo y social.

Al hablar de nutrición se refiere a los alimentos que el cuerpo de los niños necesita para que permanezcan saludables; los niños necesitan alimentarse correctamente para crecer y desarrollarse; pero hay que tomar en cuenta que si se ingiere demás calorías los niños están expuestos al sobrepeso como también si no ingieren calorías, vitaminas y proteínas serán niños desnutridos exponiéndose a enfermedades o a no desarrollar su aprendizaje.

2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES:

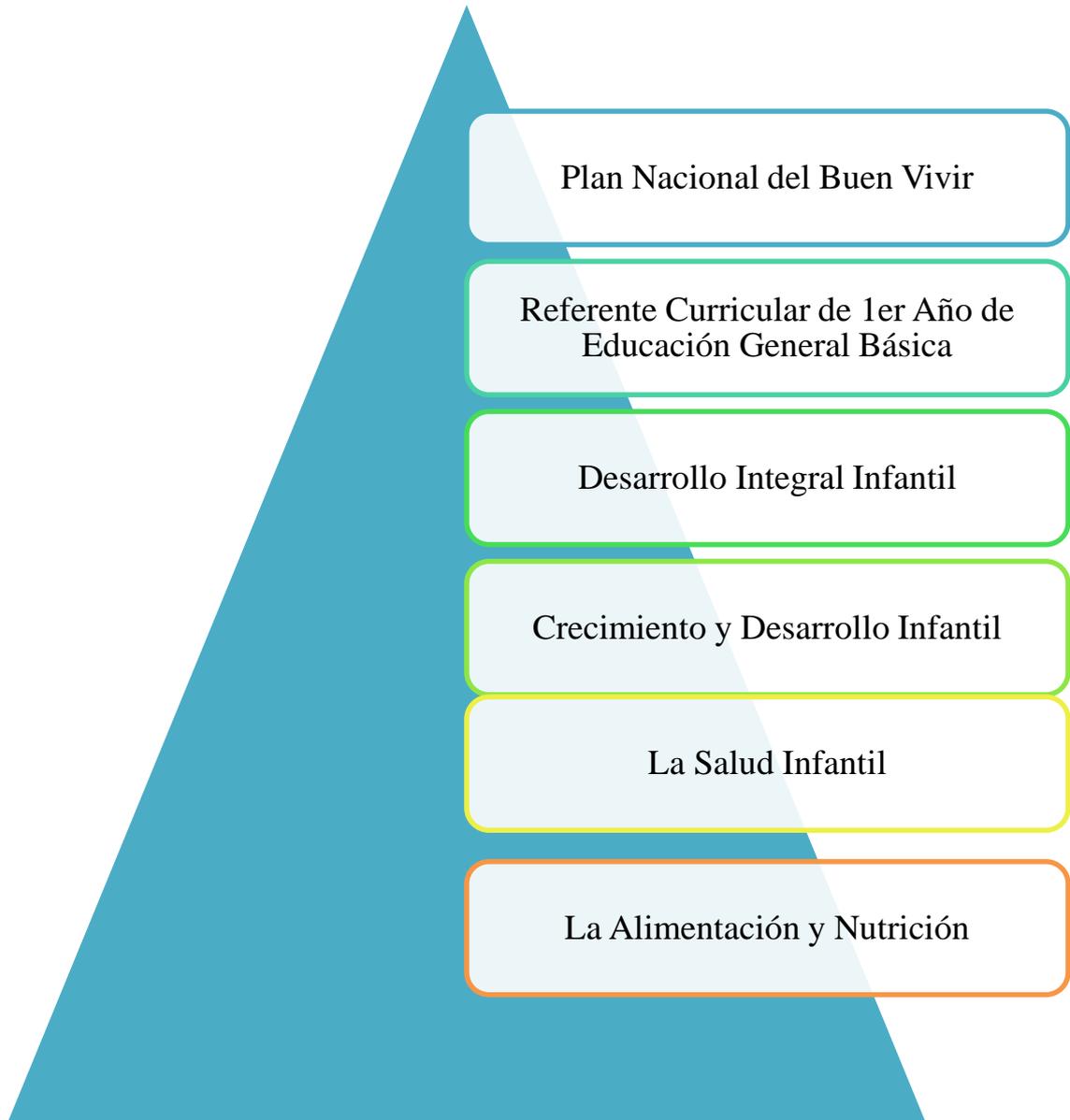


GRÁFICO N° 01: Categorías Fundamentales
ELBORADO POR: Toaquiza Catalina

1. MARCO TEÓRICO

1.1 PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR

Según el BUEN VIVIR, PLAN NACIONAL (2013-2017) señala que “El buen vivir es la forma de vida que permite la felicidad y la permanencia de la diversidad cultural y ambiental; es armonía, igualdad, equidad y solidaridad. No es buscar la opulencia ni el crecimiento económico infinito” (pág. 13)

Plan Nacional para el Buen Vivir está constituido de varios aspectos importantes para mejorar la integridad de los seres humanos enfocándose en las obligaciones y derechos de las personas para que las mismas tengan una libre expresión al momento de mejorar sus condiciones de vida; apuntando que la alimentación y la nutrición desde la primera etapa de vida debe ser de calidad para que de esta manera existan niños bien nutridos y personas con alto índice de conocimiento logrando que se desempeñen sin ninguna dificultad ante la sociedad .

Dentro de este Plan Nacional para el buen vivir existen varios objetivos pero al hablar de; mejorar la calidad de vida de la población e impulsar la transformación de la matriz productiva destaca que al tener una ayuda por parte del gobierno para que los productos que cosechan sean de calidad logran que tengan una buena alimentación consiguiendo que su calidad de vida sea excelente.

Como a la vez El Plan Nacional para el Buen Vivir tiene varios indicadores y metas; señalando que el eje primordial es el bienestar de las personas desde su concepción hasta llegar a ser adulto mayor implantando transformaciones y beneficios para que de esta manera exista un país desarrollado con personas capaces de desenvolverse ante su diario vivir y para que no exista un índice de violencias, desnutrición y un déficit de desarrollo integral en las mismas.

Según ACOSTA Alberto (2010) manifiesta que el “Buen Vivir se presenta como una oportunidad para construir colectivamente una nueva forma de vida” (pág. 7)

Por ende el buen vivir hace referencia a que las condiciones de las personas deben ser de mejor calidad para que de esta manera no exista una desestabilidad en los diferentes ámbitos como la educación y la alimentación porque si existe una alimentación adecuada en los niños existirá una educación de excelencia logrando que los mismos se desempeñen sin complicaciones ante la sociedad y sean un ente activo para el bienestar del país.

El buen vivir cuestiona diferentes patrones que son; producir, crecer y distribuir enfocándose en la transformación de la sociedad para lograr una vida estable y sin complicaciones de economía popular.

La transformación de la productividad dentro del país ayuda a fortalecer a la sociedad, tratando de promover mejores productos de calidad ampliando grandes vías de economía para el país como también un mejor desarrollo de estabilidad para cada una de las personas.

Según HUANACUNI MAMANI Fernando (2010) presenta que el “El vivir mejor supone el progreso ilimitado y nos lleva a una competición con los otros para crear más y más condiciones para vivir mejor” (pág. 50)

Dentro de la sociedad las personas trabajan para obtener un lucro económico para su sostenibilidad es por ello que existen los niveles sociales logrando así que algunas personas posean más bienes q otras existiendo una desigualdad y un poder común.

El vivir mejor hace referencia a que exista la libre expresión en la participación de la toma de decisiones de sus autoridades y sobre todo en la administración de sus recursos a partir de sus necesidades y potencialidades.

Es por ello que todas las personas deben tener en cuenta que al buscar una mejor calidad de vida logran vivir tranquilamente y tendrá mejores accesos y beneficios para desenvolverse ante la sociedad.

Al promover un desarrollo productivo por parte de cada una de las personas con ayuda de los gobiernos ayuda a que las mismas sobresalgan y obtengan mejores condiciones y oportunidades de trabajo dentro y fuera del país.

1.2 REFERENTE CURRICULAR DE 1er AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA

Según el REFERENTE CURRICULAR DE 1er AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA (2010) manifiesta que “El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes es el desarrollo biológico y psicológico acorde con las edades y el entorno socio-ecológico, los hábitos alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre” (pág. 17)

Es por ello que al hablar de hábitos alimenticios y de higiene se refiere al cuidado que deben tener hacia el niño y el cual el niño debe poseer en todo momento ya que al alimentarlo correctamente se prevendrá de enfermedades y lograra desarrollarse activamente dentro de la sociedad.

Dentro del referente curricular de 1er año de educación general básica se plantean varios bloques curriculares como la naturaleza y yo en el cual nos recalca varios subtemas como; Yo cuido mi cuerpo: ¿qué hago para cuidar mi cuerpo? Aseo, descanso, recreación, alimentación y prevención de accidentes. Consecuencias de la falta de cuidado del cuerpo. ¿Quiénes me ayudan a cuidar mi cuerpo? y ¿cómo me ayudan? Ya que al hablar de alimentación se refiere a que el cuerpo del niño se encuentra en un buen estado y se está desarrollando sin complicación alguna.

La actualización y fortalecimiento curricular de la educación general básica posee diversas bases pedagógicas y ejes transversales dentro del ámbito educativo lo cual ayuda a que los estudiantes desarrollen su creatividad, su autonomía involucrándose socialmente en su diario vivir y demostrando responsabilidades al momento de

realizar sus tareas como también ayuda a que los mismos reconozcan su núcleo familiar valorar cada una de sus costumbres y tradiciones y sobre todo la manera de cómo debe ser su cuidado tanto en el aseo personal como en su alimentación para así ser personas saludables capaces de desenvolverse mundo.

Según el REFERENTE CURRICULAR DE 1er AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA, en el bloque curricular Mis Nuevos Amigos y yo (2010) señala “Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir” (pág. 33)

Mediante la destreza se pretende lograr que los niños consuman alimentos nutritivos, eliminando el consumo de la comida chatarra ya que al nutrir a los niños de una mejor manera utilizando alimentos con proteínas y vitaminas influirá en su óptimo desarrollo ya que los mismos están en constante crecimiento.

Por lo cual es de vital importancia que los niños ingieran alimentos nutritivos y saludables ya que un niño con una excelente nutrición permanecerá activo durante todo el día.

Comprender la función y el valor que cumple cada alimento es importante ya que al saber la cantidad adecuada que hay que consumir los alimentos ayudara a que el cuerpo del niño consuma lo necesario para que de esta manera no exista exceso de alimento obteniendo en el mismo un sobrepeso.

Es importante estimular a los niños al momento de ingerir los alimentos ya que ayuda a que el niño consuma alimentos quizá desagradables para el pero rico en proteínas y vitaminas como también es importante para lograr una buena nutrición la decoración de las comidas porque si un plato de ensalada esta creativamente bien decorado favorece para q el niño ingiera esos alimentos nutritivos.

La nutrición adecuada denota que el organismo del niño está recibiendo los nutrientes esenciales que necesita para lograr realizar sus actividades sin ninguna dificultad y con un estado de ánimo activo.

1.3 DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL

Según RODRÍGUEZ Julio Alberto (2010) Señala que el “El desarrollo integral, implica considerar en cada niño/a las dimensiones físicas, motoras, cognitivas, emocionales y sociales” (pag.3)

Es importante conocer el concepto de desarrollo integral ya que todo niño (a) tiene derecho a una buena nutrición así como también a la educación y socialización como a la vez tener una buena atención a la salud, la familia influye mucho para que el niño posea un buen desarrollo integral ya que está considerada como el conjunto de personas que están cerca del niño brindándole protección, amor, compañía y seguridad.

Según EL MINISTERIO DE INCLUSIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL (2013) Señala que “la política de Desarrollo Infantil Integral apunta, a que el conjunto de la familia, la sociedad y el Estado configuren un sistema de protección y Desarrollo Infantil Integral de excelencia, donde los servicios públicos y privados puedan alcanzar altos estándares de calidad y eficiencia, estableciendo los respectivos nexos para la transferencia de esta población infantil a los establecimientos de educación inicial del Ministerio de Educación” (pág. 4)

El Ministerio de Inclusión Económica y Social pretende que los niños y niñas tengan un buen desarrollo tanto en el ambiente nutricional, educativo y dentro de la sociedad.

Los niños necesitan una alimentación adecuada llena de nutrientes desde su primera etapa de vida ya que los mismos aportan para que los niños no tengan problemas de salud permitiéndole crecer y desenvolverse ante la sociedad.

Al disfrutar de salud, educación y nutrición como a la vez de afecto y cuidado por parte de los padres previene diferentes riesgos para que los niños no se desarrollen adecuadamente es por ello que es indispensable que los padres estén pendientes del niño y le brinden el afecto necesario que ellos necesitan.

