



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
BÁSICA.

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“RELACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE BAJO NIVEL
NUTRICIONAL CON LA OBESIDAD ESTUDIANTIL EN LA
ESCUELA JORGE ICAZA CIUDAD LATACUNGA”**

Tesis presentada a previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Educación básica.

Autor:

Soria Coro Gabriela Izamar

Director:

Lic. Jenny Beatriz Rodríguez Puebla

Latacunga - Ecuador

Diciembre – 2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**RELACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE BAJO NIVEL NUTRICIONAL CON LA OBESIDAD ESTUDIANTIL EN LA ESCUELA JORGE ICAZA CUIDAD LATACUNGA**”, son exclusivamente responsabilidad de la autora.

.....

Soria Coro Gabriela Izamar
120635885-3

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“RELACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE BAJO NIVEL NUTRICIONAL CON LA OBESIDAD ESTUDIANTIL EN LA ESCUELA JORGE ICAZA CIUDAD LATACUNGA”**, de Soria Coro Gabriela Izamar, postulante de la carrera de Ciencias Educación mención Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnico 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, diciembre 2015

El Director

.....

Lic. Jenny Beatriz Rodríguez Puebla
170816230-8



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

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, la postulante Gabriela Izamar Soria Coro, con el título de tesis: **“RELACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE BAJO NIVEL NUTRICIONAL CON LA OBESIDAD ESTUDIANTIL EN LA ESCUELA JORGE ICAZA CIUDAD LATACUNGA”**. Ha 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, diciembre 2015

Para constancia firman:

.....
Dr. Mg Cárdenas Barriga Manuel P.

C.C. 050161991-0

PRESIDENTE

.....
Dr. MSc. Vizcaíno Soria Francisco J.

C.C 050161918-3

MIEMBRO

.....
Lic. Mg. Neto Chusín Héctor M.

C.C. 050159283-6

OPOSITOR

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido	pág.
AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO.....	3
1.1 Antecedentes Investigativos.....	3
1.2 Fundamentación Científica	6
1.2.1. <i>Fundamentación filosófico</i>	6
1.2.2. <i>Fundamentación psicopedagógica</i>	7
1.2.3. <i>Fundamentación sociológica</i>	7
1.2.4. <i>Fundamentación axiología</i>	8
1.2.5. <i>Fundamentación legal</i>	9
1.3 Categorías Fundamentales	11
1.4 Marco Teórico.....	11
1.4.1. <i>Los Alimentos</i>	11
1.4.1.1. <i>Nutricionales</i>	12
1.4.1.2. <i>Psicológicos</i>	12
1.4.2. <i>Nutrición</i>	16
1.4.2.1. <i>Nutrición física- mental y emocional</i>	19
1.4.3. <i>Bajo nivel nutricional</i>	20
1.4.3.1. <i>Comida chatarras</i>	22
1.4.4 <i>Hábitos alimentarios saludables</i>	25
1.4.4.1 <i>Importancias de los hábitos alimentarios saludables</i>	26
1.4.4.2. <i>Pirámide de los alimentos</i>	27

1.4.5 <i>Desorden alimenticio</i>	29
1.4.6 <i>Obesidad estudiantil</i>	33
1.4.6.1. <i>Conceptos de la obesidad</i>	33
1.4.6.2 <i>Causas</i>	36
1.4.6.3 <i>Consecuencia</i>	36

CAPÍTULO II

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA	38
2.1. Breve caracterización de la institución objeto de estudio.....	38
2.1.1. <i>Reseña Histórica de la Escuela “Jorge Icaza”</i>	38
2.1 Diseño metodológico	40
2.2.1 <i>Modalidad de la investigación</i>	40
2.2.2 <i>Nivel o Tipo de Investigación</i>	40
2.2.3 <i>Población y muestra</i>	41
2.2.4 <i>Plan de recolección de la información</i>	42
2.2.5 <i>Plan de procesamiento de información</i>	¡Error! Marcador no definido.
2.3. Encuesta aplicada a los docentes de la institución.....	43
2.3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución	53
2.3.2 Encuesta aplicada a los padres de familia.....	63
2.4 Conclusiones y recomendaciones	73

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA.....	75
3.1 Tema de la propuesta	75
3.2. Diseño de la propuesta.....	75
3.2.1. <i>Datos informativos</i>	76
3.2.2. <i>Justificación</i>	77
3.3. Objetivos	78
3.3.1. <i>Objetivo general</i>	78
3.3.2. <i>Objetivo específico</i>	78
3.4. Descripción de la propuesta	79
3.5. Introducción	79
3.4.1. <i>Desarrollo de la propuesta</i>	81
3.4.1.1. <i>Plan operativo de la propuesta</i>	81
DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	84
3.5. <i>Referencias y bibliografía</i>	104

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido	pág.
TABLA N° 1. CONOCIMIENTO DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN.....	54
TABLA N° 2. PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	55
TABLA N° 3 MOTIVACIÓN PARA UNA BUENA NUTRICIÓN.....	56
TABLA N° 4PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	57
TABLA N° 5 RELACIÓN PROBLEMAS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	58
TABLA N° 6QUE ANOTADO EN SUS ESTUDIANTES.....	59
TABLA N° 7TENDENCIA DE LA OBESIDAD.....	60
TABLA N° 8 DISCRIMINACIÓN POR PROBLEMA DE OBESIDAD.....	61
TABLA N°9 ACCIONES PARA PREVENIR LA OBESIDAD.....	62
TABLA N°10 PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD.....	63
TABLA N° 11 CONOCIMIENTO DE LA NUTRICIÓN.....	64
TABLA N° 12. PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	65
TABLA N° 13MOTIVA A UNA BUENA NUTRICIÓN.....	66
TABLA N° 14PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	67
TABLA N° 15RELACIÓN DE LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	68
TABLA N° 16EN HORAS CLASES HA SENTIDO.....	69
TABLA N° 17TENDENCIA DE OBESIDAD.....	70
TABLA N°18DISCRIMINACIÓN POR PROBLEMA DE OBESIDAD.....	71
TABLA N° 19 ACCIONES PARA EVITAR LA OBESIDAD.....	72
TABLA N°20PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD.....	73
TABLA N° 21 CONOCIMIENTO DE NUTRICIÓN.....	74
TABLA N° 22PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	75

TABLA N° 23. PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	76
TABLA N° 24PROBLEMAS ALIMENTICIOS QUE TIENE.....	77
TABLA N° 25RELACIÓN DE LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	78
TABLA N° 26SÍNTOMAS QUE ANOTADO.....	79
TABLA N° 27 EN TENDENCIA CON LA OBESIDAD.....	80
TABLA N° 28 DISCRIMINACIÓN POR LA OBESIDAD.....	81
TABLA N° 29 ACCIONES PARA EVITAR LA OBESIDAD.....	82
TABLA N°30PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD.....	83

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Contenido	pág.
GRÁFICO N° 1. CONOCIMIENTO DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN.....	54
GRÁFICO N° 2. PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	55
GRÁFICO N° 3 MOTIVACIÓN PARA UNA BUENA NUTRICIÓN.....	56
GRÁFICO N° N° 4 PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	57
GRÁFICO N° 5 RELACIÓN PROBLEMAS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	58
GRÁFICO N° 6QUE ANOTADO EN SUS ESTUDIANTES.....	59
GRÁFICO N° 7TENDENCIA DE LA OBESIDAD.....	60
GRÁFICO N° 8 DISCRIMINACIÓN POR PROBLEMA DE OBESIDAD.....	61
GRÁFICO N° 9 ACCIONES PARA PREVENIR LA OBESIDAD.....	62
GRÁFICO N° 10 PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD.....	63
GRÁFICO N° 11 CONOCIMIENTO DE LA NUTRICIÓN.....	64
GRÁFICO N° 12. PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	65
GRÁFICO N° 13MOTIVA A UNA BUENA NUTRICIÓN.....	66
GRÁFICO N° 14PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	67
GRÁFICO N° 15RELACIÓN DE LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS CON	

EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	68
GRÁFICO N° 16 EN HORAS CLASES HA SENTIDO.....	69
GRÁFICO N° 17 TENDENCIA DE OBESIDAD.....	70
GRÁFICO N° 18 DISCRIMINACIÓN POR PROBLEMA DE OBESIDAD.....	71
GRÁFICO N° 19 ACCIONES PARA EVITAR LA OBESIDAD.....	72
GRÁFICO N° 20 PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD.....	73
GRÁFICO N° 21 CONOCIMIENTO DE NUTRICIÓN.....	74
GRÁFICO N° 22 PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	75
GRÁFICO N° 23. PROBLEMAS ALIMENTICIOS.....	76
GRÁFICO N° 24 PROBLEMAS ALIMENTICIOS QUE TIENE.....	77
GRÁFICO N° 25 RELACIÓN DE LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	78
GRÁFICO N° 26 SÍNTOMAS QUE ANOTADO.....	79
GRÁFICO N° 27 EN TENDENCIA CON LA OBESIDAD.....	80
GRÁFICO N° 28 DISCRIMINACIÓN POR LA OBESIDAD.....	81
GRÁFICO N° 29 ACCIONES PARA EVITAR LA OBESIDAD.....	82
GRÁFICO N° 30 PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD.....	83

ÍNDICE DE CUADROS

Contenido	pág.
CUADRO N° 1 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	22
CUADRO N° 2 ALIMENTOS QUE LO CONFORMAN.....	25
CUADRO N° 3 UNIDADES DE ESTUDIO.....	53



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

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

TEMA: “RELACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE BAJO NIVEL NUTRICIONAL CON LA OBESIDAD ESTUDIANTIL EN LA ESCUELA JORGE ICAZA CIUDAD LATACUNGA”

Autor:

Gabriela Izamar Soria Coro

RESUMEN

El siguiente trabajo de investigación tiene como objetivo “Concientizar el adecuado consumo de alimentos nutritivos, a través del diseño de un video educativo para prevenir la obesidad estudiantil en la niñez de la escuela Jorge Icaza”. El problema investigado fue ¿Cómo influye el consumo de alimentos de bajo nivel nutricional en la obesidad de los niños y niñas, de la escuela Jorge Icaza en la ciudad de la Latacunga?

La metodología corresponde a la modalidad cuantitativa porque se utilizó la estadística en el procesamiento de la información; es de nivel descriptivo porque especifico las características del objeto de estudio, bibliográfico porque se investigó en documentos impresos y de campo porque se aplicó las encuestas en el lugar de los hechos. Las conclusiones de este trabajo fueron: los estudiantes tienen algún problema de orden alimenticio, entre ellos la desnutrición y la obesidad; un factor que incide en la discriminación, afectando al rendimiento o a la autoestima. El aporte de esta tesis es la edición de un video educativo enfocado en una nutrición adecuada para el mejoramiento de la calidad de vida de toda la comunidad educativa.

Palabras claves: bajo nivel nutricional, nutrición, alimentos, obesidad estudiantil, desorden alimenticio y hábitos saludables.



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

ABSTRACT

THEME: “CONSUMPTION RELATIONSHIP OF LOW- NUTRITIONAL QUALITY FOOD AND INSTUDENT’S OBESITY AT THE JORGE ICAZA SCHOOL IN LATACUNGA”

Author: Gabriela Izamar Soria Coro

SUMMARY

The present investigative work is aimed at “Being aware of the adequate consumption of nutritive food, by means of a design of an educative video to prevent student obesity in the children of the Jorge Icaza School”. The problem to be investigated was how does the consumption of low-nutritional food influence in children obesity, at the Jorge Icaza School in Latacunga city?

The methodology corresponds to the quantitative modality since it uses statistics in the processing of information; also the descriptive method it specified the characteristics of the study target, bibliographic; because printed documents were searched, and field investigation since surveys were applied in the place of the scene. The conclusions of this research were: students have some food problem, such as malnutrition and obesity, a factor that incidence in discrimination, effecting academic performance and self-esteem. The contribution of this thesis is the edition of an educative video for the improvement of life quality in all the educative community

Key words: food consumption, low-nutritional level, educative CD.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo denominado. **“RELACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE BAJO NIVEL NUTRICIONAL CON LA OBESIDAD ESTUDIANTIL EN LA ESCUELA JORGE ICAZA CIUDAD LATACUNGA”**.

Hace énfasis en la buena alimentación pues se debe conocer a fondo el hábito de la alimentación sana, tomando en cuenta que es en las edades tempranas como la infancia y la adolescencia es en donde se requiere de una sana alimentación y para ello es necesario conocer los componentes de dichos alimentos para saber qué es lo mejor para cada individuo dependiendo de la edad, adoptando así una alimentación saludable para cada caso.

Esta investigación tiene como finalidad fortalecer el nivel nutricional mediante el consumo de alimentos sanos y saludables mismo que permitirá fortalecer la nutrición tomando en cuenta que una alimentación adecuada es importante para mantener una buena salud y desarrollo tanto físico como mental.

En la actualidad el sobrepeso en los niños crece de manera acelerada y alarmante atribuyendo esto a la falta de actividad físico dentro y fuera de las instituciones educativas así como también la mala alimentación o el desorden alimenticio que los niños presentan además lo que en mucho ha contribuido también ha sido el asunto de los bares y la expedición de productos que no son nada sanos ni nutritivos.