Según HECKMAN, JJ. (2006) manifiesta que “el desarrollo del ser humano es un proceso dinámico, que comienza en etapas tempranas y continúa durante el ciclo de vida. Un niño o niña está afectado por el ambiente en el que vive ya que éste impacta desde el desarrollo neuro-psíquico del cerebro hasta su capacidad de empatía. Muchas de las desigualdades que se presentan en la sociedad se deben a inadecuados sistemas relacionales y de estimulación desde la infancia ya que la carencia de habilidades genera una pérdida de ventajas en mayor magnitud que la carencia de recursos financieros” (pág. 22)

El desarrollo integral facilita las condiciones físicas de crecimiento y de salud para obtener un proceso de aprendizaje apropiado a su capacidad logrando que los niños y niñas se puedan defender ante la sociedad y así llegar a ser persona de éxito.

Para lograr un buen desarrollo integral el cuidado de los padres juega un papel importante ya que a veces la sobre-protección es el motor esencial para que el niño no se independice fácilmente y busque la manera de llevar una vida agresiva y llena de inseguridad es por ello que al momento de convivir con sus progenitores debe ser de manera no agresiva pro tampoco llena de mimos es mejor llevar una comunicación estable.

El Desarrollo Infantil Integral es el resultado de un proceso educativo de calidad que propicia de manera equitativa e integrada el alcance de niveles de desarrollo en diferentes ámbitos: vinculación emocional y social, exploración del cuerpo y motricidad, manifestación del lenguaje verbal y no verbal, descubrimiento del medio natural y cultural. En las niñas y niños menores a tres años de edad. El Desarrollo Infantil Integral es posible gracias a la participación responsable y coordinada de la familia, y la corresponsabilidad de la comunidad.

Según BOWLBY John (1976) señala que “lo esencial para la salud mental que el bebé y el niño pequeño experimente una relación cálida, íntima y continuada con la

madre o persona sustituta permanente, en la que ambos hallen satisfacción y goce”
(pág. 18)

La comunicación entre el niño y sus progenitores es necesario que siempre está abierta para que les brinden seguridad y apoyo para que de esta manera se vayan independizando libremente.

Al hablar de estimulación temprana en los niños se refiere a que el niño está en constante afecto con el ambiente y con las personas que le rodean, pues la interacción con éstos resulta determinante a la hora de elaborar aprendizajes y avanzar en su proceso de desarrollo en sus diferentes ámbitos.

El amor de los padres hacia su hijos juega un papel primordial ya que si se le brinda la atención necesarias los niños se desarrollaran en ambientes confiables, seguros y ricos en estímulos diversos permitiendo a las niñas y niños experimentar, explorar, desarrollar su curiosidad y poner a prueba sus habilidades, considerando su condición de ser único y al mismo tiempo diverso.

Dentro del Desarrollo Infantil es necesario que los progenitores reconozcan qué capacidades y qué limitaciones tienen los niños en cada edad, así no lo forzarán a hacer actividades demasiado complicadas, y tanto la persona quien lo cuida como los niños poseerán una comunicación y un afecto excelente.

El desarrollo del niño y la niña depende de múltiples condiciones, es por ello que debe existir una mejor calidad de vida ya que todos los niños tienen derecho a una vida sin carencias para que así los mismos tengan un buen rendimiento académico y participen activamente en las labores escolares y ser un ente productivo dentro de la sociedad.

1.4 CRECIMIENTO Y DESARROLLO INFANTIL

Según AMAR AMAR José Juan (2004) Señala que “el crecimiento está estrechamente relacionado con el aumento de la cantidad de células en el cuerpo humano, con el aumento de tamaño, y con la salud y la nutrición” (pág. 25)

La alimentación es muy esencial desde la primera etapa de los niños que es la infancia por que los alimentos proveen nutrientes y proteínas por ende son factores importantes que intervienen directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los mismos esto favorece a tener una vida saludable en la edad adulta y un óptimo aumento en su tamaño y peso previene problemas de salud.

El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, es por ello que todo niño al seguir creciendo demuestra cambios en su cuerpo. Asimismo, por la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales condicionan el crecimiento y el desarrollo en los niños.

En el proceso del crecimiento en el niño es indispensable que el mismo posea hábitos alimenticios adecuados ya que al nutrirse bien podrá irse desarrollando sin ninguna dificultad.

Según ABELLO LANOS Raimundo (2004) Señala que “El desarrollo humano como una orientación que ve al hombre como sujeto y objeto del desarrollo económico y social, que asume los derechos humanos, y más específicamente, los derechos del niño.” (pág. 2)

El desarrollo humano se basa en poder tener una vida larga y saludable, poder adquirir conocimientos y poder tener acceso a los recursos necesarios para disfrutar de un nivel de vida adecuado.

Es por ello que el desarrollo humano posee dos elementos esenciales que son la individualización que significa que las personas deben proyectar su propio estilo de vida.

El desarrollo físico del individuo incluye el conjunto de rasgos fundamentales del cuerpo humano, tales como la estatura, el peso y las proporciones corporales. El desarrollo cognoscitivo incluye factores como inteligencia, lenguaje y pensamiento. La experiencia ambiental que el niño recibe a temprana edad, influencia de manera directa su desarrollo. Al niño debe brindársele seguridad, caricias y afecto para un adecuado desarrollo emocional, y relaciones cálidas e interacciones sociales para un adecuado desarrollo psicosocial.

La Socialización se refiere a que toda persona vive en un entorno al que llamamos mundo circundante, que es el ambiente objetivo que se resume en todo lo que existe, lo que permite a las personas aprehender la realidad y actuar sobre ella.

Dentro de la socialización influye la familia ya que es medio en el cual el niño desarrolla su educación; el hogar y la familia cumplen la función de la formación del niño como persona, es por ello que dentro de la familia es donde el niño adquiere, en primera instancia, una formación de valores y la enseñanza de normas que luego serán expuestas en su diario vivir; los padres, además de integrar al niño a la unidad familiar, interpretan, para él, los valores morales, religión y tradiciones étnicas convergen desde muy pronto en el pequeño. La socialización impulsa al niño adaptarse a cambios mayores y complejos logrando que el mismo se independice dentro de la sociedad.

1.5 LA SALUD INFANTIL

Según BRUGUERA BUSQUETS, JAUME, CORBÍ LEÓN, MARÍA ELENA (2010) Señala que “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, no únicamente la ausencia de enfermedades”. (pág. 135)

Por ende la salud infantil comprende el bienestar en sus diversos aspectos tanto físico, mental, emocional y social en los niños logrando prevenir las enfermedades ya que todos los niños tienen derecho a los accesos a servicios médicos y a una buena alimentación para preservar vida y salud y de esta manera sean niños y niñas sanos de tal manera que su desempeño escolar sea de éxito con un buen desarrollo de su creatividad e inteligencia.

A la vez señala la relación de la higiene con la salud ya que al mantener una buena higiene del cuerpo se podrá gozar de una buena salud como también cabe recalcar que uno de las causas que influyen a que las personas se enfermen son las malas condiciones higiénicas lo cual afecta a la comida o a la utilización de aguas contaminadas lo cual afecta de manera directa a la higiene corporal de las personas. Es importante realizarse la higiene de manos y uñas ya que es la parte del cuerpo que entra en contacto con la suciedad con mayor frecuencia. Es importante que adquieran el hábito de la higiene de las manos lo antes posible, sobre todo antes de las comidas y después de hacer sus necesidades.

Las enfermedades que son producidas por una mala higiene es Hepatitis la cual se trata de una inflamación aguda del hígado producida por el virus de la hepatitis A. Este virus se transmite a través del agua o de alimentos contaminados o por el contacto con las manos y los objetos que ha utilizado el niño.

Según LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2011) Manifiestan que “La salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión o condición económica y social” (pág. 2).

La salud es el bienestar mental, físico que poseen los niños, los padres deben conocer los cuidados necesarios que el niño debe tener para encontrarse saludablemente como es ingerir los alimentos debidamente, asegurarse que duerman bien y que se ejerciten adecuadamente.

Lo más importante es que todos los niños posean chequeos médicos ya que al momento de realizar esta visita se lograra observar si el niño se está desarrollando adecuadamente y también lograra prevenir enfermedades o problemas a futuro.

Los niños y adolescentes están vulnerables a la malnutrición y enfermedades infecciosas es por ello que hay que prevenir con los respectivos cuidados que el padre de familia debe tener hacia su hijo.

Existen enfermedades que los niños tienen que pasar pero es importante prevenir las mismas utilizando los métodos y medicamentos necesarios ya que si un niño se encuentra enfermo no rendirá activamente en sus actividades.

Es por ello que se debe conocer los tipos de enfermedades que afecta al niño y sobre todo acudir rápidamente a un centro de salud para tomar las debidas precauciones para que no exista riesgos graves.

Si un niño se encuentra sano y bien nutrido será un niño activo y con un nivel académico alto pero si un niño no se encuentra con su salud en buen estado y no se alimenta adecuadamente tendrá problemas en su diario vivir y afectara en sus tareas diarias.

1.6 LA ALIMENTACION Y NUTRICIÓN

Según COSTAMAGNA, Alicia FABRO, Ana, (2014) señala que “La alimentación es un proceso esencial, de suma importancia para la salud” (pág. 17)

Todas las personas necesitamos alimentarnos para poder crecer, tener energía suficiente para realizar diferentes actividades y para mantener una buena salud. Una alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas de cada persona como consumir proteínas y vitaminas. La misma debe ser variada y preparada en condiciones higiénicas adecuadas.

Alimentarse bien no es lo mismo que comer bien. Generalmente creemos que comer todos los días es sinónimo de estar bien alimentados, sin embargo esto no significa necesariamente que lo estemos, por eso es importante conocer qué alimentos debemos comer y por qué. Entre los jóvenes y principalmente en los niños, la alimentación ocupa un lugar importante ya que en esta etapa de crecimiento es imprescindible disponer de todos los elementos nutritivos para crecer adecuadamente. Cuanto menor es la edad del niño, mayor es la importancia de una buena alimentación

Todo ser humano necesita de una nutrición apropiada para su desarrollo porque al transformar los alimentos en energía el niño podrá realizar sus actividades del diario vivir sin complicaciones. Los alimentos deben ser preparados de una manera limpia

para poder ingerirlos es importante saber q vitaminas tienen los mismos para saber q se come y por qué ya q en la adolescencia y niñez la alimentación juega un papel muy importante para el desarrollo de los niños y jóvenes.

La formación de hábitos alimenticios debe empezar desde los primeros años ya que los mismos se mantendrán toda su vida es por ello que el rol que desempeñan los padres es muy importante porque al brindarle al niño una alimentación adecuada lograra que los mismos desempeñen un papel importante al momento de desarrollarse en sus actividades diarias.

Según MARTÍNEZ Jasso, VILLEZCA BECERRA Irma, Pedro A. (2006) Señala que “la alimentación humana se define como un proceso voluntario, consciente y educable, aunque, una vez ingerido el alimento, este proceso se vuelve involuntario e inconsciente y, por lo tanto, no educable, es decir, una vez ingeridos los alimentos no se puede pedir al hígado o a otro órgano que trabaje más o menos aprisa, porque a éste no se le puede controlar” (pág. 197)

La alimentación humana es la manera de ingerir los alimentos por medio de nuestro organismo ya que una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana mejorando su calidad de vida y para obtener un mejor desempeño laboral como físico.

La forma más simple para asegurar una buena alimentación es consumir alimentos provenientes de grupos básicos que brinda el óvalo de la alimentación ya que la misma establece la cantidad y calidad de los alimentos que debemos consumir.

Una alimentación saludable debe poseer medidas de higiene en la preparación de las comidas como lo es el lavado de los alimentos, adecuados tiempos y condiciones de cocción, apropiadas condiciones de refrigeración de los alimentos; y lavado de manos antes de la preparación y antes de comer.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la OPS (Organización Panamericana de la Salud) refieren cinco claves para mantener los alimentos seguros y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos:

Utilizar agua y alimentos seguros:

Purificar el agua con métodos como hervir

Elegir siempre alimentos seguros para preparar las comidas

Mantener la limpieza del hogar y el aseo personal:

Lavarse las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño

Proteger la comida de los insectos; tapándolos.

Mantener la higiene en la preparación de los alimentos:

Separar carnes y pescado crudos del resto de los alimentos

Separar siempre los alimentos crudos (especialmente carnes y pescados) de los cocidos.

Cocinar los alimentos completamente:

Cocinar las carnes, pollos, huevos y pescado hasta que estén bien cocidos

En caso de tener que calentar la comida, hacerlo hasta que esté bien caliente o hirviendo

Mantener los alimentos a temperatura segura:

Guardar los alimentos en condiciones adecuadas (bien fríos o bien calientes según el tipo de alimentos).

Mantener la leche, quesos y los alimentos perecederos refrigerados.