La novedad científica de la presente investigación radica en que la institución educativa se especializara en el área nutricional y el balance energético adecuado para sus estudiantes haciendo hincapié en las últimas novedades investigativas de control de peso si como también con la ayuda de actividad física y metodologías innovadoras como la ampliación de programas educativos para la prevención del sobrepeso y obesidad infantil.

La población investigada fue a los directivos, docente, estudiantes, padres de familia que dio un total de 249%.

Es una investigación descriptiva esta correlacionada con las variables definidas en su apartado correspondiente para llegar a conocer las preguntas científicas planteadas es decir saber si el bajo nivel nutricional influye o no en la obesidad estudiantil en los niños y niñas de educación básica.

Con el análisis antes mencionado el presente trabajo consta de los siguientes puntos:

CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO. En este capítulo consta de los antecedentes investigativos, las categorías fundamentales y el marco teórico compuesto por conceptos, definiciones y argumentos científicos del bajo nivel nutricional, desorden alimenticio, obesidad estudiantil, hábitos de alimentación.

CAPITULO II. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Está estructurado por los antecedentes de la institución en estudio, el análisis e interpretación de resultados mediante gráficos, así como también las encuestas aplicadas a los estudiantes, padres de familia y docentes de la institución educativa, conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO III. LA PROPUESTA. Se desarrolló el diseño de la propuesta, datos informativos de la institución, justificación, objetivos, descripción de la propuesta, plan operativo y la elaboración de un video educativo de nutrición, que permitirá mejorar el estilo de vida de los estudiantes de la institución, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, y anexo.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Antecedentes Investigativos

Con relación al problema de estudio se ha encontrado varias investigaciones las mismas que dan a conocer la importancia que tiene en actualidad como, por ejemplo.

Según CASTILLO, Pamela (2011) en su tesis de la “La educación nutricional para la prevención de la obesidad infantil en el nivel preescolar”, concluyo que:

La obesidad infantil, es un problema real y concreto que está afectando el espacio escolar. Involucra a la sociedad mexicana desde los niños hasta los adultos. Y afecta distintas partes de los sectores, económicos, de salud y educativo. En la primaria, es donde la obesidad es más marcada en los niños ya que es en esta edad que tiene más oportunidad de decir lo que van a comer. Por lo tanto, la educación preescolar debe de enseñar las bases de una educación nutricional.

Los padres de familia, juega un papel importante dentro de la problemática de la alimentación para que obtenga el niño un hábito saludable, conocimiento el valor nutricional de cada comida proporcionada.

La alimentación es importante y necesaria para nuestra salud, y así mejorar la calidad de vida que vivimos.

Dela misma forma RECALDE, July (2012) en su tesis de “ESTUDIO DE ACTIBILIDAD PARA LA IMPLEMENTACION DE UN SERVICIO DE

CATERING NUTRICIONAL PARA LA ESCUELAS PRIVADAS DE LA PARROQUIA OLMEDO EN LA CIUDAD DE GAUYAQUIL concluyo que:

El desarrollo del proyecto, se demostró la aceptación del servicio propuesto por parte de los consumidores, sus padres y las autoridades de los establecimientos clientes del negocio. Se han realizado entrevistas a padres y autoridades, para obtener un mejor resultado que contribuyeron a conocer su punto de vista a cerca de las nuevas resoluciones del Gobierno frente a la venta de comida chatarra en los establecimientos educativos y su conformidad con respecto al catering nutricional propuesto.

Según CALDERÓN, Sonia (2009) en su tesis de “NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS DE CUATRO A CINCO AÑOS EN LOS CENTROS INFANTILES PARTICULARES DEL SUR DE QUITO EN EL SECTOR DE LA PIO XII”, concluyo que:

Que el taller que aplico fue un éxito porque los comentarios de los padres al final fueron positivos. Los asistentes se familiarizaron con los productos sanos que deben consumir juntos con sus hijos e hijas. Existió una plenaria en donde los padres de familia expusieron sus preguntas, dudas, comentarios, entre otros, lo cual fue positivo para clarificar sus ideas e inquietudes que cada uno tuvo dentro del taller.

Cuando la niñez es pequeña, no elige como, que comer son los padres los responsables de esta lección. Los padres tienen la responsabilidad de educar a sus hijos e hijas con hábitos alimenticios adecuados y basados en la dieta balanceada, que prevendrán que la niñez sea obesa tanto en esta edad como en la edad adulta. Previniendo así enfermedades perjudiciales a su salud.

Las encuestas realizadas a los niños favorecieron a conocer sus gustos y preferencias de preparación de los productos que serán consumidos por ellos en el menú presentado.

La viabilidad del proyecto muestra en base a la evaluación financiera del negocio, la cual es ampliamente favorable, que será financiado por una institución bancaria a plazo de cinco años, se destaca el cuidado de la salud de los menores y su capacidad de asumir nuevos cambios, generando así desde tempranas edades, una cultura alimenticia sana para su futuro; esto mediante los menús nutricionalmente estructurados y preparados con la más alta calidad de sus productos.

Según CHACHA, Gloria y MONTALUISA, Nancy (2014) en su tesis de “ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE NUTRICIÓN PARA MEJORAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DEL 5TO. AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “JOSÉ EMILIO ALVAREZ”, DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI CANTÓN SALCEDO PARROQUIA CHAMBAPONGO EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”, concluyo lo siguiente:

Para obtener una buena salud es muy importante ingerir alimentos nutritivos para nuestro organismo, puesto que esto nos da energía y vitalidad para desarrollar las actividades que se presentan diariamente, en la vida cotidiana. Los alimentos naturales nos proporcionan nutrientes necesarios para el buen desarrollo físico y mental de la niñez logrando así un excelente nivel académico y desempeño dentro del aprendizaje.

El consumo de alimentos grasos produce obesidad afectando arterias y venas, pues se obstruye la circulación normal de la sangre, acarreado consigo muchos problemas de salud, como principalmente la baja autoestima en la niñez de la institución provocando así aislarse de sus compañeros o recibir burlas de sus mismos compañeros o familiares.

Las vitaminas son sustancias reguladoras de complejos procesos metabólicos de nuestro organismo las cuales nos proporcionan energía y vitalidad permitiendo un buen desarrollo físico y mental a lo largo de su vida.

1.2 Fundamentación Científica

1.2.1. *Fundamentación Filosófica*

La filosofía es un conocimiento de saber, de los tantos que posee el hombre, el conocimiento filosófico es un trabajo en que la actividad racional juega un papel de suma importancia, ya que cuando generan nuevas ideas, lo hacen después de haber analizado y criticado no solo su pensamiento sino también el de los filósofos tanto anteriores como contemporáneos.

Los seres humanos es un ser individualista, cuya evolución histórica conduce a la “sociedad extendida”, y creadora de normas y tradiciones. Todo ser humano necesita pensar, amar, reflexionar, crear, interactuar con pares y otras especies, leer, escribir y crear sistemas de pensamientos, doctrinas religiosas que son algunas de las más importantes acciones que surgen en la mente de cualquier persona.

La educación es el conjunto de conocimientos, técnicas y métodos por medio de los cuales se ayuda al individuo en el desarrollo y mejora de las facultades intelectuales, morales y físicas.

Si bien es cierto en algunas de las cuestiones educativas que se plantean en la actualidad son cuestiones permanentes, otras han ido surgiendo al hilo del desarrollo histórico humano, como las que hacen referencia, por ejemplo, a la educación multicultural en un mundo globalizado, a la educación para la democracia, para el desarrollo sostenible. Pues los filósofos de la educación contemporáneos son herederos de una tradición multisecular que está en continuo desarrollo.

Cabe destacar que este paradigma de la filosofía tiene dos aspectos críticos propositivos, la primera parte se analiza la relación de consumos de alimentos de

bajo nivel nutricional, y el segundo aspecto es dar una solución al uso adecuado ingerir alimentos nutritivos.

1.2.2. Fundamentación Psicopedagógica

La psicopedagogía es una disciplina que se en carga de la personalización de los procesos educativo, constituida la cual aplica conocimiento psicológicos y pedagógicos a la educación.

Bruner manifiesta que cada generación da nueva forma a las aspiraciones que configuran la educación en su época. La que puede surgir como marca en nuestra propia generación, es la preocupación por la calidad y aspiraciones de que la educación ha de servir como medio para preparar ciudadanos bien equilibrados para una democracia justa.

También nos ayuda a comprender a los demás personas y razonar los problemas por los que está pensando el individuo, en Relación del consumo de alimentos de bajo nivel nutricional produciendo así la obesidad, determinando su conducta y mejorando mediante las diferentes técnicas y métodos.

El aprendizaje se produce de forma efectiva cuando analizamos información con otras personas, formulando preguntas al respecto, de acuerdo a un proceso natural de aprendizaje de cada persona. La teoría constructivista en donde el alumno construye su aprendizaje activo, y practica su propio aprendizaje. En todo tipo de escuela ya sea pública privada acorde a la necesidad de la población.

1.2.3. Fundamentación Sociológica

La sociología es fundamental dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, puesto que se acopla conjuntamente con su entorno de trabajo en forma activa y participativa, es decir los estudiantes y el docente quien van impartir sus conocimientos de manera clara y precisa, para luego crear sujetos participativos en donde se relacione con la sociedad, generando un ambiente basado en ideas, pensamientos, tomando en cuenta las autoridades de cada persona como también

su comportamiento así los demás. Para esto se aplicaran diferentes técnicas en el cual permitirá que los estudiantes se relacionen en el medio, con el fin de mantener una comunicación real basada en hechos involucrados en forma justa y permanente dentro y fuera de la sociedad en la que se desarrollara.

El enfoque que inspira en términos generales a la sociología se encuentra reflejada en diferentes corrientes de pensamiento, algunas a fines a la tradición del consenso como interacción, la nueva sociología de la educación en cierta medida obviamente forma un contenido primordial y dependerá de cuál de esas orientaciones se elija para definirla y caracterizarla.

El investigador considera que es importante pero solo con técnicas de observación o instrumentos de recolección se lograra llevar a la verdad. Se indagara para conocer e interactuar sobre las ventajas y desventajas de una buena alimentación diaria, dentro y fuera de las instituciones.

1.2.4. Fundamentación Axiología

La práctica de los valores es necesaria en el desarrollo institucional por esa razón se debe prestar atención al cumplimiento continuo de la axiología, en el proceso de formación de las personas, fomentando al conglomerado educativo de adecuada manera de actuar frente a la sociedad que se encuentran incluidos durante la formación socio- educativa.

La labor del docente, padre de familia y estudiante es promover la práctica de valores éticos y morales, siendo capaces de sobresalir el espacio rutinario en donde se encuentra siempre y cuando traigan consigo actitudes positivas para crear un ambiente propicio en busca de calidad y calidez educativa en función de la correcta aplicación de los valores. Sin importar su condición ya sea físico o económico.

1.2.5. Fundamentación Legal

Dentro de las instituciones educativas la fundamentación legal es uno de los componentes indispensables, por ello el código de la niñez, el buen vivir, principales que lo conforman.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Según el Art. 42.- El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

Según el Art. 46: “El estado adoptaría, entre otras las siguientes medidas que aseguren a los niños, niñas y adolescentes. 1.- Atención a menores de 6 años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en el marco de protección integral de sus derechos.

Estos dos artículos sustentan el estudio porque permiten a los padres o tutores de los menores a establecer que la alimentación no es una obligación sino es un derecho que tienen nuestros niños y niñas en el cuidado diario. Que tanto las autoridades deben gestionar para conseguir los recursos necesarios para obtener el apoyo del gobierno central y seccional para que reciban la colación escolar de modo continuo y que estos alimentos estén balanceados y sean nutritivos.

CÓDIGO DE LA NINEZ Y LA ADOLESCENCIA

TITULO V

DEL DERECHO A ALIMENTOS

Art. 126.- Ámbito y relación con las normas y de otros cuerpos legales.- El presente código regula el desarrollo de alimentos de los niños y niñas y adolescentes y los adultos.

Art. 128.- Titulares de este derecho.- Tienen derecho a reclamar alimentos:

1. Los niños, niñas y adolescentes no emancipados;
2. Los adultos hasta la edad de veintiún años, si se encuentran cursando estudios superiores que les impidan o dificulten el dedicarse a alguna actividad productiva y carezcan de recursos propios suficientes.
3. Las personas de cualquier edad que no estén en condiciones físicas o mentales de procurarse los medios para subsistir por sí mismos.

Art. 129.- Obligados a la prestación de alimentos.- Están obligados a prestar alimentos para cubrir las necesidades de las personas mencionadas en el artículo anterior, en su orden:

1. El padre y la madre, aún en los casos de limitación, suspensión o privación de la patria potestad;
2. Los hermanos que hayan cumplido dieciocho años y no estén comprendidos en los casos de los numerales 2 y 3 del artículo anterior;
3. Los abuelos; y,
4. Los tíos.

Si hay más de una persona obligada a la prestación de alimentos, el Juez regulará la contribución de cada una en proporción a sus recursos. Solamente en casos de falta, impedimento o insuficiencia de recursos de los integrantes del grupo de

parientes que corresponda, serán llamados en su orden, los del grupo siguiente, para compartir la obligación con los del grupo anterior o asumirla en su totalidad, según el caso.