Según MARTÍNEZ Jasso, VILLEZCA BECERRA Irma, Pedro A. (2006)

Señala que “la nutrición alimenticia es el conjunto de procesos que comprenden la digestión de los alimentos, la absorción de sus componentes, su utilización por los tejidos y la eliminación de los desperdicios por parte de éstos”. (pág. 197)

La nutrición hace referencia al proceso mediante el que el organismo toma los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos involuntarios, como son la digestión, la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo.

La nutrición es de vital importancia en los niños ya que durante la infancia y la adolescencia los hábitos alimenticios, dietéticos y el ejercicio pueden marcar una diferencia entre poseer una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades es por ello que al consumir alimentos llenos en nutrición ayuda a vivir sanamente y con un desarrollo óptimo.

Al realizar una dieta saludable en los niños ayuda al crecimiento y al aprendizaje como a la vez a prevenir el sobrepeso y a las enfermedades relacionadas con el peso. Por ende la mala nutrición pueden ser grave especialmente mediante en el crecimiento del niño es por ello que al enseñarle al niño alimentarse adecuadamente se prevendrá estos problemas de salud.

Al mantener un peso adecuado el niño podrá realizar sus actividades diarias sin ninguna dificultad y permanecerá activo durante todo el día de las labores escolares.

Según ESQUIVEL HERNÁNDEZ Rosa Isabel, MARTÍNEZ CORREA Silvia María, MARTÍNEZ CORREA José Luis (2014) Señala que “nutrición, se define como: un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células e incluyen la incorporación y utilización, por parte del organismo, de la energía y materiales estructurales y catalíticos, de los cuales dependen la composición corporal, la salud y la vida misma”. (pág. 2)

Las personas necesitan una alimentación variada que le permita crecer y desarrollar su actividad física los nutrientes aportan muchos beneficios para que los mismos no tengan problemas de salud y obtengan mucha energía al momento de realizar sus actividades y así puedan vivir sanamente.

Al darle a conocer al niño hábitos alimenticios ayuda a que los mismos tenga una vida saludable recuerde que los niños no están siempre dispuestos a consumir

alimentos nutritivos es por ello q influye mucho la comunicación q tiene los padres hacia su hijo porque con afecto lograra que el niño consuma los alimentos.

El proceso de nutrición consta de tres etapas: la selección y preparación adecuada de los alimentos. Posteriormente, éstos se lavan, cuecen y aderezan, con el fin de hacerlos más inocuos, digeribles y agradables para su consumo y utilización por parte del organismo. La maduración y cocción permiten el rompimiento de las grandes moléculas alimentarias, con lo cual se facilita su digestión.

Las vitaminas y minerales existen en los siguientes alimentos:

| VITAMINAS | | |
|--------------------|--|---|
| NOMBRE | FUNCIONES | ALIMENTOS APORTANTES |
| B1 Tiamina | Capaz de prevenir/curar síntomas de beriberi | Cereales enteros, trigo (alto contenido), legumbres, hígado, hojas verdes, Lácteos. |
| B2 Rivo flavina | Participa como coenzima(ambas), participa en el metabolismo energético como aceptor | Alim. animales: Leche, yogurt, huevos, hígado, carne de cerdo, pescado y hortalizas |
| B6 Piridoxina | Las formas activas son ^o PLP(fosfato de paradoxal) | Carne vacuna, cerdo, pollo. |
| B12Cianocobalamina | Relacionado con el metabolismo y la utilización del Ácido Fólico. | Origen ANIMAL, no vegetal. Carnes, quesos fermentados, leche, huevos, mariscos |
| C ácido ascórbico | Es esencial para el mantenimiento del tejido de origen mesenquimático | cítricos, tomates, hortalizas verdes, papa |
| Niacina | Previene del peligro de la: Enfermedad de las 3 D (dermatitis, diarrea, demencia) | Pescado, carnes, aves, leguminosas, café, cerveza |
| Ácido Fólico | ácido fólico no tiene actividad en sí mismo, el activo es el TH4(tetrahidrofólico) | Carnes, en especial hígado; espinaca, lechuga, brócoli. Lentejas |
| MINERALES | | |
| Calcio | Formación ósea, dientes, depuración de la sangre, músculos, nervios y corazón. | Habas de soja, leche, quesos, huevos, pescado, cereales, semillas y nueces |

| | | |
|----------|---|--|
| Flúor | Formación ósea y dientes | Pescado, hígado, cereales, huevos y nueces. |
| Fosforo | Formación ósea, dientes y <u>metabolismo</u> . | Habas de soja, nata, quesos, huevos, pescado, carne, aves, cereales, levadura, semillas, nueces y verduras. |
| Hierro | Formación de sangre y crecimiento. | Carne, hígado, huevos, quesos, aves, hortalizas y nueces |
| Magnesio | Metabolismo, músculos, vasos sanguíneos y nervios. | Habas de soja, leche, quesos, huevos, pescado, cereales, levadura, semillas y nueces. |
| Potasio | Nervios, riñones y corazón. | Habas de soja, albaricoques, leche, quesos, <u>pescados</u> , carne, aves, cereales, levadura, semillas, nueces, setas y verduras. |
| Sodio | Presión sanguínea, nervios, músculos, regulación del agua del cuerpo. | Quesos, pescado, carne y verduras |
| Yodo | Metabolismo y glándula tiroides. | Pescado de mar, aceite de hígado de <u>bacalao</u> , sal marina, huevos y berros. |

GRÁFICO N° 02: Vitaminas y Minerales
ELABORADO POR: Toaquiza Catalina

CAPÍTULO II

DISEÑO DE PROPUESTA

2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO

La Unidad Educativa “Simón Rodríguez”, se inició como Escuela Práctica de



Agricultura, creada en el Gobierno de Galo Plaza, mediante Decreto Ejecutivo 1875 del 23 de septiembre de 1949; los primeros títulos otorgados fueron “Prácticos en Agricultura de la Sierra”, luego “Prácticos Agrícolas”.

El ministerio de Fomento, mediante Decreto 1073 del 25 de noviembre de 1963 transforma a

la Escuela Práctica en Colegio Técnico de Educación Agropecuaria y confiere el título de “Bachillerato Agrónomo”. Posteriormente el Colegio pasa a depender del Ministerio de Educación y Cultura.

El ministerio de Educación y cultura a través de la Unidad Ejecutiva PROMEET/AMER, toma en cuenta al Colegio “Simón Rodríguez”, para ejecutar el Proyecto de Mejoramiento y Expansión de la Educación Técnica Fase II y adquiere la Hacienda Laigua, ubicada en la parroquia Aláquez, sector Laigua de Vargas, con una extensión de 63,23 hectáreas mediante permuta al Instituto Superior Vicente León e inicia a trabajar con Unidades Educativas de Producción U.E.P’S.

Desde septiembre de 1995 se desarrollan todas las actividades docentes, directivas y administrativas a la Hacienda Laigua “Simón Rodríguez”.

En el presente año lectivo 2014 – 2015 al Plantel se han fusionado dos Escuelas siendo: “Dr. Nicolás Augusto Maldonado” del Barrio Laigua de Maldonado y la escuela “Manuel de Jesús Calle” del Barrio Tandaliví, contando en la actualidad con Inicial 2 de 1ero de 7mo de Educación General Básica, de 8avo. A 10mo de Educación Superior Básica y de 1ero a 3er Año de Bachillerato Técnico Especialización “PRODUCCION AGROPECUARIA”, hasta la actualidad contamos con 542 estudiantes.

Trabajamos bajo el lema: “APRENDER HACIENDO”

Su Rector es el Licenciado José Herrera Segovia.

2.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.2.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA REALIZADA AL LIC. MILTON LARCOS RECTOR (E) DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SÍMON RODRÍGUEZ”, PARROQUIA ALÁQUEZ, CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA COTOPAXI.

1. ¿Que considera usted que es la alimentación y la nutrición infantil?

La alimentación es la parte fundamental para que el ser vivo pueda subsistir, considerando que el niño debe nutrirse debidamente para que su accionar sea positivo

2. ¿Conoce usted que es el desarrollo integral de los niños?

El desarrollo integral se refiere al proceso de atención que el niño recibe desde sus primeros años de vida.

3. ¿La falta de una buena alimentación y nutrición de los niños, en que puede afectar su desarrollo integral?

El niño cuando no recibe una alimentación adecuada y balanceada su rendimiento académico es bajo o negativo perjudicando así al desarrollo integral.

4. ¿Considera usted que al implementar una guía nutricional dentro de la Institución mejore el rendimiento escolar en los niños y niñas de la misma?

Se debería implementar una orientación nutricional por un profesional nutriólogo para que los niños superen las dificultades en la enseñanza aprendizaje.

5. ¿Qué recomendaciones daría usted para que se incluya en la guía nutricional que se propone en la investigación?

Que considere productos, no contaminantes es decir que sean nutritivos para que el buen vivir, sea practicado de la mejor manera.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Al realizar la respectiva entrevista al Señor Rector de la Institución se adquiere una adecuada información porque manifiesta que la alimentación es una base fundamental en la vida del ser humano para subsistir y de esta manera su desempeño sea óptimo, ya que recalca que para tener un buen desarrollo integral es necesario que posea una buena alimentación para que de esta manera no perjudiquen en su desempeño escolar, es por ello que al implementar una guía nutricional se convertirá en una herramienta que promueva un buen aprendizaje y de igual forma que no se consuma alimentos perjudiciales para su salud.

2.2.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA REALIZADA A LA LIC. SORAYA YUPANGI, MAESTRA DE 1ER AÑO DE PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SÍMON RODRÍGUEZ” , PARROQUIA ALÁQUEZ, CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA COTOPAXI.

1. ¿Que considera usted que es la alimentación y la nutrición infantil?

La alimentación es un proceso voluntario por lo cual se obtiene nutrientes de los alimentos que consumimos para poder vivir. La nutrición son todos los compuestos químicos que encontramos en los alimentos y que necesitan los niños para su buen desarrollo y crecimiento.

2. ¿Conoce usted que es el desarrollo integral de los niños?

Es un proceso que adquieren los niños, es el estudio del crecimiento y sus cambios desde la concepción hasta la adolescencia.

3. ¿La falta de una buena alimentación y nutrición de los niños, en que puede afectar su desarrollo integral?

La ausencia de una buena o correcta alimentación y nutrición afecta primero en su crecimiento, tanto físico como psíquico hasta en su estado emocional.

4. ¿Considera usted que al implementar una guía nutricional dentro de la Institución mejore el rendimiento escolar en los niños y niñas de la misma?

Pienso que si esto se diera cumplimiento nuestros niños/as mejorarían al 100% ya que en la actualidad se observa el excesivo consumo de comida chatarra.

5. ¿Qué recomendaciones daría usted para que se incluya en la guía nutricional que se propone en la investigación?

Que se aplique los acuerdos establecidos de forma obligatoria en todos los bares escolares y que se sancione a quienes no de cumplimiento.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Con la presente entrevista realizada a la maestra de 1er año de Educación General Básica ostenta que la alimentación y nutrición es muy importante desde la primera etapa de vida ya que inician sus primeros aprendizajes y necesitan de nutrientes, de igual manera acentúa que el desarrollo integral es de gran importancia por se adquiere desde concepción y esto ayuda a que los niños tengan mejor desenvolvimiento académico a la vez que al no recibir una adecuada alimentación esto afecta a los niños es su estado emocional, físico y mental no facilitando su desenvolvimiento en el futuro en conclusión que al implementar una guía nutricional permitirá que los niños, padres de familia tengan un conocimiento más profundo de cómo alimentarse y poseer un buen crecimiento y desempeño.

2.2.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL 1ER AÑO DE PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA “SÍMON RODRÍGUEZ”, PARROQUIA ALÁQUEZ, CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA COTOPAXI.

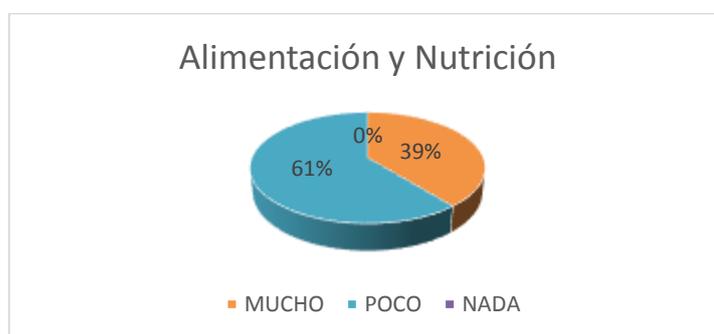
1. ¿Conoce usted que es alimentación y nutrición?