1.3 Categorías Fundamentales

Cuadro N° 1



Fuente: Investigación
Elaborado por: Gabriela Soria Coro

1.4 Marco Teórico

1.4.1. Los Alimentos

Parafraseando a la autora Dra. Gillian McKeith, el alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos, con fines nutricionales y psicológicos, para obtener de una mejor manera correcta que acople a la calidad de vida entre ellos tenemos las más importantes formas:

1.4.1.1. Nutricionales: La regulación del anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.

1.4.1.2. Psicológicos: Es aquella satisfacción y obtención de sensaciones agradables, estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimentos. Así por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero si tienen un interés frutivo.

Por ello son considerable alimento. Por el contrario, no se considera alimentos a las sustancias que no se ingieren o que una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo.

De esta manera, la goma de mascar, tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos proteínicos para el cuerpo.

La alimentación correcta es ingerir frutas, verduras, granos entre otros, sería más conveniente ingerirlos frutos frescos y que sean de calidad. Ya que aporta energías y permiten crecer sanos, y les ayuda a desarrollar en sus actividades físicas y de aprendizaje.

Hoy en día la mayor parte de los productos son añadidos con químicos y no es muy recomendado ingerir los productos o comidas enlatadas ya que no es saludable para su salud. Para empezar un cambio y tener un buen hábito alimenticio se debería enseñar desde los más pequeños de la casa, ya que la alimentación es lo primordial para estar con fuerza y ánimos en todo el día.

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente. Alimentarse saludablemente además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades. (Concedido 09/01/2015 10:30).

Una alimentación saludable ayuda a prevenir muchas enfermedades, los alimentos posee nutrientes que nos brinda energía y que cumple diferentes tipos de funciones, tenemos aquí los nutrientes que debemos consumir tales como carbohidratos, vitaminas, proteínas, grasas.

Una comida saludable permite una nutrición completa y balanceada acompañada de una actividad física y de agua es bueno y recomendado por los doctores especializados en la nutrición.

Para fraseando al autor SÁNCHEZ, Carlos (2012). La alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, loa alimentos de dieta (de la boca para fuera) y la nutrición es el conjunto de procesos que permiten a nuestro organismo utilicen los nutrientes proporcionados al ingerir alimento que sujete, para realizar sus funciones debidas (de la boca para dentro).

✚ **Los alimentos.-** Son todos los productos naturales o industrializadores que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica como comúnmente se dice (hambre).

✚ **Los nutrientes.-** Son sustancias que se encuentre dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funcione y mantener el buen estado de la salud. Existe cinco tipos de nutrientes llamados; Proteínas o prótidos, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos, vitaminas y minerales, el cual se debe consumir en cantidades proporcionadas para tener un buen metabolismo.

✚ **Clasificaciones de los alimentos.-** Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos básicos, según la función que se debe cumplir con los nutrientes requeridos al cuerpo:

Cuadro N° 2. Alimentos que lo conforman

Grupo	Alimentos que lo conforman
Alimentos plásticos o reparadores Contienen en mayor cantidad proteínas	La leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.
Alimentos reguladores Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.	Las frutas (melón, patilla, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate).
Alimentos energéticos Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.	Los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (también llamadas verduras como ocumo, papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.

Fuente: Fundación Bengoa para la alimentación y nutrición.

Elaborado por: Nexus radical.

De acuerdo con la tabla de alimentación saludable se debe tener como un hábito alimenticio. Por tanto mencionan los alimentos que contienen proteínas como las carnes, lácteos, huevos y granos, tenemos diferente tipos de carnes que aportan nutrientes en proporciones diferente es por ello que se debe consumir todas, por ejemplo: Algunos cortes de carnes de cerdo que nos brinda altas proteínas vitaminas y grasas, todo esto es aprobado y verificado por personas capacitadas de las empresas y se autoriza para proceder a la venta y consumo.

Todo alimentación debe ser variada ya que nuestro organismo lo necesita, todas la proteínas en las comidas, hay que recordar que para estudiar y divertirse se necesita energía y para ello se debe consumir ricos alimentos en hidratos de carbono como el pan, cereales, papas, inmediatamente que le permite estar en actividad.

Además hay que incluir a todo esto las frutas y las verduras que contiene fibra nutrientes y minerales es decir comerlas todos los días pues nos ayuda a prevenir enfermedades.

También se puede decir que se debe moderar en las comidas de grasas ya que nos evita caer en enfermedades, además en comer poco dulce porque nos produce las caries en los dientes y la obesidad de tal manera, y no abusar de la sal que no es nada saludable, para nuestro organismo. Siempre debemos consumir agua para tener una buena salud.

“la alimentación equilibrada es un pilar fundamental de nuestra salud. Una buena nutrición es una condición indispensable para un desarrollo físico, psíquico y social adecuado”. (Concedido 09/01/2015 13:00).

La alimentación en los primeros años de vida es muy importante por varias razones, en primer lugar por la niñez que se nutre de forma sana y equilibrada que tiene un adecuado desarrollo físico e intelectual. En segundo lugar porque en estos primeros años de vida se adquieren muchos hábitos y rutinas, incluido los de alimentación que nos acompañara el resto de nuestra vida.

Es aquella que en la actualidad se ha preferido evitar e incorporar distintos nutrientes y grupos de alimentos, en cantidades adecuadas de acuerdo con las necesidades de cada persona en los distintos momentos evolutivo. La primera clave para una alimentación sana y equilibra es que la niñez coman de todo en su plato y que sea colorido.

A partir de los dos años superado ya el periodo de introducción de los alimentos, la niñez debe alimentarse con una dieta diversificada, que incluya los diferentes tipos de alimentos que les aportes todos los nutrientes necesarios para un desarrollo normal lo esencial es ingerir agua para su hidratación y tener un buen metabolismo.

Para ello la persona de estar dispuesto a llevar un cambio en su nutrición lo lograría caso contrario no será posible llevar una buena alimentación saludable.

1.4.2. Nutrición

“Está asociada al verbo nutrir. Esta acción consiste en incrementar la sustancia corporal a partir de la ingesta de alimentos. Nutrir también puede hacer diferencia a reforzar o presentar algo, sobre todo lo referente a cuestiones morales o culturales”. (Concedido 09/01/2015 11:30 am).

De acuerdo al Dr. JAMINE, Paúl se conoce como nutrición

Procesos biológicos en el cual asimilan los alimentos y líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales, pero nutrición también es la parte de la medicina que se ocupa el estudio de la relación de los alimentos y la salud.

La mejor nutrición será aquella que cubra los requerimiento de energía através del metabolismo de nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), de micro nutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales, la hidratación gracias al consumo de agua y de fibra dietética. Pág. (36,37).

Según HONRAD, Hans (2007) La nutrición:

Cumple un papel importante en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Sin embargo, las deficiencias nutricionales siguen siendo una amenaza para la vida y la salud de millones de individuos, en particular los niños y en otro extremo, se observa una epidemia mundial de obesidad que también afecta a millones de personas. Pág. (65).

El Doctor ÁLVAREZ, Rafael, (1998) en su obra Salud Pública y Medicina afirma que: “La nutrición es un programa importante, dado que la desnutrición es un severo problema en nuestros países, particularmente en la infancia”, Pág. (197).

Según CONTRERAS, Jesús (2014) muestra lo siguiente:

Ala antropología que estudian la “salud nutricional” de las dietas tradicionales, especialmente en situaciones de rápidos cambios

socioeconómicos y culturales, les gusta darse cuenta de cómo las culturas alimentarias, son beneficiosas desde el punto de vista de la nutrición, para que cubran los trastornos nutricionales y otros problemas de la salud. Pág. (58).

Según CASTILLO, Zenteno (2009) manifiesta lo siguiente:

“Existe diferentes métodos para evaluar el estado nutricional es ineludible determinar y prescindir de estos métodos eficaces para que garanticen valores balanceados y nutricionales ayudando a una buena nutrición además compromete el interrogatorio con hábitos alimenticios, intolerancia para ser detectadas y tratadas con prudencia” Pág. (8).

La nutrición consiste en el aprovechamiento de los nutrientes, que se encuentren en los alimentos ya que nos brinda energía y ayuda al crecimiento, es importante alimentarse correctamente para que obtenga un buen desarrollo correcto. Los nutrientes son energías fundamentales dentro del organismo y si se desgasta pueden causar la muerte.

De acuerdo con ROTH, Ruth (2009)

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que sucede tras la ingestión de alimentos, es decir, la digestión, la observación o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, sus metabolismos o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los nutricionista son profesionales de la salud que se especializa en esta área de estudio, y están entrenados para prever consejos dietarios. Pág. (5).

Según JELLIFFE, DB, (2005) manifestó lo siguiente:

Nutrición consiste tratar la salud desde una óptima integral de la alimentación para el cuerpo, la mente y el alma consiente hablar de los alimentos que perjudican nuestra salud y nuestro procesos interior y explica porque una alimentación vegetariana es la, adecuada en estos momentos para todos nosotros y de cómo incluso somos capaces de cambiar la estructura molecular de lo que conocemos por medio de la intención. Pág. (58).

Nutrición es un alimento que nos ayuda a tener una vida sana en nuestro organismo, que pueda obtener funciones múltiples, ya que al consumir alimentos el organismo clasifica cuanto debe estar en el cuerpo y en que ayuda cada alimento ingerido.

Si lo ingerimos todo en exceso esto puede acumular e ir produciendo al paso del tiempo el aumento de peso y provocando enfermedades.

La nutrición con llega a una alimentación saludable, esto nos ayuda a disminuir el riesgo aun ataque al corazón, colesterol, a controlar el pesos, entre otras. Cuando no les damos los nutrientes necesarios al cuerpo el empieza a desgastar las reservas que se tiene, y empieza a fallar por ejemplo: el sistema inmune puede dejar de detectar organismo dañino en el cuerpo permitiendo así enfermedades como el cáncer, diabetes, problemas cardiovasculares, entre otras enfermedades más comunes.

Para que el cuerpo pueda funcionar debidamente necesita proteínas, carbohidratos, minerales, frutas, vitaminas y agua. El organismo necesita proteínas de los alimentos que se ingieren, para fortalecer y mantener a los huesos, los músculos y la piel, estas proteínas se obtiene de las carnes y productos lácteos y granos. Los alimentos que más proteínas aportan en una dieta son las legumbres, harina, cereales, y todo tipo de frutos secos.

Las vitaminas son sustancias que necesita le cuerpo para crecer saludable, en el cual son trece vitaminas entre ellos tenemos; vitamina A, C, D, E, K, y la vitamina B, por lo general esto procede de los que se consume y se encuentra en bajo se puede desarrollar por diferencia. Las futas son las que aportan con varias vitaminas.

Los minerales son importantes para el cuerpo y mantenerse sano, el organismo aprovecha sus minerales en distintas formas incluyendo a la formación de huesos, la producción de hormonas y la regulación de latido cardiacos, la mejor manera de

obtener minerales que el organismo necesita es mediante el consumo de una amplia y variada de vegetales crudo.

Los carbohidratos son la fuente, más importante de energía para el cuerpo y guarda cualquier reserva extra en el hígado y músculos para cuando lo necesite, para una dieta balanceada y hay que limitar la cantidad de azúcar, no ingerirla en exceso.

FAFALORO, Rene (2012).ostenta lo siguiente:

Alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos son en realidad términos diferentes, ya que, La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir: la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. Pág. (72).

Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para el tratamiento nutricional de enfermedades o la adecuación de la alimentación a diversas situaciones fisiológicas, por eso, al tratarse la nutrición de un acto orgánico involuntario, es incorrecto hablar de una buena o mala nutrición, cuando se habla de una ingesta adecuada o inadecuada de alimentos. El término correcto sería, una buena o mala alimentación.

1.4.2.1. Nutrición física- mental y emocional

Según KENNETH, Keyes (1990) expresa que:

“El desarrollo mental debe ser algo permanente en el ser humano, la mente debe nutrirse constantemente, siempre debe ser estimulada y debe tender a la excelencia en todo momento, la falta de curiosidad intelectual, la rutina y falta de estímulos conducen a un paulatino envejecimiento cerebral y emocional” Pág.(53).

Según PAPALIA, Diane (1990) manifiesta que:

“El desarrollo físico constituye en un indicador para evaluar las distintas etapas de la vida del niño y la niña. Por lo tanto, el peso y la talla son considerados índices fundamentales al valorar el desarrollo físico derivándose de este concepto la utilización de tablas estandarizadas para determinar su adecuado crecimiento” Pág. (30).

La nutrición está basada en proteínas y se deja de consumir se empieza a enfrentar enfermedades que repercute a la salud, tanto como físico, mental y emocional, todo esto se produce por una mala nutrición que va afectando a lo largo del tiempo es decir si la persona empieza a fijarse por su estado físico ya que sea, que este delgado o gordo, empieza a desarrollarse la depresión, ansiedad, y hasta puede caer con un trastorno alimenticio.

RÍOS, Mercedes (2007). “La digestión es el proceso mediante el cual los alimentos que ingerimos se descomponen en sus unidades constituyentes hasta conseguir elementos simples que seamos capaces de asimilar”. Pág. (49).

Como se ha visto antes, estos elementos simples son los nutrientes y podemos utilizarlos para obtener de ellos energía o para incorporarlos a nuestra propia materia viva. Los principales responsables del proceso de la digestión son las enzimas digestivas, cuya función es romper los enlaces entre los componentes de los alimentos.