TABLA N°:01: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|--------------|-----------|-----------------|
| MUCHO | 9 | 39% |
| POCO | 14 | 61% |
| NADA | 0 | 0% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMÓN RODRÍGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 03: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De las encuestas realizadas 9 Padres de Familia que corresponde al 39% conocen mucho de lo que es la alimentación y nutrición, mientras que 14 Padres de Familia que corresponden al 61% conocen poco de alimentación y nutrición, y 0 Padres de Familia que corresponden al 0% nada saben de alimentación y nutrición.

Por lo tanto, se observa que la mayoría de padres de familia conocen muy poco acerca de alimentación y nutrición, es por eso necesario ampliar el tema para que los mismos conozcan los beneficios y cuidados con los niños.

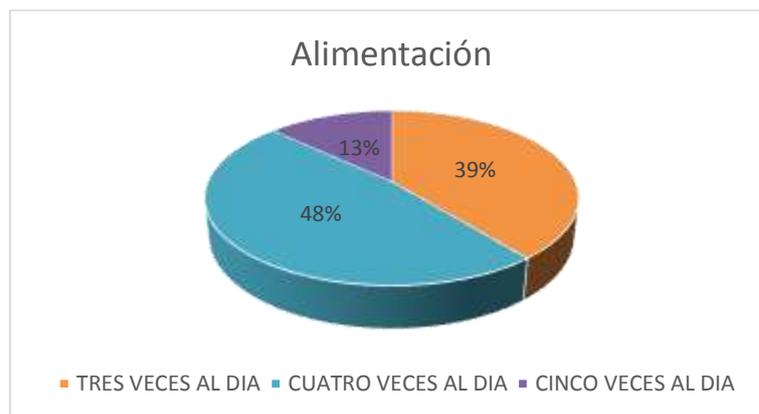
2. ¿Cuántas veces al día su hijo o hija se alimenta?

TABLA N°:O2: ALIMENTACIÓN

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|---------------------|-----------|--------------|
| TRES VECES AL DIA | 9 | 39% |
| CUATRO VECES AL DIA | 11 | 48% |
| CINCO VECES AL DIA | 3 | 13% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELBORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 04: ALIMENTACIÓN



FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELBORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la interrogante, 9 Padres de familia que corresponden al 39 % reconocen que sus hijos e hijas se alimentan tres veces al día, en tanto que, 11 Padres de Familia que corresponden al 48% manifiestan que sus hijos se alimentan cuatro veces al día, finalmente 3 Padres de Familia que corresponden al 13% mencionan que sus hijos se alimentan cinco veces al día.

Se deduce que la mayoría de niños dotan de buenas condiciones para alimentarse ya que lo realizan cuatro veces al día por lo tanto, al momento de realizar sus actividades diarias dentro de la institución lo realizan adecuadamente.

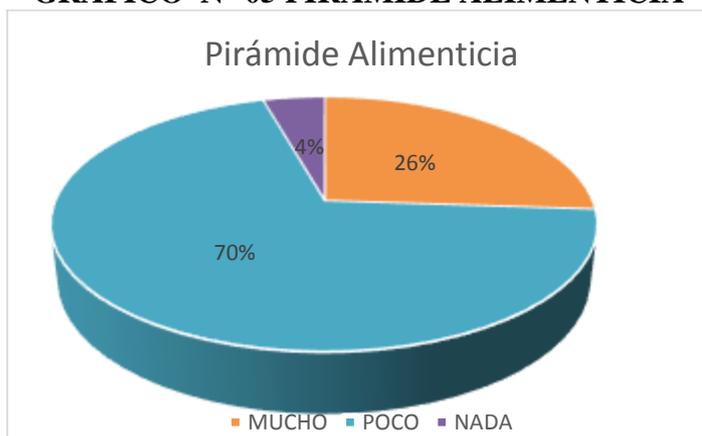
3. ¿Conoce usted que es la pirámide alimenticia?

TABLA N°:03: PIRÁMIDE ALIMENTICIA

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| MUCHO | 6 | 26% |
| POCO | 16 | 70% |
| NADA | 1 | 4% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 05 PIRÁMIDE ALIMENTICIA



FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta hecha 6 Padres de Familia que corresponden al 26% conocen mucho sobre la pirámide alimenticia por ende, 16 Padres de Familia con un porcentaje de 70% poco conocen sobre lo que es la pirámide alimenticia mientras que, 1 Padre de Familia revela que no conoce lo que es la pirámide alimenticia.

Estos porcentajes nos dan a conocer que las familias poseen una insuficiente información de lo que es la pirámide alimenticia y de los grupos de alimentos que contienen la misma.

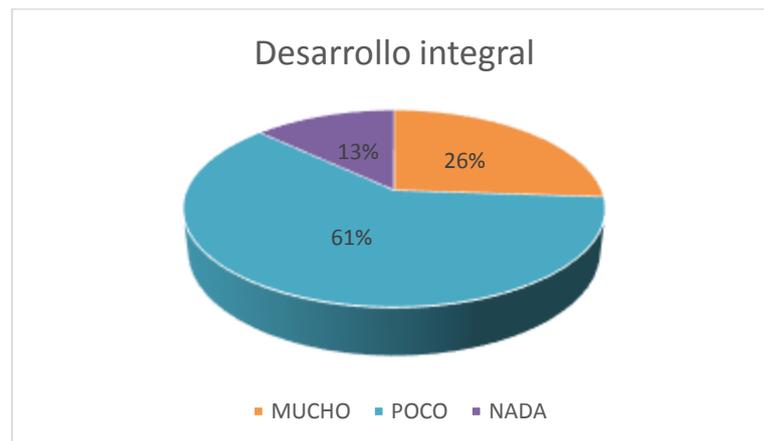
4. ¿Sabe usted que es el desarrollo integral del niño?

TABLA N°:04: DESARROLLO INTEGRAL

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|--------------|-----------|--------------|
| MUCHO | 6 | 26% |
| POCO | 14 | 61% |
| NADA | 3 | 13% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PFFF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 06 DESARROLLO INTEGRAL



FUENTE: PFFF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al realizar la siguiente cuestión se observó que 6 Padres de Familia que significan el 26 % conocen lo que es el desarrollo integral de los niños, como 14 Padres de Familia que significa el 61% tienen poca información sobre el desarrollo integral de los niños y en conclusión, 3 Padres de Familia que significa 13% desconocen sobre el desarrollo integral de los niños.

Podemos deducir que la mitad de padres de familia tienen una cierta visión sobre que es el desarrollo integral lo cual es un buen indicador para buscar alternativas que ayuden a informar a los padres de familia acerca del desarrollo integral.

5. ¿El área motriz de los niños es importante para su desarrollo integral?

TABLA N°:05: ÁREA MOTRIZ

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|--------------|-----------|--------------|
| MUCHO | 13 | 56% |
| POCO | 8 | 35% |
| NADA | 2 | 9% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 07 ÁREA MOTRIZ



FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En cuestión 13 Padres de Familia que representa al 56% tienen la debida información que el área motriz de los niños es importante para su desarrollo integral asimismo, 8 Padres de Familia que representan el 35% poseen poca información que el área motriz de los niños es importante para su desarrollo integral y posteriormente, 2 Padres de Familia que representan al 9% no poseen la adecuada información sobre que el área motriz de los niños es importante para su desarrollo integral.

Lo que es notorio que la mayoría de Padres de Familia disponen de una buena información de que el área motriz de los niños es importante para su desarrollo integral lo cual respalda la pregunta realizada en la encuesta.

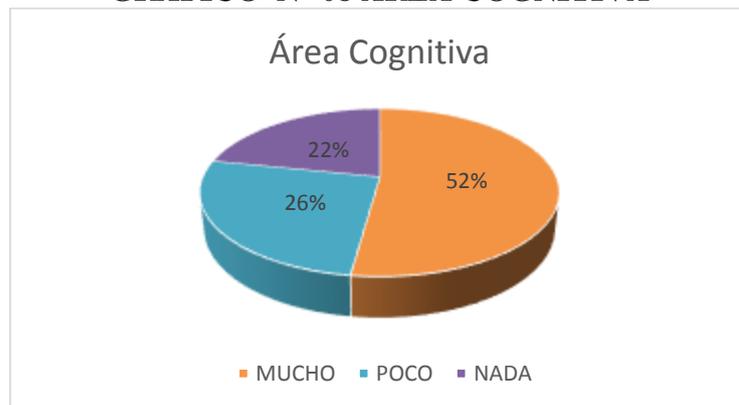
6. ¿El área cognitiva favorece el desarrollo integral de los niños?

TABLA N°:06: ÁREA COGNITIVA

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|--------------|-----------|--------------|
| MUCHO | 12 | 52% |
| POCO | 6 | 26% |
| NADA | 5 | 22% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 08 ÁREA COGNITIVA



FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la encuesta hecha 12 Padres de Familia con el 52% tienen un alto conocimiento que el área cognitiva favorece el desarrollo integral de los niños de esta manera, 6 Padres de Familia con el 26% poseen un poco conocimiento que el área cognitiva favorece el desarrollo integral de los niños y ultimadamente, 5 Padres de Familia con el 22% ostentan que no poseen nada de conocimiento que el área cognitiva favorece el desarrollo integral de los niños.

En tal virtud se puede observar que la mayoría de Padres de familia están al tanto que el área cognitiva favorece el desarrollo integral de los niños de esta forma se evidencia que a pregunta de la encuesta tiene buen resultado.

7. ¿Cree usted que la alimentación y nutrición influye en el desarrollo integral de su hijo o hija?

TABLA N°:07: ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|--------------|-----------|-----------------|
| MUCHO | 20 | 87% |
| POCO | 3 | 13% |
| NADA | 0 | 0% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 09 ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL



FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al realizar la encuesta se evidencia que 20 Padres de Familia que simboliza el 87% demuestran que la alimentación y nutrición influye en el desarrollo integral de sus hijos del mismo modo, 3 Padres de Familia que interpreta el 13% demuestran que la alimentación y nutrición influye en el desarrollo integral de sus hijos y finalmente, 0 Padres de Familia que simboliza al 0% demuestran que la alimentación y nutrición influye en el desarrollo integral de sus hijos.

Con esto concluimos que la alimentación y nutrición influye en el desarrollo integral de los niños teniendo una gran aceptación por parte de los padres de familia quienes son responsables de la preparación de los alimentos de sus hijos.

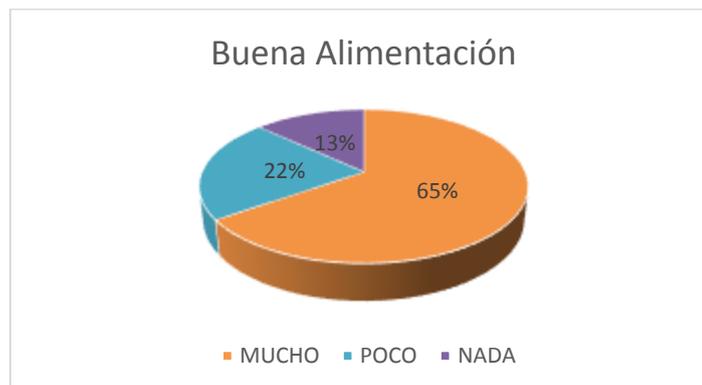
8. ¿Aporta usted en una buena alimentación para el desarrollo integral de su hijo?

TABLA N°:08: BUENA ALIMENTACIÓN

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| MUCHO | 15 | 65% |
| POCO | 5 | 22% |
| NADA | 3 | 13% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 10 BUENA ALIMENTACIÓN



FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La respuesta de la investigación se recalcó que, 15 Padres de Familia con el 65% muestran que aportan en una buena alimentación para el desarrollo integral de su hijo como en tal virtud, 5 Padres de Familia con el 22% revelan que tienen poca aportación con una buena alimentación para el desarrollo integral de su hijo y en definitiva, 3 Padres de Familia con el 13% demuestran que no aportan con una buena alimentación para el desarrollo integral de su hijo.

Por ende se afirma que la mayoría de Padres de Familia si aportan en una buena alimentación para el desarrollo integral de su hijo lo cual respalda a la pregunta realizada dentro de la encuesta.

9. ¿Considera que su hijo tiene un rendimiento aceptable, por la alimentación que le brinda?

TABLA N°:09: RENDIMIENTO ESCOLAR

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| MUCHO | 16 | 69% |
| POCO | 5 | 22% |
| NADA | 2 | 9% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 11 RENDIMIENTO ESCOLAR



FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al ejecutar la entrevista 16 Padres de Familia que simboliza el 69 % consideran que su hijo tiene un rendimiento aceptable, por la alimentación que le brinda todos los días de igual forma, 5 Padres de Familia que significa el 22 % reconocen que su hijo tiene poco rendimiento aceptable, por la alimentación que le brinda todos los días, finalmente 2 Padres de Familia que recalca el 9 % dice que su hijo tiene insuficiente rendimiento por la alimentación que le brinda todos los días.