1.4.3. Bajo nivel nutricional

Según SACOTO, César “El bajo nivel nutricional y el sedentarismo se relaciona con él, compartimiento inadecuado que incrementa, lo que se relaciona con el aumento de la incidencia, de síndrome metabólico” Pág. (224).

La conducta alimentaria del bajo nivel nutricional se adquiere de forma paulatina desde la infancia hasta la adolescencia, siendo el entorno familiar y escolar de una gran importancia a la hora de educar al niño en

la alimentación, porque se les debe explicar la necesidad de consumir todo tipo de alimento. (Concedido 10/01/2015 11:30 am).

Parafraseando del autor VARNI, James (2003) revela que:

Son frecuente entre la población que no son consiente de lo perjudicial que no puede ser. A la hora de comer los hábitos o rutinas se hacen cada vez más frecuentes y es que comer se ha convertido en un acto totalmente automático al que no se le presta mucha atención.

Sin embargo esa actitud la hora de sentarse a comer es totalmente errónea, pues al igual que dormir, trabajar, aprender y caminar tiene su estructura y su composición de cómo hacerlo, la comida y sobre todo el acto de comer debe estar regido y compuesto de una manera cuidadosa y prestándole mucha atención.

Parafraseando del autor BANFIELD, Edward (2002) se mencionara algunos malos hábitos a la hora de comer:

Que son los más frecuentes dentro de la sociedad sobre los cuales tenemos que empezar en ser habituales y opten por hábitos que si tenga consecuencias en el organismo pero de forma positiva y que nos ayudara a tener un buen hábito alimenticio.

- ✚ Uno de os errores más habituales es comer de prisa, desde siempre nos han inculcado comer despacio y masticar bien los alimentos, por lo que esto no debe dejar de lado y optar por comer más deprisa para terminar antes.
- ✚ Comer de pie solo suele ser una opción a la hora de ser la digestión para algunos que piensan que los alimentos se digieren antes si nos mantenemos de pie. Esto es un error, hay que comer sentado y en buena posición.
- ✚ Comer en horarios diferentes, esto perjudica mucho el proceso de digestión y altera el organismo ya que no notara que la comida entera en el

estómago de manera aleatoriamente y cada cierta hora. Es indispensable comer siempre dentro de las mismas horas. Pág. (122,123).

Según el Dr. RODRÍGUEZ, Amparo (2003), los: malos hábitos de alimentación son:

A la hora de comer con los niños siempre ha representado un problema para sus padres, ya que muchos niños tienen problemas en desarrollar hábitos alimenticios. Sin embargo, esto es consecuencia de una serie de acciones que hacen o dejan de hacer los padres, por lo que ofrecemos un listado de cuáles son las principales causas de los malos hábitos alimenticios de los niños. Pág. (88).

“En los niños tienen como principal responsable a la imitación. La niñez principalmente en los más pequeños, aprende imitando. En casa, en la escuela, hay que introducir buenos hábitos en los niño, y todo empieza en la familia, en la casa”. (Concedido 13/01/2015 12:30 pm).

Al abusar de la azúcar sabemos que consumir azúcar en exceso es un mal hábito alimenticio y hay que eliminarlo, pero no basta con dejar de comer caramelos y utilizar edulcorantes, hay alimentos que tiene mucha cantidad de azúcares y no nos damos cuenta, entre estos están los yogurt, y las barritas de proteínas; lo mejor será leer detenidamente las etiquetas de los alimentos que vamos a consumir. El alto consumo de azúcar puede afectar el cabello, debilitar la piel y hacerla propensa a la aparición de la arruga. (Concedido 13/01/2015) 14:00 pm).

1.4.3.1. Comida chatarras

“La comida chatarra aporta principalmente con calorías, tiene pocos nutrientes y una elevada cantidad de azúcares y sal. Además es portadoras de grasa tras, grasas saturadas y varios colorantes y sabores artificiales”. (Concedido 13/01/2015 17:00 pm).

La “comida chatarra” se describe a los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con alto contenido de grasa, azúcar, sal elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse

comida chatarra. Si te gustan estos alimentos, la clave está en comer en pequeñas porciones para lograr obtener los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente. (Concedido 10/01/2015 10:00 am).

Hoy en día la mala alimentación en el Ecuador es uno de los más grandes problemas que pasa nuestro país y debemos aprender buenos hábitos de alimentación como es una dieta equilibrada y adecuado a nuestro organismo.

Existen diferentes maneras para alimentarse y puede guiarse con la ayuda de un nutricionista y las gastronomías que existen cursos básicos para preparar alimentos nutritivos y con menos grasas. El cual es una de las más aportadoras a mejorar el nivel de la salud y así no tener niños desnutridos.

Para mejorar los hábitos alimenticios se deben empezar del más pequeño ya que se le inculca como un hábito y que realizar actividad física para así poder crecer sano y fuerte.

El bajo nivel nutricional se debe por la mala alimentación y más por los problemas económicos que se dan en varios países esto perjudica más a la niñez que están desarrollando para el futuro y más en sus estudios por lo tanto la causa de muchas enfermedades hoy en día radica en nuestra mala alimentación, antes era un mito decir que un niño gordito era un niño sano pero en la realidad que la gordura es sinónimo de enfermedad, como nos damos cuenta que tenemos una mala alimentación sus características son: empieza con fatiga crónica, siempre están cansados no tienen ánimos de nada, dolores musculares, anemia, se te cae el pelo, uñas debilitadas, pérdida de memoria, batallas para aprender en los estudios, porque causa todo esto hasta llegar a las enfermedades, porque hemos intoxicado el organismo, con tantos colorantes, añadidos, hormonas y contaminación de alimentos rápidos, embutidos es lo más consumido por muchos hogares en un número significativo de veces, es escasamente destinada a cubrir los requerimientos básicos con comidas balanceadas o sustituidos del mismo cuando el nivel económico apenas le es posible, siendo los más perjudicados los niños.

Esta situación coloca en unas grandes desventajas en óptimo desarrollo integral del niño, disminuyendo de sus habilidades y competencias para aprender significativamente, si no se constituye a elevar el estado nutricional de la población infantil por ello deben dar charlas individuales explicando a las madres de los niños y niñas la importancia de una alimentación balanceada y brindar atención especial a la niñez con problemas nutricionales.

Para obtener un mejor resultado hay que organizar jornadas informativas dirigidas a los usuarios es decir informar a todas las personas que conformen el bar escolar, docente, alumnos, padres de familia y así relacionarle con el problema de la desnutrición y la importancia de mantener una dieta sana y balanceada.

El bajo consumo de alimentos se detecta rápidamente en el cuerpo ya que no cumple con sus funciones que tienen, que realizar los nutrientes necesarios vitaminas y minerales fibra y suficiente agua ya que nuestro órganos trabaja con fluidos por lo tanto debemos hacer conciencia de que debemos alimentarnos bien para que tengamos una buena salud pero también el bajo nivel nutricional se debe a que no tiene el nivel económico para obtener los elementos básicos que necesita.

Por el cual esto afecta a las familia pero es más en los niños ya que ellos se está desarrollando y más aún en sus estudios es por ellos que su rendimiento en la escuela es bajo porque pasan pensando en la comida aunque normalmente se menciona a la pobreza como la causa principal de las desnutrición, existen otras causas tan importantes como esta, tales como la lactancia materna exclusiva, la presencia de enfermedades como diarrea, infecciones respiratorias agudas, y entre otras.

La falta de educación y de información sobre la buena y adecuada alimentación, en el consumo de suplementos vitamínico o alimentos fortificados, y un factor importante que contribuye al problema de la desnutrición infantil, es la educación y costumbres alimenticias que se brinda en casa; se fomenta el consumo de

productos “chatarra” como alimentos regulares, supliendo a los alientos recomendados como pueden ser frutas y verduras.

En las escuelas la venta de “chatarra” llama vigorosamente la atención de los niños, los cuales a pesar de que llevan refrigerios preparados en su casa , se ven seducidos a comprar las frituras refrescos en lactados ,entre otros .

Con un sabor llamativo hace olvidar a los niños del aporte nutricional, a los niños nos les gusta desayunar y normalmente lo hace solo tomando un aviso de leche que no cubre lo requerido para iniciar el día y después de cuatro horas toman un (luch) con bajo contenido nutricional, porque los niños presentan agotamiento y desinterés .

La edad de la madre que es menor de edad el número de hijo que ella tiene, los malos hábitos higiénico en alimentos; la falta de atención en una consulta para llevar un buen control a la alimentación , también la falta de interés de proporcionar una buena alimentación Asia el niño.

1.4.4 Hábitos alimentarios saludables

De acuerdo con ANDFREU, M (2001) manifiesta que “Los hábitos son una de los pilares fundamentales de la salud y del adecuado crecimiento y desarrollo es la nutrición” Pág. (125).

La nutrición se realiza en cada uno de los millones de células del cuerpo humano, y en él tiene mucho que ver el metabolismo de cada persona, este frecuente determinado por la alimentación de cada persona por la elección de alimentos, y la forma de preparación y consumo es la base de una adecuada nutrición.

Según HERNÁNDEZ, Manuel (2001) manifiesta que:

Se puede definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influye en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada variada insuficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para esta sano. Una dieta variada de incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficiente para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía a prenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico. Pág. (80).

Según CORALYS, Santiago (2013) manifiesta que:

Un hábito alimenticio es el patrón de alimentación que diariamente, las personas siguen; esto incluye sus preferencias alimentarias y las influencias tanto de su familia como de su cultura, país o comunidad. Estos varían de gran manera de unas culturas a otras, no solo en los alimentos que consume que si no también en cuanto a la frecuencia con que consume a las comidas y a importancia de cada sociedad le da a la misma .Pág. (50).

Un hábito alimenticio saludable es llevar una dieta sana y balanceada por la cual las personas se alimenta según sus gustos y agrados por ello debemos optar por una dieta sana para nuestra salud y así vivir sanos por ellos debemos nutrirnos y alimentarnos adecuadamente.

1.4.4.1 Importancias de los hábitos alimentarios saludables.

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No solo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber que nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

Debemos tener una alimentación, para así saber elegir un plato o menú más saludable. Debemos tener una alimentación adecuada o saludable para que no tengamos problemas alimenticios.

Como es una dieta

La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas:

- ✚ **Desayuno.-** El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.
- ✚ **Media mañana.-** A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerza hasta la comida. Comete un bocadillo, fruta o un yogur.
- ✚ **Comida.-** la comida es la segunda toma más importantes, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.
- ✚ **Merienda.-** Por la tarde, un bocata, zumo, batido, galletas o fruta.
- ✚ **Cena.-** En la noche ingerir algo ligero como el pescado, pollo o tortilla, a la (plancha o asado) y un vaso de leche.

Es importante tener una dieta sana para que nuestro organismo este bien y para ello es necesario alimentarnos. Como un buen desayuno que es la principal comida del día que nos brindará energías en la mañana y el almuerzo y la merienda nos ayudara a fortalecer nuestro organismo para ser sanos y fuertes.

1.4.4.2. Pirámide de los alimentos

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una nutrición sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.



Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU

Elaborado por: Center for Nutrition Policy and Promotion

Dieta infantil equilibrada.- la educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, es parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida. Es labor de los padres y educadores conseguir aportar esos conocimientos a los niños. El papel de los sanitarios de los Centros de Salud es aquí muy importante y su participación imprescindible. Así la intervención de la enfermería puede; fomentar los hábitos alimentarios saludables, fomentar el consumo de hortalizas, frutas enteras y lácteos, evita el consumo de grasas, refrescos y el picoteo entre horas, establecer un horario regular para la realización de las cinco ingestas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). El comedor escolar es muy importante desde el punto de vista nutricional y educativo. Hay que exigir menús escritos variados y equilibrados, dietéticamente estudiados, y así fomentar la actividad física y los juegos con movimientos en sus horas de receso, dentro de las instituciones. (Concedido 13/01/2015 8:00 am).

Un niño debe tener una buena alimentación ya que el niño está en proceso de desarrollo de crecimiento, para que precisamente en su vida estudiantil pueda desplegar de la mejor manera, por eso los padres deben controlar su alimentación al niño y en la escuela los maestros guiarle que deben ingerir para que se desarrolle sano y fuerte con una nutrición nutritiva que le va ayudar al niño en su futuro y en sus vida diaria.

1.4.5 Desorden alimenticio

Según RODRÍGUEZ, Josefina (2000) presenta que:

Los desórdenes o trastornos alimenticios son enfermedades psiquiátricas graves que ponen en riesgo la vida de la persona afectada. Un trastorno de la alimentación se caracteriza por anomalías en los hábitos alimenticios que puedan implicar tanto la ingesta de alimentos insuficiente o excesiva, en deterioro de la salud físico y emocional del individuo. Pág. (35).