Se puede afirmar que la alimentación que se le brinda todos los días a su hijo influye mucho para obtener un rendimiento aceptable, teniendo como resultados niños activos en las horas académicas.

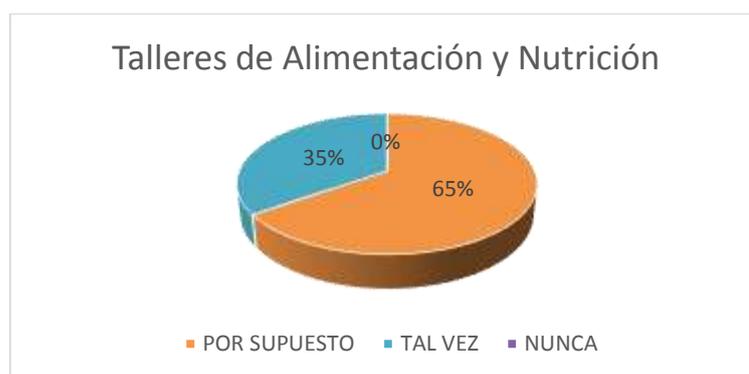
10. ¿Estaría de acuerdo en participar en talleres sobre alimentación y nutrición apropiada para los niños?

TABLA N°:10: TALLERES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

| INDICADORES | CANTIDAD | PORCENTAJE % |
|--------------------|-----------------|-------------------------------|
| POR SUPUESTO | 15 | 65% |
| TAL VEZ | 8 | 35% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

GRAFICO N° 12 TALLERES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al realizar la cuestión hecha se evidencio que 15 Padres de Familia que significa a un 65% están de acuerdo en participar en talleres sobre alimentación y nutrición apropiada para los niños a la vez, 8 Padres de Familia que simboliza el 35% están poco de acuerdo en participar en talleres sobre alimentación y nutrición apropiada para los niños y ultimadamente, 0 Padres de Familia que representa el 0% están en desacuerdo en participar en talleres sobre alimentación y nutrición apropiada para los niños.

Se puede afirmar que un alto porcentaje de Padres de Familia da factibilidad que está de acuerdo en participar en talleres sobre alimentación y nutrición apropiada para sus hijos aprovechando de todas sus capacidades.

2.2.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN REALIZDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 1ER AÑO DE PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA “SÍMON RODRÍGUEZ” ,PARROQUIA ALÁQUEZ, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI.

| N° | INDICADORES | SIEMPRE | % | A VECES | % | NUNCA | % | SUMA | |
|----|---|---------|-----|---------|-----|-------|-----|-----------|-------------|
| | | | | | | | | TOTAL | |
| 1 | El niño desayuna en casa. | 15 | 65% | 5 | 22% | 3 | 13% | 23 | 100% |
| 2 | Trae alimentos nutritivos en su lonchera. | 7 | 34% | 7 | 33% | 7 | 33% | 23 | 100% |
| 3 | Reconoce los alimentos nutritivos y no nutritivos | 5 | 22% | 7 | 30% | 11 | 48% | 23 | 100% |
| 4 | En la hora del recreo comparte sus alimentos con sus compañeros | 3 | 13% | 11 | 48% | 9 | 39% | 23 | 100% |
| 5 | Practica hábitos de higiene | 6 | 26% | 9 | 39% | 8 | 35% | 23 | 100% |
| 6 | Demuestra entusiasmo y actitud activa toda la jornada. | 7 | 30% | 10 | 44% | 6 | 26% | 23 | 100% |
| 7 | Identifica la comida chatarra y la evita. | 5 | 22% | 7 | 30% | 11 | 48% | 23 | 100% |
| 8 | Su estado de salud es óptimo. | 9 | 39% | 7 | 31% | 7 | 30% | 23 | 100% |

FUENTE: PPF 1ER AÑO EGB.UE"SIMON RODRIGUEZ"
ELABORADO POR: CATALINA TOAQUIZA

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

Al observar a los niños y niñas de 1er año se pudo constatar que la mayoría de niños del grado siempre vienen desayunando en su casa, de igual forma demostrando que un número menor de niños nunca desayunan en su hogar,

A la vez al momento de asistir a la institución se presta atención a que los niños traen comida nutritiva dentro de su lonchera asimismo se conoce que siempre la comida chatarra también influye a la hora de alimentarse. Demostrando que la mayoría de niño/as no reconoce los alimentos nutritivos y no nutritivos lo cual se considera que al implementar más información sobre lo expuesto mejorara su alimentación.

Por tal razón que a veces los niños no comparte sus alimentos con los demás esto nos facilita dar sugerencias para que exista más técnicas de integración con los mismos; además que exista hábitos de higiene en toda la jornada escolar ya que ellos está en constante contacto con bacterias y gérmenes y se ha observado que la mitad del alumnado no utilizan nomas de higiene.

En tal virtud que un índice medio de niños presta la debida atención a clases y termina la jornada con una actitud positiva y dinámica.

Como también existe un alto porcentaje de niños que desconocen sobre la comida chatarra y no la evita es por ende que es necesario realizar charlas con los niños para mejorar su alimentación y desempeño escolar, y finalmente se observó que los niños de este grado una cierta parte poseen de un salud optima como al mismo tiempo otra parte de niños tiene complicaciones de salud como parásitos, gripes, infecciones etc.; considerando que se debe implementar ciertas advertencias acerca de los alimentos que consumen a diario y de cómo evitar enfermarse para que de esta forma su desempeño mejore, ya que se ha demostrado que un niño bien alimentado tiene un mejor rendimiento escolar.

2.3 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.3.1 CONCLUSIONES

- Se está de acuerdo con la entrevista realizada, la alimentación es la parte fundamental para que el ser vivo pueda subsistir ya que los niños deben nutrirse debidamente para que su desarrollo sea óptimo además es el medio por el cual se practique hábitos alimentarios permitiéndole al infante tener un buen desarrollo integral esto permite que sea un ente activo dentro de la sociedad.
- Se concuerda con el planteamiento de la maestra de primer año por que la alimentación es un proceso voluntario por lo cual se obtiene nutrientes de los alimentos que se consume ya que al alimentarse adecuadamente los niños tendrán un buen desarrollo y crecimiento además es esencial que en los primeros años de vida el niño consuma alimentos rico en vitaminas y proteínas.
- A través de la encuesta elaborada se puede señalar que la alimentación debe ser tomada en cuenta desde el hogar ya que es el punto de partida en el que los padres de familia están encargados de brindar una buena alimentación al infante de tal forma que en las instituciones se vayan implementando los hábitos alimentarios que deben poseer el infante.
- Al realizar la ficha de Observación se pudo observar que los infantes demuestran escasos conocimientos sobre poseer una buena alimentación y nutrición además utiliza la comida chatarra como alimento principal dentro de su lonchera.

2.3.2 RECOMENDACIONES

- Es recomendable que las autoridades de la institución educativa implementen una orientación nutricional, actividades lúdicas con los infantes para que tengan conocimiento de cómo alimentarse adecuadamente para así no tengan dificultades en su enseñanza aprendizaje.
- Que los maestros de primer año de básica sigan impulsando talleres sobre la pirámide alimenticia para que así cada uno conozca los nutrientes que están dentro de los alimentos ya que esto ayuda en su desarrollo dentro del ámbito educativo.
- Que los padres de familia obtengan una información adecuada de cómo alimentar a los niños (a) para que de esta manera los mismos tengan una alimentación saludable además los padres del infante deben realizar actividad física para evitar algún tipo de enfermedades.
- Efectuar charlas con los niños (a) para que les dé a conocer la diferencia entre la comida nutritiva que deben consumir y sobre la comida chatarra que deben evitar para que así se vayan desarrollando sin ninguna dificultad y su aprendizaje sea óptimo

CAPÍTULO III

APLICACIÓN O VALIDACION DE LA PROPUESTA

3.1 DATOS INFORMATIVOS

UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN RODRÍGUEZ”

Título de la propuesta: La alimentación y nutrición y su proceso en el desarrollo integral en los niños y niñas de 1er año de preparatoria de educación general básica paralelo único del colegio de bachillerato técnico “Simón Rodríguez” de la parroquia Aláquez, cantón Latacunga, provincia Cotopaxi en el año lectivo 2014 - 2015

3.1.2 INSTITUCIÓN EJECUTORA

Unidad Educativa “Simón Rodríguez”, a través de los niños de 1er año de general básica paralelo único.

3.1.3 BENEFICIARIOS:

Son beneficiarios directamente a 23 niños de 1° AEGB, e indirectamente entidades y a los padres de familia por ende se trabajara en los hábitos alimenticios adecuados generando una contribución en los alumnos de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”.

3.1.4 UBICACIÓN

La Unidad Educativa “Simón Rodríguez” se encuentra ubicada en la Parroquia Aláquez de la Ciudad de Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

3.1.5 EQUIPO RESPONSABLE

La presente investigación es realizada por la señorita estudiante:

- TOAQUIZA CHICAIZA CATALINA MERCEDES
- LIC. CRIOLLO SALINAS JENNY MARICELA Docente De La Universidad Técnica De Cotopaxi.

3.2 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

3.2.1 OBJETIVOS GENERAL

- Elaborar mediante talleres didácticos el uso adecuado de la alimentación y nutrición para así lograr el desarrollo integral y un mejor rendimiento académico de los estudiantes de 1° AEGB de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

3.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar talleres de recetas nutritivas para dar a conocer la importancia de la alimentación en el diario vivir de los niños.
- Contribuir con el fortalecimiento de consumir los alimentos nutritivos e eliminar la comida chatarra.
- Promover y desarrollar el tema de alimentación y nutrición a nivel institucional para mejorar la calidad de vida que debe poseer los niños y adolescentes.

3.3 JUSTIFICACIÓN

La alimentación y nutrición es muy importante en nuestro diario vivir ya que es la base primordial para que las personas se mantengan activas durante toda la jornada de actividades es por ello que pongo a consideración esta investigación para saber que alimentos debemos ingerir de manera adecuada para logrando un crecimiento optimo, un buen estado de salud y un desarrollo integral satisfactorio.

La causa de la desatención por parte de los padres hacia los niños juega un papel muy importante ya que conlleva a múltiples problemas como tener una mala alimentación al momento de preparar su lonchera o al compartir las comidas diarias obteniendo como resultado un bajo nivel de educación

Lo cual sin duda nos lleva a analizar un estudio importante sobre la mala alimentación en los niños y como está influye en su desarrollo integral lo cual recalca un gran interés ya que establece la realidad que enfrentan diversas instituciones al consumir alimentos chatarras para así establecer patrones de cómo enfrentar esta situación

Los resultados de esta investigación ayudaran a encontrar soluciones para erradicar la mala alimentación y mejorar el desempeño de la educación dentro de las instituciones educativas para llevar a cabo esta investigación proyectaremos entrevistas al rector de la institución a la maestra del grado a la vez realizaremos encuestas dirigidas directamente a los padres de familia y una ficha de observación a los niños; se realiza este estudio con la finalidad de permitir concientizar a los miembros de la institución y a los padres de familia para que le brinden al niño una alimentación creativa y motivadora pro sobre todo de calidad.

Recalcando que este tema es actual y aplicable y para dar soluciones buscaremos una participación optima entre las entidades, padres de familia y los niños de la institución educativa tratando de combatir contra la mala alimentación utilizando talleres gastronómicos y recreativos para dar a conocer los beneficios de los alimentos nutritivos y como tiene un buen funcionamiento en su desarrollo integral.

3.4 IMPORTANCIA

Dentro de la sociedad se puede observar diversos casos sobre este problema ya que al hablar de alimentación y nutrición es ver los beneficios que poseen los alimentos debido a las vitaminas y proteínas que generan los mismos.

Mediante el tema de alimentación y nutrición se pretende ayudar a los niños a comer en lo que respecta cinco veces al día pero utilizando porciones adecuadas lo que hace que el niño se encuentre bien alimentado y con un óptimo crecimiento.

Se ha realizado talleres en los cuales se ha demostrado la importancia de la alimentación y de cómo hay que alimentarse adecuadamente utilizando la creatividad y las actividades lúdicas como ejes principales para realizar los mencionados talleres y para que así los niños se sientan felices y tomen conciencia sobre los hábitos alimenticios.

Con esta convivencia entre los niños y los alimentos se pretende implementar una concientización en los mismos que al momento de ingerir los alimentos lo realicen con la debida responsabilidad y calidad ya que no todos los alimentos poseen vitaminas y proteínas.

Los padres de familia desempeñan un papel importante dentro de la alimentación de los niños ya que al brindarle cada día una alimentación adecuada lograra que los mismos estén activos en su jornada escolar y en sus actividades que realiza todo el día.