De acuerdo al Manual de psiquiatría (DSM_IV): “Los trastornos alimentarios son síndrome caracterizado por graves alteraciones en la conducta alimentaria y por la preocupación excesiva por la imagen corporal o el peso. Presentación varia, pero los trastornos alimenticios con frecuencia ocurren con convalidación médica o psiquiatra grave”. Pág. (50)

Según LÓPEZ, Neus (2005) manifiesta lo siguiente:

“Trastorno alimenticios son enfermedades mentales que afectan al cuerpo de las personas. Se caracterizan principalmente por la gran insatisfacción corporal que sufre el individuo, el cual tienen pensamientos distorsionados por lo q respecta la comida y su cuerpo”. pág. (80).

Los trastornos alimenticios son enfermedades crónicas y progresivas, que a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria en realidad consiste en una gama muy compleja, de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto imagen corporal, un gran temor al subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal (Concedido 14/01/2015 12: pm).

Como podemos decir que en algunos casos la publicidad marca una gran parte en esto, ya que los jóvenes que miran un anuncio de comida o bebidas se antojan de comerlo o beberlo esto hace que al ingerir en exceso su imagen se distorsione y empiecen lo más llamado trastorno alimenticio.

Según SILVA, Cecilia 2001 ostenta que:

La bulimia, anorexia, obesidad son desorden alimenticios, es una conducta anormal de las personas frente a la comida y al peso, esta persona no tienen una imagen sobre su aspecto físico y toman severas y estrictas dietas que afectan su salud de forma dramática, el desorden alimenticio puede causar la muerte de quien lo padezca es un trastorno de la conducta que tiene que ser atendida por un médico pues su origen puede ser tanto biológico como psicológico, la conducta de quien sufre un desorden alimenticio es obsesiva sobre el control de su peso, ejercicios para quemar calorías, entre otros. Es como una adicción pero el tratamiento médico es efectivo en la mayoría de los casos. Pág. (33,34).

Para fraseando el actor FERNÁNDEZ, Fernando y TURÓN, Gil. (1998) los trastornos alimentarios aparecen cada vez con mayor frecuencia, y las preocupaciones por el peso y la apariencia parecen haberse convertido en normativas.

Incluso estos trastornos han aumentado en la población masculina a pesar de la mayor presión social a la que se somete, en mayor medida a la población femenina y especialmente a los jóvenes.

En los diecisiete años que han transcurrido desde que se publicó el libro “anorexia y bulimia” los trastornos alimentarios de esta misma autora y en esta misma editorial se ha estudiado estos trastornos y se ha incrementado tremendamente.

Existen muchas revistas científicas especializadas en el tema en las que se han recogido infinidad de estudios importantes sobre la clasificación, la epidemiología, la evolución y el tratamiento de estos. De manera sumaria, en esta edición se pretende mostrar los datos de mayor credibilidad sobre algunos de estos aspectos.

Según MOUNT, Healthy (2001) reveló que:

Los trastornos alimentarios también pueden afectar la salud bucal de una persona. Sin embargo la nutrición apropiada, las encías y todos tejidos

blandos dentro de la boca pueden sangrar con facilidad. Las glándulas que producen la saliva pueden inflamarse y los individuos pueden experimentar la boca seca crónica. Vomitar con frecuencia puede afectar los dientes también. Eso es debido al ácido esto macal fuerte fluyendo sobre los dientes y quitando el esmalte de los dientes hasta el punto de que cambien de color, forma y longitud. Los orden de los dientes se hace delegados y se fisuran con facilidad. Comer comida o bebida caliente o fría puede llegar hacer incómodo. Pág. (112, 113,114).

Los desorden alimenticios afectan a las personas que ponen en riesgo de su salud, por lo cual deben ser atendido por un médico o un psiquiatra, estos desórdenes alimenticios pueden causar varias enfermedades como la bulimia, anorexia y obesidad, para no tener estos desordenes debemos controlar nuestra alimentación con alimentos nutritivos que beneficien a nuestro organismo ya que en la actualidad el Ecuador es uno de los países que sufren mayor obesidad que puede causar asta muerte.

Las personas que tienen problemas alimenticios, nunca dicen que están enfermos y no aceptan la ayuda que se les desea dar, por eso es necesario buscar ayuda pronto con psicólogos y medidos que sean preparados con el tema de la enfermedad. Los desórdenes se pueden controlar con tratamientos, y dando se cuento los padres según los síntomas que presente cada uno de su hijo si nota que el comportamiento de su hijo no está adecuado como debe de ser.

Para fraseando a los autores COLL, José y QUINN, Daniel. (1995). Las causas del desorden alimenticio:

Existen muchas teorías, para una persona en particular, todas ellas o solo unos cuantos factores se conjuntan para producir finalmente el problema.

Factores biológicos posible anormalidad en el sistema de transmisión no adrenérgico (Niveles de bajo norepinefrina en el líquido cefalorraquídeo de pacientes con AN). Estudios recientes han demostrado la probable disminución de una proteína llamada leptina, que proviene de los adipocitos (células grasas del cuerpo). Actualmente existen algunas teorías de la investigación que asocian a su

origen a un problema infecciosos, el temperamento que es una parte determinado por factores genéticos, que provoca a algunas personas sean más vulnerables que otras para desarrollar desordenes de alimentación. Además una vez que una persona ha comenzado con periodos de inanición, comilonas o purgaciones, estos comportamientos pueden alterar la química del cerebro y prolongar el problema.

- ✚ **Factores psicológicos.-** la gente con desordenes de la alimentación tiene a ser perfeccionista. Usualmente tiene un legítimo “coraje”, pero dado que siempre buscan la aprobación y temen a la crítica, no saben cómo expresar su enojo de una forma saludable.
- ✚ **Factores familiares.-** dentro de sus familias, tienden a sentirse menospreciadas, abandonados y solos. Son familias que tienden a ser sobreprotectoras, rígidas y poco afectivas para resolver conflictos.
- ✚ **Factores sociales.-** Nunca como ahora en la historia, las mujeres habían sido incitadas a estar tan delgadas. La tv, cine, las revistas, son claros ejemplos de todos mensajes que reciben las mujeres de las “ventajas” de mantenerse delgadas.

El trastorno de la alimentación se da por una mala nutrición ya que en la actualidad los medios de comunicación proporcionan, ventajas y desventajas a las personas por lo cual hace uso, pero no con la responsabilidad que se debe tener y más si somos jóvenes por ello debemos tomar conciencia de que el aspecto físico no lo es todo, lo más importantes es nuestra salud y así tener una mejor calidad de vida.

“Un trastorno en la alimentación es una enfermedad causada por la ansiedad y por una preocupación excesiva por el peso corporal y aspectos físicos, relacionado con la alteración de los hábitos alimenticios comunes” (Concedido 14/01/2015 15.pm).

Las personas que padecen algún trastornos en su alimentación se basa en la comida en particular significativo al que la persona enferma otorga un significado específico de acuerdo a diversos factores psicológico y evolutivos, todos los

pensamientos y actos forman parte de su cotidianidad, sintiéndose híper dependientes de esa idea, con la cual el alimento se convierte entonces, en el eje a partir del cual gira la vida y el mundo de la relación de la persona que padece el trastorno.

Las conductas alimenticias pueden o no alterarse voluntariamente, esto está sujeto a factores internos y externos como el nivel de autoestima, presiones familiares, frustraciones por tener sobrepeso, comparación constante con alguien cercano por parte de un familiar o amigo.

Generalmente estos tipos de trastornos en la alimentación, más allá de los síntomas que encierra cada uno en especial son acompañados por un marcado aislamiento de la persona, excesivo cansancio, sueño, irritabilidad, agresión (sobre todo así personas conocidas y miembros de la familia), vergüenza, culpa y depresión registrándose una trastornos en la identidad a partir de la nominación de la enfermedad.

1.4.6 Obesidad estudiantil

1.4.6.1. Conceptos de la obesidad

Según la organización mundial de la salud (OMS) manifestó lo siguiente de la obesidad infantil:

Es uno de los problemas de salud pública más grandes del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobretodo en el medio urbano. Se calcula que el 2010 hay 42 millones de niños con sobre peso en todo el mundo, que tiende a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer enfermedades no transmisibles como la diabetes, y las enfermedades cardiovasculares.

“La obesidad infantil es un problema de salud caracterizado por el exceso de grasa corporal en el cuerpo de la niñez. Dicho nivel de adiposidad supone todo un

condicionante para su salud y su bienestar, predisponiéndole a sufrir otras patologías” (Concedido 16/01/2015 10:00 am).

Según el Dr. RODRÍGUEZ, Amparo (2003) La obesidad:

Es acumulación excesiva de grasas en el cuerpo, aunque en realidad es una enfermedad que implica mucho más que eso: dificultades para respirar, ahogo interferencia en sueño somnolencia, problemas ortopédicos, trastornos cutáneos, transpiración excesiva hinchazón de los pies y los tobillos trastornos menstruales en las mujeres y de mayor riesgo de enfermedad coronaria, diabetes, asma, cáncer y enfermedad de la vesícula biliar son todos problemas asociados al exceso de peso, Pág. (12).

Los niños que comienzan con la obesidad entre los seis meses y los siete años de vida el porcentaje de los que seguirían siendo obesos en la edad adulta es de 40% mientras para los que comenzaron entre los diez y trece años la probabilidad son el 70%, porque las células que almacenan grasas se multiplican en esta etapa de la vida por lo que aumenta la posibilidad del niño de ser obeso cuando sea un adulto. (Concedido 16/01/2015 17:00 pm).

Según HERMOSILLO, Sonora (2011) manifiesta lo siguiente de la obesidad:

La acumulación de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo, o cuando se almacenan energías y no se queman estas se acumulan en forma de grasa principalmente en el abdomen, cuando la obesidad inicia entre los seis meses y los 7 años, el porcentaje de los que seguirán siendo obesos en la vida adulta es aproximadamente del 40% y los que inician con este problema entre los 10 y 13 años el 70% tiene posibilidades de continuar siendo obesos. Pág. (24).

Parafraseando a la autora SALAVERT, EVA (2015) induce que:

Hay que distinguir el sobre peso de la obesidad. Si es que una persona tiene sobre peso y cuando su peso está por encima del aconsejado, esto se calcula con el índice de masa corporal (IMC). Se considera que existe sobre peso cuando el IMC, se encuentra entre 25 y 29,9 mientras que a partir de un IMC 30 se considera que la persona ya es obesa y puede contraer enfermedades y sufrir psicológicamente.

Los niños con sobre peso carece de conocimiento de las familias para mucho de ello tener un hijo gordito y, mofletudo lleno de pliegues es todo un logro, una señal que el niño está bien fuerte y lleno de salud. Pero los expertos de en nutrición infantil no piensan igual. Ya que ellos están conscientes que el niño no debe tener un sobre peso en la edad que se encuentre, sino que debe estar bien en salud, dicen que estas familias están equivocadas (Concedido 17/01/2015 8am).

Lo que importa que el niño este gordo o delgado, lo que interesa que el niño este sano. Y es ahí donde que remos llagar. En la última jornada nacional sobre obesidad y factores de riesgos cardiovasculares, realizados en Madrid España, se diagnosticó la obesidad infantil como una enfermedad emergente.

Tanto en Europa como estados unidos, desde los años noventa hasta hoy la incidencia de la obesidad infantil se ha duplicado. España se convertido en el segundo país de la unión europea con mayor números de niños con problemas de sobre peso, presentando un cuadro de obesidad en un 16,1% entre menores de 6 a 12 años de edad, superado apenas por los datos de gran Bretaña.

Un hecho alarmante la sociedad que lleva en su currículo una de las mejores dietas alimentarias del mundo: la dieta mediterránea, y en cual hace solo 15 años presentaba a penas un 5% de menores obesos.

“los factores que intervienen en una obesidad infantil se encuentra;

- ✚ La conducta alimentaria
- ✚ Consumo de energía
- ✚ Factores hereditarios
- ✚ Factores hormonales
- ✚ Factores psicosociales” (Concedido 17/01/2015 10am).

De mi punto de vista la obesidad es una de las enfermedades que se ha destacado en pleno siglo XXI, produciéndonos un malestar dentro de la salud de cada persona siendo uno de los más altos índices de la obesidad de varios países.

Yo consideraría que a obesidad de los niños es por ignorancia y confusión de los padres al creer que sus hijos están sanos por que los ve gordos y fuerte, pero no se imaginan que mientras el niño tenga más masa corporal, esta propiciado a tener varias enfermedades en una edad cuando el niño ya este adulto.

1.4.6.2 Causas

Según KLIEGMAN Roberto (2011) “Cuando los niños comen más alimentos de lo que su cuerpo necesita para la actividad y el crecimiento normales, las calorías adicionales se almacenan en los adipocitos para su uso posterior. Si este patrón continua con el tiempo, ellos desarrollan más adipocitos y pueden presentan obesidad”. Pág. (44).

Según SEAGLE, Hugo (2011) Existen diferentes causas:

Que un niño puede llegar a ser obeso, la principal causa es la mala alimentación, y si bien la mayoría de los padres creemos que alimentemos bien a nuestros hijos la realidad es otra como dicen no está en el comer “si no s como y que es lo que comemos”, claro que existen diversos factores que influyen en la obesidad como la falta de actividad física, sedentarismo, factores hereditarios y ambientales, habito Pág. (88).

Según LAUREN Marcus y BARON Amanda (2005) manifiesta que:

La genética, la nutrición, la actividad física y los factores familiares contribuyen a la obesidad en niños y adolescentes. Si el padre o la madre son obesos, hay una posibilidad del 50% de que el niño también lo sea. Sin embargo. Cuando ambos padres son obesos, un niño tiene posibilidad del 80% de serlo, debemos reconocer que los malos hábitos de alimentación y el exceso en las comidas, la falta de ejercicio y alimentos saludable, para tener un peso adecuado Pág. (66).

1.4.6.3 Consecuencia

Parafraseando del autor PRATT Hugo (2010) el mayor riesgo de la obesidad infantil es el hecho de que mientras menor sea obeso. Mayor el riesgo de desarrollar las complicaciones durante el trascurso de su vida.

Existen diversas consecuencias, pero están son las más importantes: psicológicas y enfermedades, la primera se puede presentar como baja autoestima del niño, bajo rendimiento escolar, cambios en la imagen descuido de la apariencia particularmente causa baja autoestima, aislamiento de la sociedad les gusta estar solos por miedo al rechazo, no quieren salir, en este aspecto los medios de comunicación juegan un papel importante en la sociedad y estas es muy discriminatorias si no te apegas a los modelitos que salen en la televisión, cuando en la realidad, solo un pequeño porcentaje puede parecerse a esos cuerpos y a esos rostros, creando un sentido de inseguridad en las personas.

- ✚ ***Consecuencias a corto plazo:*** alteraciones psicosociales, incluso en edades tempranas; burlas marginación por parte de otros niños.
- ✚ ***Consecuencias a medio plazo:*** Aumenta la incidencia de diabetes tipo 2, principal causa de mortalidad cardiovascular, alteraciones respiratorias y cutáneas, mayor riesgo de intolerancia a la glucosa, hipertensión arterial y alteraciones del colesterol y triglicéridos, falta de agilidad.
- ✚ ***Consecuencias a largo plazo:*** Aumentan el riesgo de obesidad en edad adulta en un 75 por ciento de los casos y por tanto de padecer enfermedades cardiovasculares (Concedido 18/01/2015 11:00 am).

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. Breve caracterización de la institución objeto de estudio

2.1.1. *Reseña Histórica de la escuela “Jorge Icaza”*

La historia de la escuela “Jorge Icaza” se tomó de los archivos que se reposan en la institución. Se consideró en cuenta lo más importante, la historia, visión y misión.

Mediante un censo realizado en el año 1971- 1972, se establece con criterios técnicos, la real necesidad del funcionamiento de la institución. Es así que se empieza a laborar, en dos cuartos del ex hotel Ferroviario, con la cantidad de setenta alumnos, del Primero y Segundo Grados, a cargo de los profesores: Teresa Román y Celeste Tovar de Hervas.

Con la presencia del Señor José Durán, Director Provincial de Educación, el Señor Alfonso Terán Gobernador de Cotopaxi, el señor Rodrigo Iturralde, rector del Colegio Barba Naranjo, la señora Bertha Zapata de Bustos, Supervisora de Desarrollo de la Comunidad, el señor Jefe de Estación del Ferrocarril, las profesoras, padres de familia y más moradores del barrio, inauguran la escuela sin nombre, en el mismo ex hotel Ferroviario, el 8 de noviembre de 1971.

Posteriormente, el 13 de enero de 1972 mediante Acuerdo Ministerial este plantel es designado con el nombre de “Gral. Guillermo Rodríguez Lara”.

El 30 de septiembre de 1974 el señor José Vizcaíno, Presidente de la Cooperativa Maldonado Toledo, dona el terreno para que se construya la escuela y gracias al aporte del señor Bolívar León, Prefecto Provincial, comienza la construcción del edificio escolar.

Según decreto Presidencial del 28 de septiembre de 1981 cambia de denominación, la Escuela “Gral. Guillermo Rodríguez Lara” con el de “Jorge Icaza”, ilustre literato, novelista y escritor.

Se legaliza por parte de la Dirección Provincial de Educación y Cultura de Cotopaxi, la creación y funcionamiento de la Escuela “Jorge Icaza” de la parroquia Eloy Alfaro, Ciudadela Maldonado Toledo, del Cantón Latacunga, mediante Acuerdo Ministerial N° 4526 del 21 de noviembre del 2002.

Con el transcurso del tiempo y bajo la coordinación de los administradores de la institución que a su tiempo estuvieron a su cargo, se ha ido incrementando la estadística de los alumnos, personal docente de Primero a Séptimo Años de Educación Básica, profesores de áreas especiales que son maestros de Cultura Estética, Cultura Física, de Música, Inglés, Computación, y un doctor para el aula de apoyo psicopedagógico.

Los administradores educativos que han tenido la gran responsabilidad de dirigir la labor educativa en este plantel son: señorita Teresa Román, desde el año 1972, hasta el año 1976, Licenciado Ángel Ríos, desde el año 1977, hasta el año 1984, señor Bolívar Gutiérrez, desde el año 1985 hasta el año 1992, licenciado Alonso Moscoso, desde el año 2004 hasta el 18 de Mayo del 2010, y actualmente la licenciada Ximena Cáceres.

En este año lectivo 2014-2015 la escuela de Educación Básica “Jorge Icaza” cuenta con 25 maestros, un doctor para el aula de apoyo psicopedagógico, y los siguientes niveles: Inicial 1, Inicial 2, Básica elemental, Básica Media y Básica Superior. Se cuenta con una infraestructura adecuada y renovada, incremento de

estudiantes que fueron designados por el Distrito Educativo, las autoridades de la Zona N° 3 han beneficiado con mobiliario para algunos grados de la institución.

Misión

Somos la escuela de Educación Básica “Jorge Icaza” dedicados a formar niños, niñas y adolescentes críticos-reflexivos, desarrollando habilidades, destrezas y valores para alcanzar aprendizajes significativos de acuerdo al currículo nacional y la realidad local, enfocados en la pedagogía constructivista para un mejor desarrollo personal, social en la vida cotidiana.

Visión

La escuela de Educación Básica “Jorge Icaza” ubicada en la parroquia Eloy Alfaro del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, en un lapso de cinco años ofrecerá una educación integral, acorde con el avance científico formando estudiantes con valores éticos, cívicos y morales de acuerdo al estilo de gestión pedagógico curricular, administrativa de recursos y talento humano, convivencia escolar, formación para la ciudadanía y con la comunidad, alcanzando liderazgo en calidad y calidez educativa sustentada en los principios del buen vivir.

2.2 Diseño Metodológico

2.2.1 Modalidad de la Investigación

La modalidad de investigación es cuantitativa que presenta dar una solución a un problema, mediante la observación y estudio directo del tema planteado. Esta investigación se utilizó métodos estadísticos. De tal forma que permita en conjunto constituir el conocimiento y cumplir con el objetivo de buscar las posibles soluciones al problema investigado.

2.2.2 Nivel o Tipo de Investigación

El tema de tesis planteado se desarrolló a través del nivel de investigación descriptiva, está relacionado con la identificación de características

correspondiente para a través de preguntas científicas llegar a la realidad. Es decir saber si el bajo nivel nutricional influye o no en la obesidad infantil en la niñez de Educación Básica. Este permite detallar situaciones, contextos y eventos de la forma como suceden y como se manifiestan. Además permite especificar las características y los procesos en la institución investigada.

Se utilizó a las siguientes tipos de la investigación

Investigación bibliográfica. Se aplicó la modalidad de investigación bibliográfica porque la información existente en impresos como libros, revistas científicas, informes técnicos, tesis de grado en relación al tema fueron revisados como punto de partida de esta investigación.

Esta información está centrada en la realidad concreta del problema objeto de estudio, permitiendo conocer, comparar y relacionar las contribuciones científicas con la investigación que se realizó.

Investigación de campo. Involucra el entorno de la institución, teniendo contacto directo con el objeto de estudio. De manera que se pueda verificar situación la que se encuentra la institución educativa.

Se aplicó al momento de realizar las encuestas a la comunidad educativa, con base de un cuestionario con preguntas.

2.2.3 Población y Muestra

La recopilación de información se realizó a docentes, padres de familia y estudiantes, de Educación Básica fueron clasificados en segmentos o extractos. Se trabajó con información de Cuarto, Quinto, Sexto, y Séptimo grados.

Cuadro N° 3: Unidades de Estudio

Población y muestra

Grupo	Población	Muestra
Directivos	1	1%
Docentes	22	22%
Estudiantes	250	83%
Padres de familia	220	79%
Total	493	185

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

2.2.4 Plan de Recolección y procesamiento de información

La recolección de la información obtenida se realizó con que técnicas e instrumentos de investigación. Se utilizó para dar paso a una mejor comprensión, interpretación y conocer a profundidad el problema de estudio, con estrategias de estudio metodológico para el cumplimiento de los objetivos y las preguntas científicas de la investigación.

La recogida y procesamiento de la investigación de campo se realizó con el siguiente procedimiento.

- 1) Se operacionalizó las variables del problema de investigación.
- 2) Se elaboró los instrumentos de investigación.
- 3) Se tabulo manualmente la información recogida.
- 4) Se elaboró tablas, gráficos con la ayuda del programa Excel.
- 5) Se analizó y se interpretó los resultados.
- 6) Se elaboró las conclusiones que describen los hallazgos de la investigación.

2.3. Encuesta aplicada a los docentes de la institución

1) Tiene usted conocimiento sobre la nutrición y problemas alimenticios en los estudiantes.

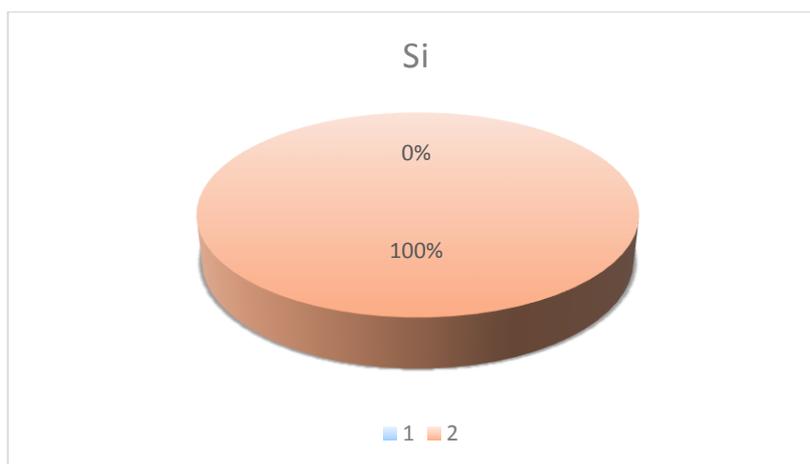
TABLA N° 1. CONOCIMIENTO DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	100%
No	0	0%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de docentes manifiestan que conocen acerca de la nutrición y problemas alimentación en los estudiantes. El docente tiene los conocimientos básicos pueden ayudar a los estudiantes a mejorar sus hábitos alimenticios, a través de sus clases o del control durante el receso.

2) ¿Ha detectado problemas alimenticios entre sus estudiantes?

TABLA N° 2. PROBLEMAS ALIMENTICIOS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	22	100%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los datos obtenidos muestran que el 100% de los docentes a veces han detectado problemas alimenticios en los estudiantes. Este dato demuestra que existe desinterés del docente de conocer las causas de los malos hábitos alimenticios que se presentan dentro de la institución. Generalmente estos asuntos son descuidados por el docente debido que están ocupado en otras actividades urgentes.

3) ¿En sus horas clases motiva a sus estudiantes para una buena nutrición?

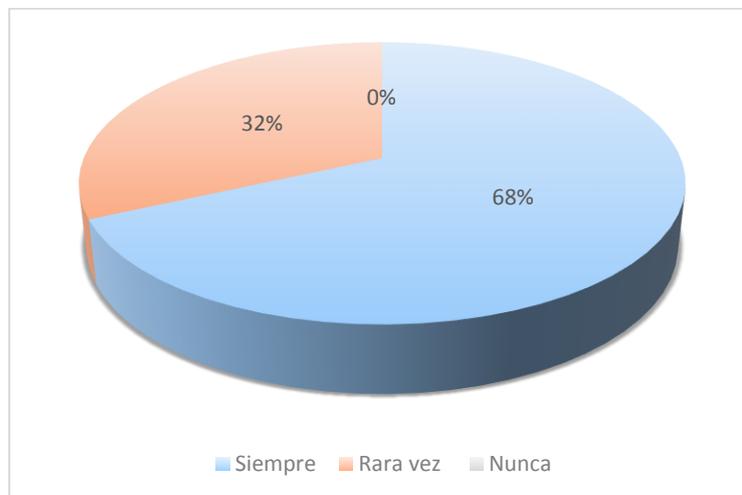
TABLA N° 3 MOTIVACIÓN PARA UNA BUENA NUTRICIÓN

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	68%
Rara vez	7	32%
Nunca	0	0%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 3



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 68% de los docentes encuestados muestran que siempre motivan a sus estudiantes a que lleven una buena nutrición. El docente por cumplir con su carga horaria disminuye su tiempo para motivar acerca de la buena nutrición. Esto ocasiona que los estudiantes desconozcan sobre una buena alimentación y prefieran alimentos nada nutritivos.

4) ¿Cuáles son los problemas alimenticios más frecuentes en sus estudiantes?