Es necesario poner en práctica los hábitos de alimentación para q los niños tengan interés en que deben comer y que alimentos son perjudiciales para su salud ya que de esta manera tendrán un crecimiento sin complicaciones y lograra desarrollar su aprendizaje adecuadamente para así llegar a desenvolverse ante la sociedad y en su diario vivir activamente.

3.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta para dar a conocer la adecuada alimentación y nutrición que debe poseer los niños consiste en aplicar talleres con recetas entretenidas y nutritivas que refleja actividades prácticas para realzar el nivel académico en los niños pretendiendo alcanzar una nutrición balanceada, nutritiva y un buen estilo de vida para el mismo.

Los talleres ayudaran a que los niños posean hábitos alimenticios desde edades tempranas hasta la edad adulta fomentando la actividad lúdica como eje primordial para que los alimentos sean ingeridos de forma divertida.

Las actividades tiene la finalidad implantar un correcta forma de preparar los alimentos para de esta manera su desarrollo de crecimiento no tenga ninguna dificultad y así elevar la calidad de nutrición de los niños.

La experiencia al realizar los talleres ayudo a que los niños tomen conciencia de cómo deben alimentarse y a disminuir un gran porcentaje de consumir comida chatarra evitando diversas enfermedades tomando en cuenta que para tener un buen estado de salud su nutrición y alimentación debe ser adecuada ya que de esta manera su ámbito educativo será excelente.

PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

| N° | TALLER | OBJETIVO | RECURSOS | EVALUACIÓN | |
|----|-----------------|--|--|-------------|-----------------|
| | | | | TÉCNICA | INSTRUMENTO |
| 01 | Bailo terapia | Favorecer de forma lúdica la expresión corporal produciendo una actitud positiva de socialización fortificando los músculos de forma sencilla y entretenida de los niños. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora ✓ Flash memori ✓ Gráficos de las frutas ✓ Ropa cómoda | Observación | Escala Grafica |
| 02 | Arte con frutas | Fortalecer el lenguaje y la expresión corporal, desarrollando la imaginación y la creatividad, contribuyendo de manera favorable en el proceso de socialización entre todos los niños. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hortalizas (Brócoli, lechuga, remolacha, zanahoria, cebolla, melloco, col, zapallo, papas, acelga) ✓ Cuchillos de plástico ✓ Recipientes | Observación | Lista de Cotejo |

| | | | | | |
|-----------|---|---|--|-------------|---------------------|
| 03 | Cevichochos | Reconocer y consumir productos saludables y que los niños se alimenten placenteramente con los mismos | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tazas de chocho ✓ Cebolla perla ✓ Limones ✓ Ramas de perejil ✓ Sal ✓ Tomate riñón ✓ Pollo ✓ Cucharas de Pastico ✓ Platos ✓ Reposteros | Observación | Escala Grafica |
| 04 | Pincho de frutas | Brindar a los niños una receta muy sana, fresca y colorida que satisfaga su placer por comer saludablemente | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Frutas ✓ Cuchillo ✓ Palitos de madera | Observación | Lista de Cotejo |
| 05 | Obra de teatro “La magia de las verduras” | Sensibilizar a los niños más pequeños sobre los beneficios que tiene consumir las verduras y las frutas, al igual que la práctica de más de una | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomix, gráficos ✓ Pegamento ✓ Silicona ✓ Escribles ✓ Palos de pincho ✓ Teatrín | Observación | Registro anecdótico |

| | | | | | |
|-----------|---|--|--|-------------|---------------------|
| | | media hora diaria de actividad física | ✓ Hortalizas de madera | | |
| 06 | Mis alimentos preferidos | Utilizar su creatividad como herramienta de comunicación y promover el uso de diferentes alimentos en la preparación de sus comidas. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Páginas escolares ✓ Revistas ✓ Periódicos ✓ Tijeras ✓ Pegamento ✓ Hojas Recicladas ✓ | Observación | Registro Anecdótico |
| 07 | Bingo de los alimentos | Conocer los beneficios que nos brinda la pirámide alimentaria. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Figuras o recortes de alimentos de todos los grupos ✓ Afiche de la pirámide alimentaria | Observación | Lista de cotejo |
| 08 | Aprendiendo sobre los tiempos de comida en el día | Ayudar a los niños a aprender los tiempos en que deben comer y cuáles son los alimentos que deben consumir en cada comida. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuadernos de trabajo ✓ Semillas ✓ Elementos que puedan utilizar para marcar | Observación | Lista de Cotejo |

| | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|--|--|-------------|---------------------|
| 09 | Promoviendo comidas saludables | Enseñar a los niños lo que es una comida saludable balanceada. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Materiales reciclados como: carpetas archivadoras, cartón, cartulinas, revistas, periódicos, envases de alimentos, otros similares ✓ Silicón ✓ Tijeras ✓ Marcadores, lápices de colores ✓ Temperas | Observación | Escala Grafica |
| 10 | Transformación de la pantera poderosa | Promover los hábitos saludables en los niños y concientizar sobre la actividad física. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuadernos de trabajo ✓ Recursos Humanos | Observación | Registro Anecdótico |

| | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|---|---|-------------|-----------------|
| | | | ✓ Historieta | | |
| 11 | Aprendo a cuidar mi higiene personal | Concientizar sobre la higiene personal principalmente de las manos al momento de comer; junto con otros cuidados. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolsita de higiene personal ✓ Pasta dental ✓ Cepillo de dientes ✓ Jabón ✓ Toalla ✓ Vaso | Observación | Escala Grafica |
| 12 | Juego de secuencia | Conocer cada una de las etapas del sistema alimentario de diferente origen vegetal. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Láminas de páginas escolares ✓ Revistas ✓ Diarios ✓ Cartulina reciclada ✓ Pegamento ✓ Marcadores | Observación | Lista de Cotejo |
| 13 | Siguiendo la pista de los alimentos | Crear una experiencia de aprendizaje positiva para que los niños deseen | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recursos Humanos | Observación | Escala Grafica |

| | | | | | |
|-----------|---|--|--|-------------|---------------------|
| | | aprender sobre la alimentación. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gráficos ✓ Cinta adhesiva ✓ Pizarrón | | |
| 14 | Todos tenemos los mismos derechos | Promover el compañerismo y la creatividad dentro del aula de clase y reconocer que derechos poseen cada uno de los mismos. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Revistas ✓ Diarios ✓ Paginas escolares ✓ Marcadores ✓ Lápices de colores ✓ Pinturas ✓ Cartón o cartulina reciclada | Observación | Registro Anecdótico |
| 15 | Colaborando para mejorar nuestra alimentación | Practicar hábitos de cuidado hacia los alimentos y lograr que los niños se encuentren activos en su diario vivir | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Revistas ✓ Periódicos ✓ Tijeras ✓ Pegamento | Observación | Escala Grafica |



Menu:

COCINANDO AL SON
DE LA DIVERSIÓN

AUTORA:
CATALINA TOAQUIZA

ÍNDICE DE LOS TALLERES

| | |
|--|----|
| TALLER N° 1 | |
| BAILOTERAPIA..... | 52 |
| TALLER N° 2 | |
| ARTE CON FRUTAS | 54 |
| TALLER N° 3 | |
| CEVICHOS | 56 |
| TALLER N° 4 | |
| PICHO DE FRUTAS | 58 |
| TALLER N° 5 | |
| OBRA DE TEATRO “LA MAGIA DE LAS VERDURAS” | 60 |
| TALLER N° 6 | |
| MIS ALIMENTOS PREFERIDOS | 62 |
| TALLER N° 7 | |
| BINGO DE LOS ALIMENTOS | 64 |
| TALLER N° 8 | |
| APRENDIENDO SOBRE LOS TIEMPOS DE COMIDA EN EL DÍA..... | 66 |
| TALLER N° 9 | |
| PROMOVIENDO COMIDAS SALUDABLES..... | 68 |
| TALLER N° 10 | |
| TRANSFORMACION DE LA PANTERA PODEROSA | 70 |
| TALLER N° 11 | |
| APRENDO A CUIDAR MI HIGIENE PERSONAL..... | 72 |
| TALLER N° 12 | |
| JUEGO DE SECUENCIA | 74 |
| TALLER N° 13 | |
| SIGUIENDO LA PISTA DE LOS ALIMENTOS | 76 |
| TALLER N° 14 | |
| TODOS TENEMOS LOS MISMOS DERECHOS | 78 |
| TALLER N° 15 | |
| COLABORANDO PARA MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN..... | 80 |



TALLER Nº 1

TEMA: “BAILOTERAPIA DE FRUTAS”

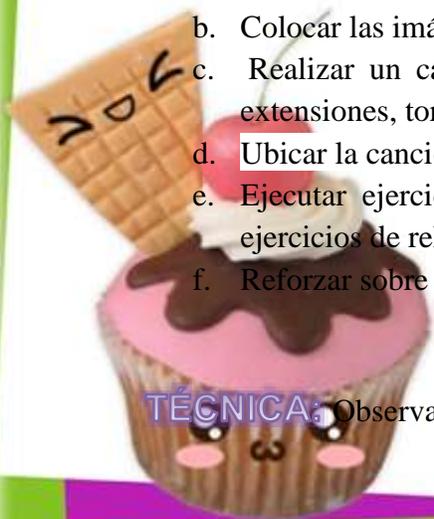
OBJETIVO: Favorecer de forma lúdica la expresión corporal produciendo una actitud positiva de socialización fortificando los músculos de forma sencilla y entretenida de los niños.

MATERIAL O RECURSO:

- Computadora
- Flash Memory
- Gráficos de las frutas
- Ropa cómoda

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

- a. Dialogar sobre la importancia de las vitaminas y proteínas que poseen las frutas
- b. Colocar las imágenes de las frutas en cada una de las camisetas de los niños
- c. Realizar un calentamiento general que incluya ejercicios de (flexiones, extensiones, torsiones y circonducciones de todas las articulaciones)
- d. Ubicar la canción “El baile de la frutas”
- e. Ejecutar ejercicios de gimnasia musical Aerobia (ejercicios saltados) y ejercicios de relajación y respiración.
- f. Reforzar sobre la importancia del consumo de las frutas



TÉCNICA: Observación

TALLER Nº 2

TEMA: “ARTE CON FRUTAS”

OBJETIVO: Fortalecer el lenguaje y la expresión corporal, desarrollando la imaginación y la creatividad, contribuyendo de manera favorable en el proceso de socialización entre todos los niños.

MATERIAL O RECURSO:

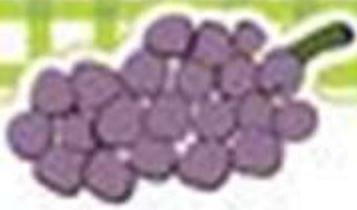
- Hortalizas
 - ✓ Brócoli
 - ✓ Lechuga,
 - ✓ Remolacha,
 - ✓ Zanahoria
 - ✓ Cebolla,
 - ✓ Melloco,
 - ✓ Col
 - ✓ Zapallo
 - ✓ Papas,
 - ✓ Acelga
- Cuchillos de plástico
- Recipientes

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Dialogar con los niños acerca de los beneficios de las hortalizas
2. Preguntar a los niños si alguna vez ya han realizado la actividad
3. Dividir a los niños en grupos
4. Entregar los guantes de lactes a cada niño
5. Pedir a los infantes que laven cada una de las hortalizas
6. Otorgar los cuchillos de plasticos a los niños
7. Proceder a realizar los diferentes dibujos con las hortalizas en cada grupo
8. Exponer cada una de las figuras realizada a los demás niños

TÉCNICA: Observación





TALLER Nº 3

TEMA: “CEVICHOS”

OBJETIVO: Reconocer y consumir productos saludables y que los niños se alimenten plenteramente con los mismos.



MATERIAL O RECURSO:

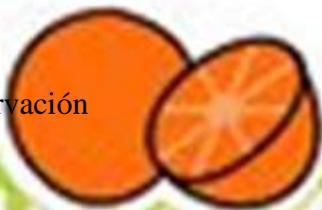
- Tazas de chocho
- Cebolla perla
- Limones
- Ramas de perejil
- Sal
- Tomate riñón
- Pollo
- Cucharas Plásticas
- Platos

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

- 
1. Exponer a los niños cada uno de las proteínas y vitaminas que poseen los ingredientes que se van utilizar
 2. Colocarse los guantes y repartir los cuchillos y reposteros
 3. Pedir a los niños que laven los chochos y demás hortalizas
 4. Cortar la cebolla en pluma, lavar con agua sal
 5. Colocar el jugo de los limones con la cebolla, sal y pimienta al gusto.
 6. Lavar los chochos con abundante agua
 7. Licuar el tomate riñón con un poco de agua para obtener un jugo espeso
 8. Colocar el jugo de tomate en la cebolla
 9. Colocar el chocho, el pollo y el perejil picado.
 10. Servir con tostado



TÉCNICA: Observación





TALLER Nº 4



TEMA: “PINCHO DE FRUTAS”



OBJETIVO: Brindar a los niños una receta muy sana, fresca y colorida que satisfaga su placer por comer saludablemente.