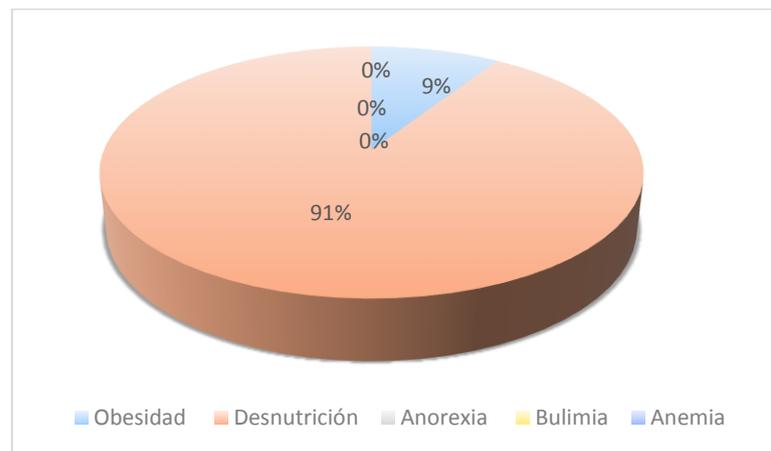
TABLA N° 4. PROBLEMAS ALIMENTICIOS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad	2	9%
Desnutrición	20	91%
Anorexia	0	0%
Bulimia	0	0%
Anemia	0	0%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 91% de encuestados de los datos obtenidos considera que la desnutrición es uno de los problemas más frecuentes en la niñez. La mala nutrición en los estudiantes se da por el descuido de los padres y el desconocimiento de los alimentos nutritivos que deben ser ingeridos acorde a su edad. El consumo de alimentos sin conocer los beneficios que tiene perjudica a la salud.

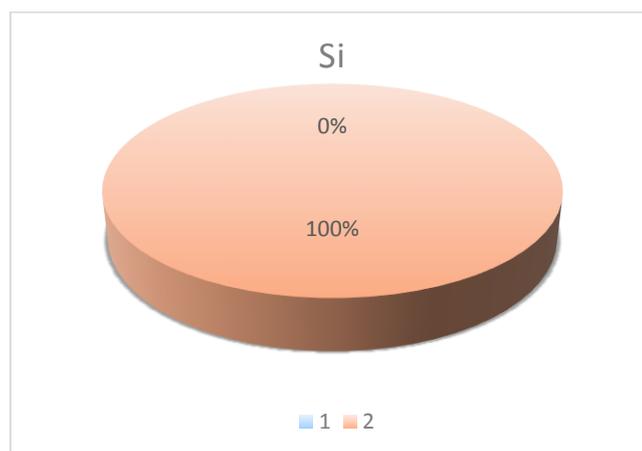
5) ¿Cree usted que tiene relación los problemas alimenticios con el rendimiento académico?

TABLA N° 5 RELACIÓN PROBLEMAS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	100%
No	0	0%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”
ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 5



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados piensa que si tiene relación los problemas alimenticios con el rendimientos académico. Los estudiantes han optado por ingerir alimentos de bajo nivel nutricional que ha ido afectando en su salud. Esto puede ser perjudicial en el desarrollo de sus habilidades y destrezas en el proceso de enseñanza aprendizaje.

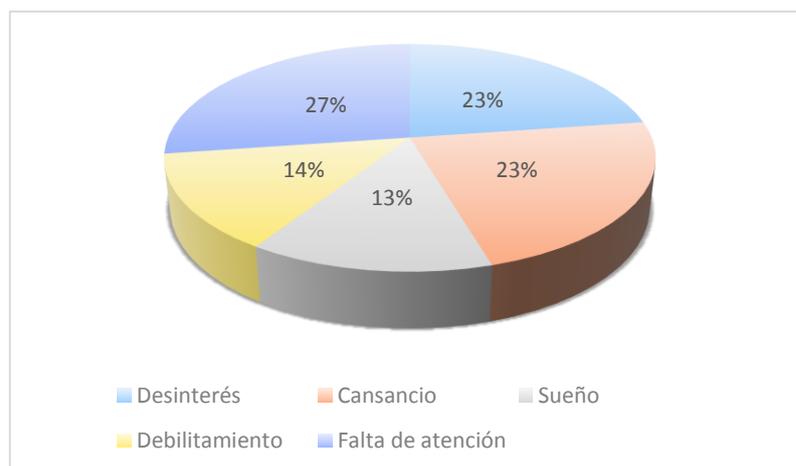
6) ¿Ha notado en sus estudiantes que en las horas clases demuestran?

TABLA N° 6 QUE ANOTADO EN SUS ESTUDIANTES.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Desinterés	5	23%
Cansancio	5	23%
Sueño	3	13%
Debilitamiento	3	14%
Falta de atención	6	27%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”
ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 6



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 27% manifiesta que los estudiantes en las horas clases demuestran falta de atención. El descuido de los padres de familia en la sana alimentación influye mucho en el desenvolvimiento académico del estudiante. Si la niñez no descansa las horas debidas y no se nutre correctamente, la consecuencia será el desgastamiento mental y corporal.

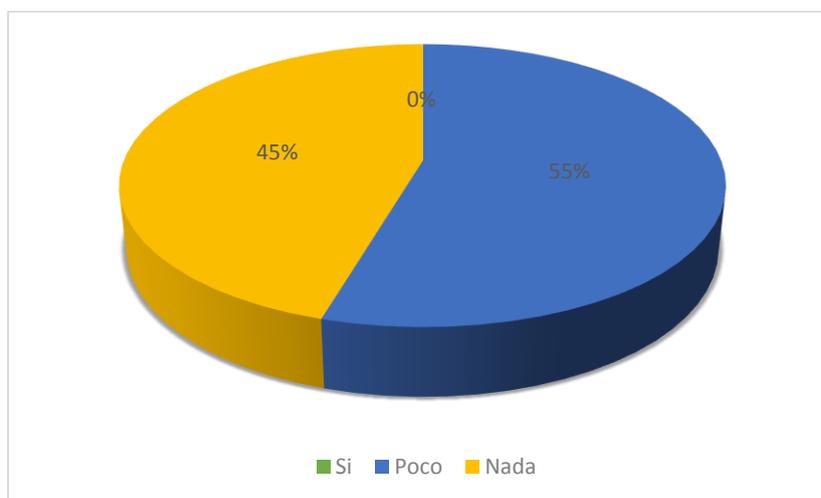
7) ¿En su aula hay casos o tendencia de la obesidad estudiantil?

TABLA N° 7 TENDENCIA DE LA OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
Poco	12	55%
Nada	10	45%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”
ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 7



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 55% de los encuestados consideran que existe poca obesidad en los estudiantes. Estos casos son generados por la mala alimentación de los estudiantes y el desconocimiento sobre los nutrientes de los alimentos.

8) ¿Cree usted que se den casos de discriminación por problema de obesidad en la escuela?

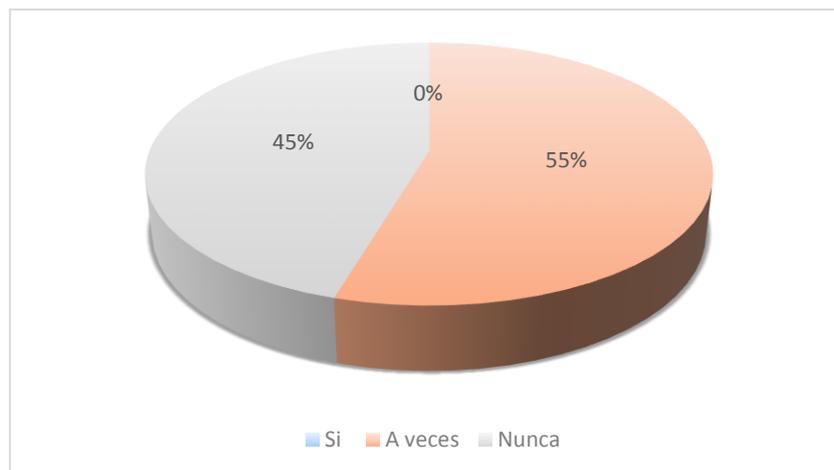
TABLA N° 8 DISCRIMINACIÓN POR PROBLEMA DE OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	12	55%
Nunca	10	45%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 8



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 55% manifiesta que a veces existe discriminación por la obesidad dentro de la institución. La obesidad puede ser causa de la discriminación. Este hecho puede llevar a otros problemas como el bajo autoestima, bajo rendimiento, deserción entre otros.

9) ¿En la institución que labora se están tomando acciones para prevenir la obesidad?

A cargo de:

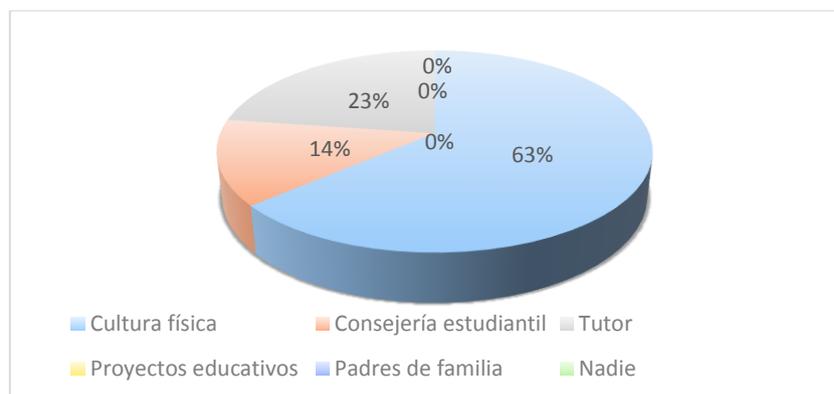
TABLA N°9 ACCIONES PARA PREVENIR LA OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Cultura física	14	63%
Consejería estudiantil	3	14%
Tutor	5	23%
Proyectos educativos	0	0%
Padres de familia	0	0%
Nadie	0	0%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 9



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 63% de los encuestados determinan que el área de Cultura Física ha tomado acciones para prevenir la obesidad, así también el 23% indican que los tutores planifican actividades para evitar la misma. Esta tarea debe ser todas áreas y de los padres de familia. Siendo una opción importante para prevenir la obesidad en los estudiantes de la institución.

10) ¿Cómo le gustaría que orientemos sobre la prevención para la obesidad?

TABLA N°10 PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Video educativo	13	59%
Campañas de prevención	6	27.27%
Charlas y conferencia	2	9%
Gestión con instituciones educativas y preventivas	1	5%
Total	22	100%

FUENTE: Encuesta a docentes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 10



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 59% de los docentes encuestados revelan que un video educativo sería la mejor opción para prevenir la obesidad. El video educativo permitirá analizar conocimientos acerca de la buena nutrición. Propósito es a la prevención de la obesidad y al conocimiento de los nutrientes que tiene los alimentos.

2.3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución

1) ¿Tiene usted conocimiento sobre la nutrición?

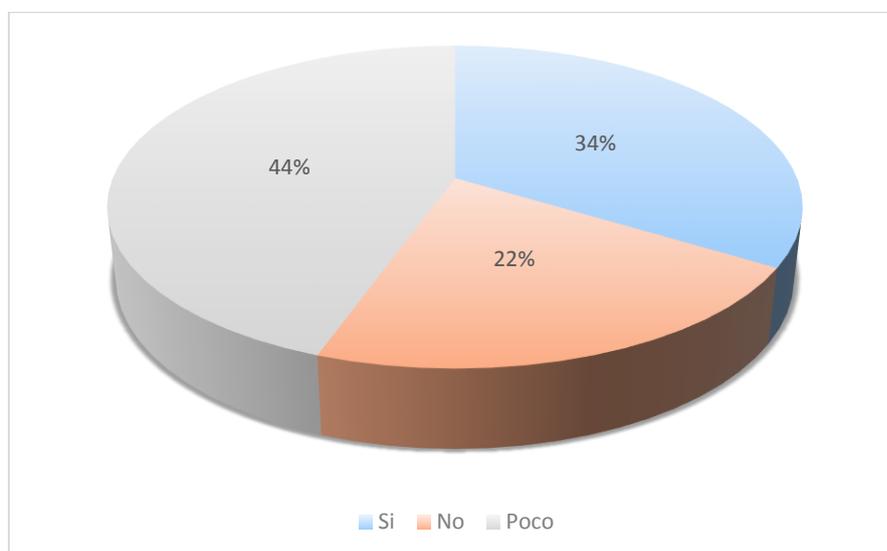
TABLA N° 11 CONOCIMIENTO DE LA NUTRICIÓN

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	34%
No	18	22%
Poco	37	44%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 11



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 44% manifiestan que tiene poco conocimiento de nutrición. El desconocimiento del valor nutricional de cada alimento, hace que ingieran cualquier comida de bajo nivel nutricional. Afectando la salud de los estudiantes por la ingesta de alimentos no nutritivos.

2) ¿Ha detectado problemas alimenticios entre sus compañeros?