MATERIAL O RECURSO:



- Kiwis
- 4 Plátanos
- 1/4 Fresas
- 2 Manzanas
- 2 Melocotones
- 2 Mandarinas
- Palitos de madera
- Utensilios



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:



1. Dar a conocer los beneficios de cada fruta
2. Dialogar sobre la alimentación diaria que tiene cada niño
3. Elegí 5 tipos de frutas diferentes puede ser:
Manzana, Guineo, Uva, Frutilla, Piña
4. Lava y pela las frutas
5. Córtalas en trocitos más o menos del mismo tamaño
6. Ve insertando cada trocito en los palitos de madera, procurando alternar colores y frutas, para que resulten más vistosos
7. Decóralo con la esencia de chocolate
8. ¡Y a disfrutarlo!



TÉCNICA: Observación



TALLER Nº 5



TEMA: OBRA DE TEATRO “LA MAGIA DE LAS VERDURAS”

OBJETIVO: Sensibilizar a los niños más pequeños sobre los beneficios que tiene consumir las verduras y las frutas, al igual que la práctica de más de una media hora diaria de actividad física.

MATERIAL O RECURSO:

- Fomix
- Gráficos
- Pegamento
- Silicón
- Escarcha
- Palos de pincho
- Teatrín
- Hortalizas de madera

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Decidir la clase de historia que se va a contar
2. Escoger a los personajes pueden ser seres humanos, verduras, frutas o fantásticos
3. Elegir el vestuario y decorados que deben ser sencillos de colores vivos y que le caractericen al rol que desempeñan dentro de la obra.
4. Entregar el material para armarle a cada personaje
5. Presentación de los personajes
6. Desarrollar la historia de la obra teatral frente a los demás niños

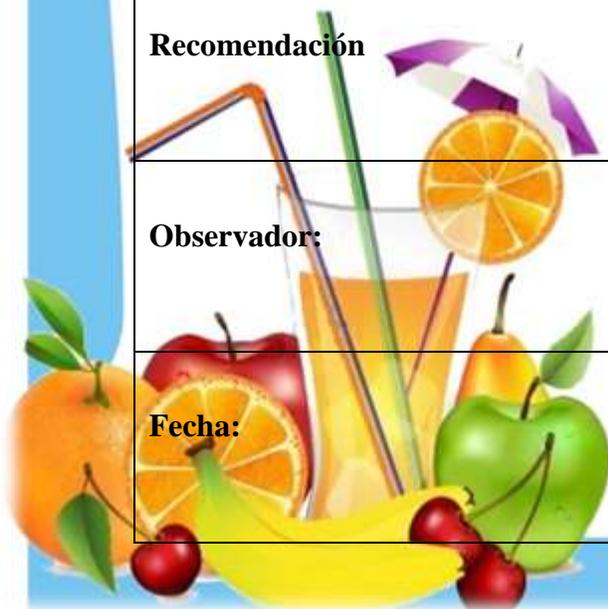
TÉCNICA: Observación





REGISTRO ANÉCDOTICO

| | |
|--|------------------|
| Alumno: | |
| Curso: | Paralelo: |
| Incidente: Pone atención a la obra de teatral y reconoce que mensaje imparte. | |
| Comentario: | |
| Recomendación | |
| Observador: | |
| Fecha: | |





TALLER N° 6

TEMA: MIS ALIMENTOS PREFERIDOS

OBJETIVO: Utilizar su creatividad como herramienta de comunicación y promover el uso de diferentes alimentos en la preparación de sus comidas.

MATERIAL O RECURSO:

- Páginas escolares
- Revistas
- Periódicos
- Tijeras
- Pegamento
- Hojas Reciclas

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Dialogar con los niños acerca de los alimentos que consumen diariamente.
2. Distribuir a los alumnos los materiales (Páginas escolares, revistas, periódicos)
3. Buscar imágenes o nombres de alimentos preferidos
4. Recortar y pegar en una hoja
5. A continuación cada niño puede presentar sus alimentos preferidos comentando la razón de su preferencia
6. Puede exponer los trabajos en un rincón de su aula.

TÉCNICA: Observación





REGISTRO ANÉCDOTICO

| | |
|--|------------------|
| Alumno: | |
| Curso: | Paralelo: |
| Incidente: Desarrolla su creatividad e imaginación al momento de realizar la actividad. | |
| Comentario: | |
| Recomendación | |
| Observador: | |
| Fecha: | |





TALLER Nº 7



TEMA: BINGO DE LOS ALIMENTOS



OBJETIVO: Conocer los beneficios que nos brinda la pirámide alimentaria.



MATERIAL O RECURSO:

- Figuras o recortes de alimentos de todos los grupos
- Afiche de la pirámide alimentaria.



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:



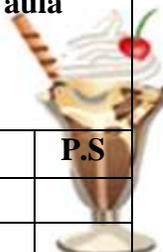
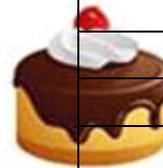
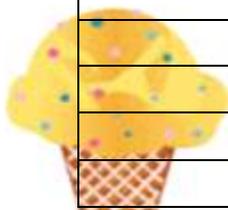
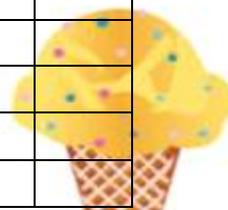
1. Dibujar una gran pirámide alimentaria en un papel o en el pizarrón con líneas divisoras según cada grupo de alimentos.
2. Poner el nombre y número de cada uno para orientar a los alumnos.
3. Pedir que dibujen, coloreen o recorten figuras de alimentos.
4. Pasar a ubicarlas en el lugar correspondiente de la olla
5. Luego compara la pirámide que armaron con el afiche de la pirámide nutricional
6. Asegurarse que cada alimento este ubicado en el grupo correspondiente.



TÉCNICA: Observación





| Indicadores Nomina | Logra identificar los alimentos en la pirámide nutricional | | | Coloca sin ninguna dificultad los gráficos según su grupo | | | Colabora con sus compañeros dentro del aula | | | |
|---|--|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|
| | M.S | S | P.S | M.S | S | P.S | M.S | S | P.S | |
|  | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | |  |

ESCALA:
M.S: Muy
S: Sobresaliente
P.S: Poco Satisfactorio

TALLER N° 8

TEMA: APRENDIENDO SOBRE LOS TIEMPOS DE COMIDA EN EL DÍA

OBJETIVO: Ayudar a los niños a aprender los tiempos en que deben comer y cuáles son los alimentos que deben consumir en cada comida.

MATERIAL O RECURSO:

- Cuadernos de trabajo
- Semillas
- Elementos que puedan utilizar para marcar

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Presentar a los alumnos imágenes (Alimentos del desayuno)
2. Pedirles que observen las ilustraciones que aparecen en la misma y señalen con una semilla u otro elemento los alimentos que consumen habitualmente en su desayuno.
3. Luego dialogar con la ayuda de las siguientes preguntas:
 - ¿Le gusta desayunar al levantarse?
 - ¿Qué alimentos come habitualmente en el desayuno?
 - ¿Cómo se siente después de desayunar?
 - ¿A qué hora vuelve a tener hambre después de desayunar?
 - ¿Cómo se siente cuando no puede desayunar?
4. A continuación explicarles que alimentos se debe incluir en el desayuno para que sea saludable

TÉCNICA: Observación

TALLER N° 9

TEMA: PROMOVRIENDO COMIDAS SALUDABLES

OBJETIVO: Enseñar a los niños lo que es una comida saludable balanceada.

MATERIAL O RECURSO:

- Materiales reciclados como: carpetas archivadoras, cartón, cartulinas, revistas, periódicos, envases de alimentos, otros similares
- Silicón
- Tijeras
- Marcadores, lápices de colores
- Temperas

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Organizar a los alumnos en 5 grupos
2. Asignar a cada uno un tiempo de comida
3. Pedirles que preparen un cartel o un afiche para promover una alimentación saludable con el tiempo de comidas que les toco.
4. Utilizar materiales reciclados como: carpetas archivadoras, cartón, cartulinas, periódicos, revistas, envases de alimentos.
5. Destinar un tiempo para la actividad
6. Finalmente pedir a los grupos que presenten sus carteles de una manera creativa y que los ubiquen en algún rincón del salón de clases.

TÉCNICA: Observación



TALLER Nº 10

TEMA: TRANSFORMACIÓN DE LA PANTERA PODEROSA
(HISTORIETA)

OBJETIVO: Promover los hábitos saludables en los niños y concientizar sobre la actividad física.

MATERIAL O RECURSO:

- Cuadernos de trabajo
- Recursos Humanos
- Historieta

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Leer en voz alta la historieta colectivamente dentro del grado
2. Luego conversar con ellos sobre el contenido de la misma utilizando las siguientes preguntas:
 - ¿Qué fue lo que el niño noto en la Pantera Poderosa al inicio de la historieta?
 - ¿Cómo era la Pantera Poderosa cuando tenía la edad del niño?
 - ¿Qué aprendió de su maestra la Pantera Poderosa?
 - ¿Qué cosas hizo la Pantera Poderosa para cambiar?
 - ¿Qué decidió hacer el niño después de conocer la experiencia de la Pantera Poderosa?
 - ¿Qué le recomendó la Pantera Poderosa?
3. Explicar a los alumnos el concepto y la importancia de la actividad física
4. Concluir con el mensaje “que la actividad física junto con la alimentación variada ayuda a crecer y a estar sanos”
5. Finalmente comentar con los alumnos el mensaje de la misma.

TÉCNICA: Observación

REGISTRO ANÉCDOTICO

Alumno:

Curso:

Paralelo:

Incidente: Identifica a los personajes de la historieta sin ninguna dificultad.

Comentario:

Recomendación

Observador:

Fecha:

TALLER Nº 11

TEMA: APRENDO A CUIDAR MI HIGIENE PERSONAL

OBJETIVO: Concientizar sobre la higiene personal principalmente de las manos al momento de comer; junto con otros cuidados.

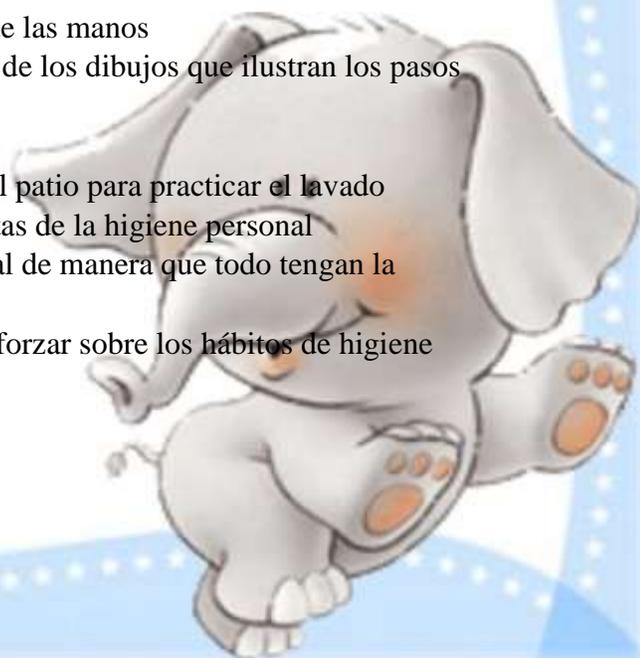
MATERIAL O RECURSO:

- Bolsita de higiene personal
- Pasta dental
- Cepillo de dientes
- Jabón
- Toalla
- Vaso

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Explicar sobre la importancia del lavado de las manos
2. Indicar a los niños que observen cada uno de los dibujos que ilustran los pasos para el lavado correcto de las manos
3. Comentar sobre cada acción
4. A continuación invitar a los niños a salir al patio para practicar el lavado correcto de las manos utilizando sus bolsitas de la higiene personal
5. Organizar esta práctica en forma individual de manera que todo tengan la oportunidad de realizarla
6. Cuando regresen al aula orientales para reforzar sobre los hábitos de higiene

TÉCNICA: Observación



TALLER N° 12

TEMA: JUEGO DE SECUENCIAS

OBJETIVO: Conocer cada una de las etapas del sistema alimentario de diferente origen vegetal.

MATERIAL O RECURSO:

- Láminas de páginas escolares
- Revistas
- Diarios
- Cartulina reciclada
- Pegamento
- Marcadores

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Dialogar con los niños sobre diferentes alimentos
2. Formar grupos de cinco alumnos
3. Preparar varios sets de fichas o tarjetas con dibujos que representan cada una de las etapas del sistema alimentario de diferente origen como:
 - Huevo
 - Miel
 - Sandía
 - Lechuga
4. Pide a cada grupo de alumnos que compartan el resultado de su actividad con el resto de la clase.

TÉCNICA: Observación





TALLER Nº 13

TEMA: SIGUIENDO LA PISTA DE LOS ALIMENTOS

OBJETIVO: Crear una experiencia de aprendizaje positiva para que los niños deseen aprender sobre la alimentación.

MATERIAL O RECURSO:

- Recursos Humanos
- Gráficos
- Cinta adhesiva
- Pizarrón

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Preguntar a los alumnos acerca de los alimentos que trajeron en su lonchera y seleccionar uno de origen vegetal
2. Seguirle la pista con ayuda de unas preguntas por ejemplo la banana:
 - ¿De dónde se trae la banana?
 - ¿La consiguen en su casa o la compran en el mercado?
 - ¿De dónde las traen los comerciantes para venderla?
 - ¿Qué necesita para que la planta de banana de frutos?
3. Darles a conocer que los alimentos también pasan por varias etapas antes de poder consumirlos
 - Preparación de la tierra
 - Cultivo y cuidados de la planta
 - Cosecha del alimento
 - Envasado
 - Venta de los alimentos
 - Consumo
4. Dar un mensaje sobre los nutrientes que poseen las frutas
5. Concluir con una adivinanza dentro del grupo de estudiantes

TÉCNICA: Observación

TALLER Nº 14

TEMA: TODOS TENEMOS LOS MISMOS DERECHOS

OBJETIVO: Promover el compañerismo y la creatividad dentro del aula de clase y reconocer que derechos poseen cada uno de los mismos.

MATERIAL O RECURSO:

- Revistas
- Diarios
- Paginas escolares
- Marcadores
- Lápices de colores
- Pinturas
- Cartón o cartulina reciclada

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS:

1. Organizar a los alumnos en pequeños grupos
2. Orientales para que elaboren carteles o afiches representando el derecho a la alimentación
3. Pedirle a cada grupo que presente a la clase su trabajo
4. Explicar el mensaje que desea transmitir
5. Ubicar los carteles en la clase y pedir a los demás alumnos que vayan observando cada uno de los carteles
6. Finalmente dibujar en su cuaderno de trabajo el cartel que más le impresionó

TÉCNICA: Observación



REGISTRO ANÉCDOTICO

Alumno:

Curso:

Paralelo:

Incidente: Proporciona el cambio de ideas acerca del derecho a una alimentación nutritiva y balanceada.

Comentario:

RecomendaciónN°

Observador:

Fecha:





TALLER Nº 15

TEMA: COLABORANDO PARA MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN

OBJETIVO: Practicar hábitos de cuidado hacia los alimentos y lograr que los niños se encuentren activos en su diario vivir.

MATERIAL O RECURSO:

- Revistas
- Periódicos
- Tijeras
- Pegamento

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

1. Organizar a los alumnos en grupos
2. Pedirles que elaboren un collage sobre los alimentos recomendados y no recomendados para la hora del recreo
3. Pedirle a cada grupo que salga al patio con su cartel y lo exponga ante sus compañeros
4. A continuación observar la huerta escolar y comparar si fueron expuestos algunos de los alimentos que se encuentran en la misma
5. Organizar a los alumnos en un cronograma de trabajo para ayudar en el cuidado de la misma
6. Practicar tareas de cuidados que requiera la huerta.

TÉCNICA: Observación

www.lindascaratulas.com



CONCLUSIONES

- El ingerir alimentos nutritivos es muy importante en el ámbito educativo para el desarrollo integral de los niños estos se logra a través de alimentarse saludablemente como utilizar productos ricos en vitaminas y proteínas. .
- A través de tener una alimentación saludable se puede prevenir diversas enfermedades en el organismo del ser humano que son desarrolladas en algunos productos elaborados con mala calidad.
- La alimentación que ingieren los niños deben ser balanceada y nutritiva para de esta manera evitar daños en su organismo y en su desarrollo por ende al crear hábitos alimenticios es propicio para en su crecimiento y pensamiento.

RECOMENDACIONES

- Infundir hábitos alimenticios dentro del aula de clase para obtener una saludable y balanceada alimentación de tal manera que lograra que el infante se desenvuelva sin ninguna dificultad dentro de la sociedad.

- Es recomendable ejercitar diariamente al cuerpo a través de actividades físicas como los ejercicios para prevenir algún tipo de enfermedades.

- Enseñar a los infantes a comer en las respectivas horas y una porción adecuada para que así el cuerpo recuperar las energías que necesita y lograr un óptimo desarrollo en sus actividades diarias y educativas.

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

CONSULTADAS

CERVERA, Pilar, “Alimentación y Dietoterapia” Madrid-España, Editorial Graw Hill (2004)

DANZA, Calos Hernández, “Nutrición Infantil y Rendimiento Escolar” Cali-Colombia, Editorial la Hemeroteca Científica en Línea (2006)

ESQUIVEL, Rosa, “Nutrición y Salud”, México Editorial Manual Moderno (2005)

PAREDES, Irene, “Nutrición” (2ed). Quito- Ecuador, editorial Librería (2005)

REFERENTE CURRICULAR DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, “Actualización y fortalecimiento curricular de la educación general básica”. Ecuador – Quito, Editorial Ministerio de Educación (2010)

RODRIGUEZ, Antonio, “Autonomía Personal y Salud Infantil” Madrid-España Editorial Editex (2009)

CITADAS

ARISMENDI J Jannet, “Nutrición infantil” Bogotá-Colombia, Editorial Gamma (2009)

BUEN VIVIR, PLAN NACIONAL, “Plan Nacional para el Buen Vivir”. Ecuador – Quito, Editorial Secretaría Técnica del Sistema Nacional (2013-2017)

CASANUEVA, Mirian “Nutriología Médica”, Editorial Panamericana, México (1995)

JASSO Martínez, VILLEZCA Irma y BECERRA Pedro “la alimentación en México” Ecuador, Editorial Red Ciencia UANL (2006)

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA “Alimentación del niño y niña preescolar de 2 a 5 años”, Ecuador, Editorial Dirección nacional de nutrición PANN (2005)

PEINADO Benito, CALVO BRUZOS Pedro José, GÓMEZ CANDELA Socorro Cora, “Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte” España, Editorial UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia (2014)

VIRTUALES

<http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/1/377/14.pdf>

<http://comeysano.com/servicios/talleres-escolares/>

<http://library.fes.de/pdf-files/bueros/quito/07671.pdf>

<http://library.fes.de/pdf-files/bueros/quito/07671.pdf>

<http://vidasana.lapipadelindio.com/tabla-minerales>

<http://www.altillo.com/examenes/uba/farmaciybioquim/nutricion/nutricion2009cuadrovitaminasminerales.asp>

<http://www.fao.org/docrep/013/am284s/am284s02.pdf>

http://www.vnutritionconsulting.com/index.php?option=com_content&view=article&id=56Itemid=67

https://www.escrnet.org/sites/default/files/Libro%20Buen%20Vivir%20y%20Vivir%20Bien_0.pdf

https://www.escrnet.org/sites/default/files/Libro%20Buen%20Vivir%20y%20Vivir%20Bien_0.pdf

ANEXOS

ANEXO N° 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA

ENTREVISTA DIRIGIDA AL SR. DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN RODRÍGUEZ” DE LA PARROQUIA ALÁQUEZ, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI.

Objetivo: Obtener información de los funcionarios de la Institución sobre la importancia de la alimentación y nutrición para fomentar el desarrollo integral de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”.

Instrucciones: Lea muy bien las preguntas y conteste de la mejor manera a las mismas.

1. ¿Que considera usted que es la alimentación y la nutrición infantil?
2. ¿Conoce usted que es el desarrollo integral de los niños?
3. ¿La falta de una buena alimentación y nutrición de los niños, en que puede afectar su desarrollo integral?
4. ¿Considera usted que al implementar una guía nutricional dentro de la Institución mejore el rendimiento escolar en los niños y niñas de la misma?
5. ¿Qué recomendaciones daría usted para que se incluya en la guía nutricional que se propone en la investigación?

ANEXO N° 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA MAESTRA DE 1ER AÑO DE PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO ÚNICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN RODRÍGUEZ” DE LA PARROQUIA ALÁQUEZ, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI.

Objetivo: Obtener información de los funcionarios de la Institución sobre la importancia de la alimentación y nutrición para fomentar el desarrollo integral de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”.

Instrucciones: Lea muy bien las preguntas y conteste de la mejor manera a las mismas.

1. ¿Que considera usted que es la alimentación y la nutrición infantil?
2. ¿Conoce usted que es el desarrollo integral de los niños?
3. ¿La falta de una buena alimentación y nutrición de los niños, en que puede afectar su desarrollo integral?
4. ¿Considera usted que al implementar una guía nutricional dentro de la Institución mejore el rendimiento escolar en los niños y niñas de la misma?
5. ¿Qué recomendaciones daría usted para que se incluya en la guía nutricional que se propone en la investigación?



ANEXO N° 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE 1ER AÑO DE PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO ÚNICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN RODRÍGUEZ” DE LA PARROQUIA ALÁQUEZ, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI.

Objetivo: Obtener información de los Señores Padres de Familia con respecto a la buena alimentación y nutrición de 1er año de preparatoria de educación general básica paralelo único de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

Instrucciones: Lea atentamente a las preguntas y responda con toda honestidad, señalando con una (X) según corresponda.

1. ¿Conoce usted que es alimentación y nutrición?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

2. ¿Cuántas veces al día su hijo o hija se alimenta?

TRES VECES AL DÍA ()

CUATRO VECES AL DÍA ()

CINCO VECES AL DÍA ()

3. ¿Conoce usted que es la pirámide alimenticia?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

4. ¿Sabe usted que es el desarrollo integral del niño?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

5. ¿El área motriz de los niños es importante para su desarrollo integral?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

6. ¿El área cognitiva favorece el desarrollo integral de los niños?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

7. ¿Cree usted que la alimentación y nutrición influye en el desarrollo integral de su hijo o hija?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

8. ¿Aporta usted en una buena alimentación para el desarrollo integral de su hijo?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

9. ¿Considera que su hijo tiene un rendimiento aceptable, por la alimentación que le brinda?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

10. ¿Estaría de acuerdo en participar en talleres sobre alimentación y nutrición apropiada para los niños?

POR SUPUESTO ()

TALVEZ ()

NUNCA ()



CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

ANEXO N° 4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA

FICHA DE OBSERVACION DIRIGIDA A LOS NIÑOS/AS DE 1ER AÑO DE PREPARATORIA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO ÚNICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMÓN RODRÍGUEZ” DE LA PARROQUIA ALÁQUEZ, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI.

Objetivo: Identificar hábitos de alimentación de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” y su incidencia en el desarrollo integral de los mismos.

| Nomina | 1. El niño desayuna en casa. | | | 2. Trae alimentos nutritivos en su lonchera. | | | 3. Reconoce los alimentos nutritivos y no nutritivos. | | | 4. En la hora del recreo comparte sus alimentos con sus compañeros. | | | 5. Practica hábitos de higiene. | | | 6. Demuestra entusiasmo y actitud activa toda la jornada. | | | 7. Identifica la comida chatarra y la evita. | | | 8. Su estado de salud es óptimo. | | |
|--------|------------------------------|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|---|----------------------------------|--|--|
| | S | A | N | S | A | N | S | A | N | S | A | N | S | A | N | S | A | N | S | A | N | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ESCALA:

S: SIEMPRE

A: AVECES

N: NUNCA



ANEXO Nº 5

TALLER: BAILOTERAPIA



Presentación de las diferentes imágenes de frutas que se va a utilizar en la coreografía y explicación sobre los nutrientes que poseen las mismas



Indicaciones de los pasos y de los diferentes ejercicios que se va a utilizar y finalización de la coreografía

ANEXO N° 6

TALLER: ARTE CON HORTALIZAS



Hortalizas que se van a utilizar y limpieza de las mismas



Realización de los cortes de las hortalizas y culminación de la figura de la bicicleta

ANEXO N° 7

TALLER: ELABORACIÓN DE UN CEVICHOS



Presentación de los gráficos de los productos que se utilizar y explicación sobre las vitaminas que poseen cada uno de estos alimentos.



Limpieza, corte, preparación de los alimentos y culminación de la receta

ANEXO N° 8

TALLER: ELABORACIÓN DE UN PINCHO DE FRUTAS



Presentación de las frutas que se va utilizar para armar el pincho y explicación sobre las vitaminas y nutrientes que poseen las mismas



Introducción las frutas en el palo de pincho y culminación del pincho de frutas.

ANEXO N° 9

TALLER: OBRA TEATRAL "LA MAGIA DE LAS FRUTAS"



Exposición de cada uno de los materiales que se va a utilizar y elaboración de los títeres



Presentación de los personajes que se va a utilizar en la obra teatral y exhibición de las mismas