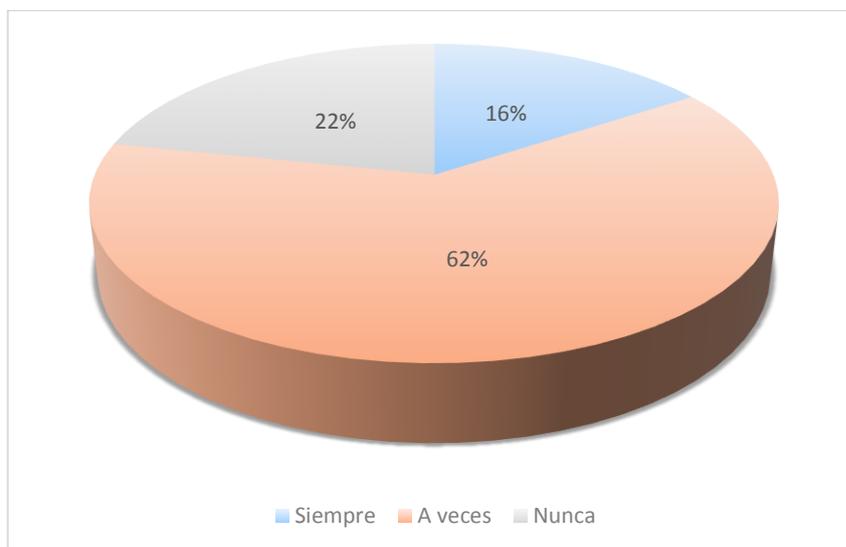
TABLA N° 12. PROBLEMAS ALIMENTICIOS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	13	16%
A veces	52	62%
Nunca	18	22%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 12



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 62% manifiesta que a veces han detectado problemas alimenticios entre sus compañeros. Como se puede constatar en el aula si existen problemas alimenticios detectados por los propios niños. Esto es el resultado de los escasos hábitos con respecto a la nutrición.

3) ¿En el aula clases se le motiva al estudiante para tener una buena nutrición?

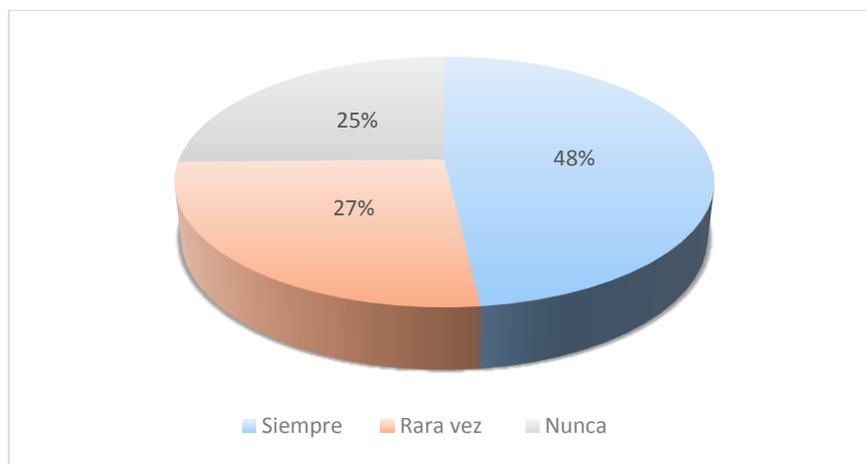
TABLA N° 13 MOTIVA A UNA BUENA NUTRICIÓN

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	40	48%
Rara vez	22	27%
Nunca	21	25%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 13



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 25% de los encuestados revela que nunca se les motiva para tener una buena nutrición, mientras que el 27% lo hace rara vez. Se percibe que existe un descuido por parte del docente o la vez la falta de tiempo por cumplir con las clases planeadas, no le permite motivar a sus estudiantes a mejorar su alimentación.

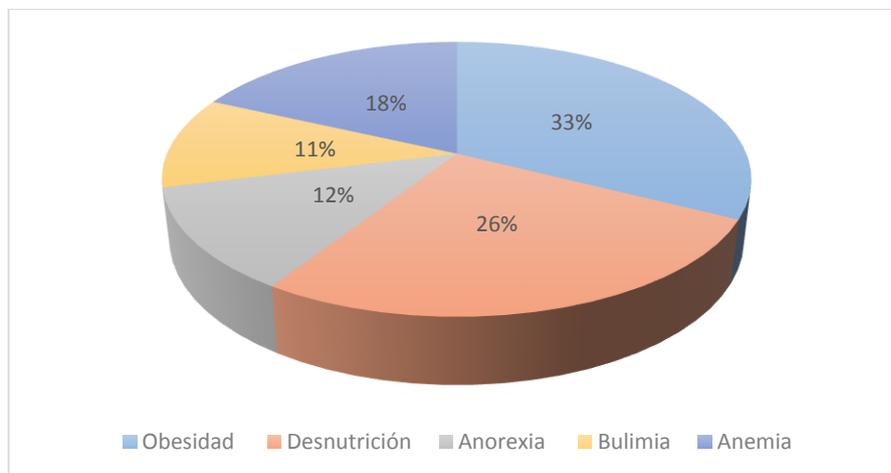
4) ¿Cuáles son los problemas alimenticios que puede tener?

TABLA N° 14 PROBLEMAS ALIMENTICIOS.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad	27	33%
Desnutrición	22	26%
Anorexia	10	12.%
Bulimia	9	11%
Anemia	15	18%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”
ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 14



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 33% de los estudiantes encuestados opinan que la obesidad es uno de los problemas alimenticios. El mal hábito de alimentación que tienen dentro de sus hogares y fuera de ello hace que afecten y perjudiquen a su salud. Esto es uno de los factores que contribuyen a la obesidad.

5) ¿Cree usted que tiene relación los problemas alimenticios con el rendimiento académico?

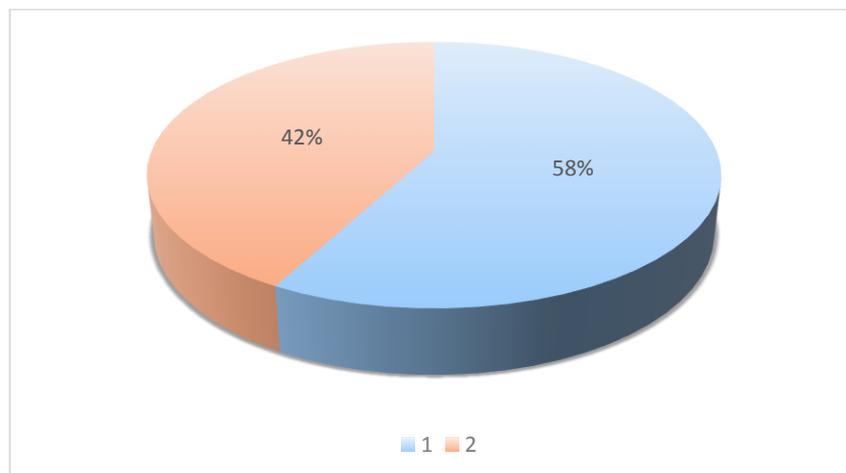
TABLA N° 15 RELACIÓN DE LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	48	58%
No	35	42%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 58% de los estudiantes piensan que si tiene relación los problemas alimenticios con el rendimiento académico. Un buen porcentaje de niños saben que los problemas de la alimentación se relacionan con el rendimiento. Es decir que son conscientes de la importancia de saber alimentarse. Sin embargo, los hábitos que tiene son efectos de la escasa cultura familiar sino se aprendió en casa, la escuela tampoco contribuye a ello.

6) ¿Usted en horas clases alguna vez ha sentido:

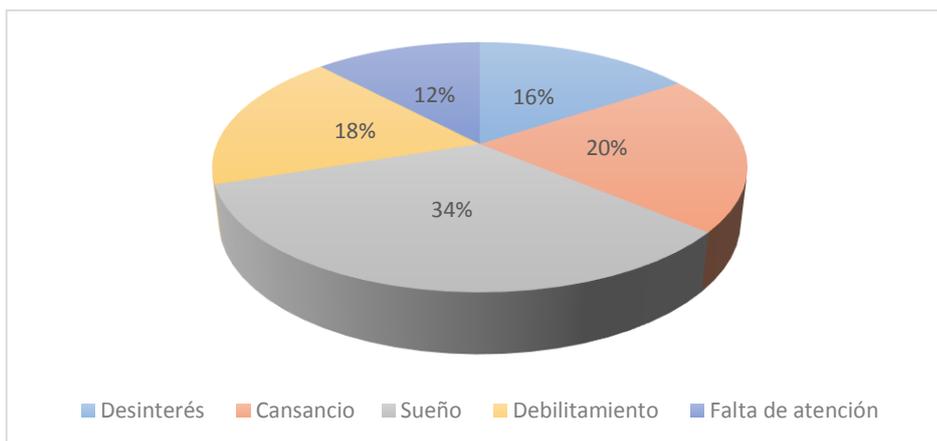
TABLA N° 16 EN HORAS CLASES HA SENTIDO

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Desinterés	13	16%
Cansancio	17	20%
Sueño	28	34%
Debilitamiento	15	18%
Falta de atención	10	12%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 16



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los encuestados manifiestan haber tenido algún problema de salud en la clase. Todos los niños han tenido algunos problemas en las horas clases: desinterés, cansancio, sueño, debilitamiento y falta de atención. Es conocido que estas dificultades tiene como causa primordial la alimentación. Si los niños tienen estos síntomas no se puede esperar un rendimiento académico favorable.

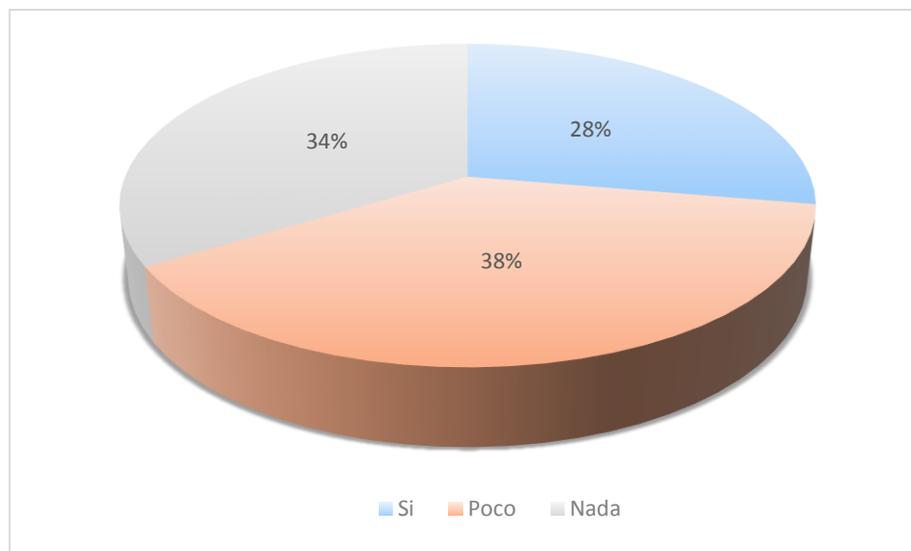
7) ¿Entre sus compañeros o usted mismo hay caso en tendencia con la obesidad?

TABLA N° 17 TENDENCIA DE OBESIDAD.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	28%
Poco	32	38%
Nada	28	34%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”
ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRAFICO N° 17



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 38% de los encuestados manifiestan que si hay poco casos de tendencias con la obesidad, mientras que el 28% tiene una tendencia. Es importante tener conocimiento sobre los problemas que ocasiona la obesidad. Esto permitirá cambiar los hábitos a consumir alimentos sanos y nutrientes adecuados, que ayudará a prevenir la obesidad.

8) ¿Cree usted que se den casos de discriminación por problema de obesidad?

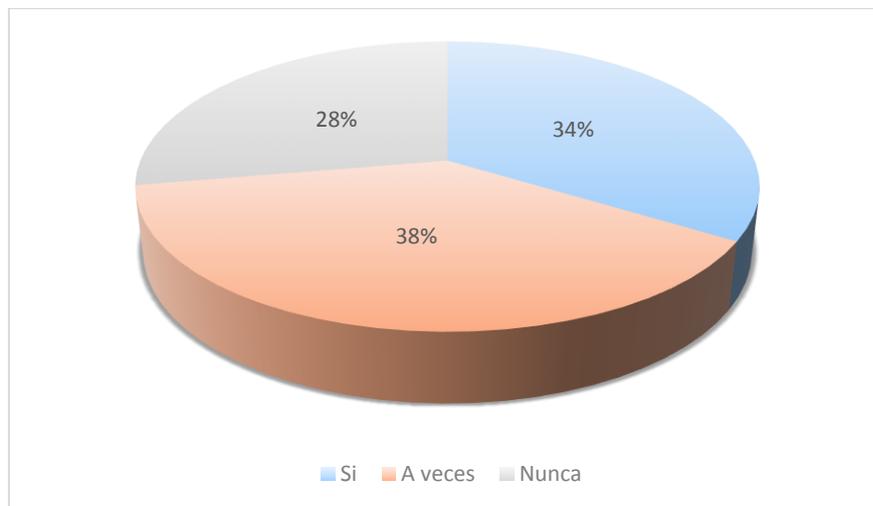
TABLA N°18 DISCRIMINACIÓN POR PROBLEMA DE OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	34%
A veces	32	38%
Nunca	23	28%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 18



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 34% de los estudiantes manifiesta que si existe discriminación por la obesidad estudiantil, y un 38% a veces. La obesidad genera discriminación entre los estudiantes. Un estudiante que sufre discriminación puede tener otros problemas generalmente relacionado en el rendimiento.

9) ¿En su aula se está tomando acciones para prevenir la obesidad?

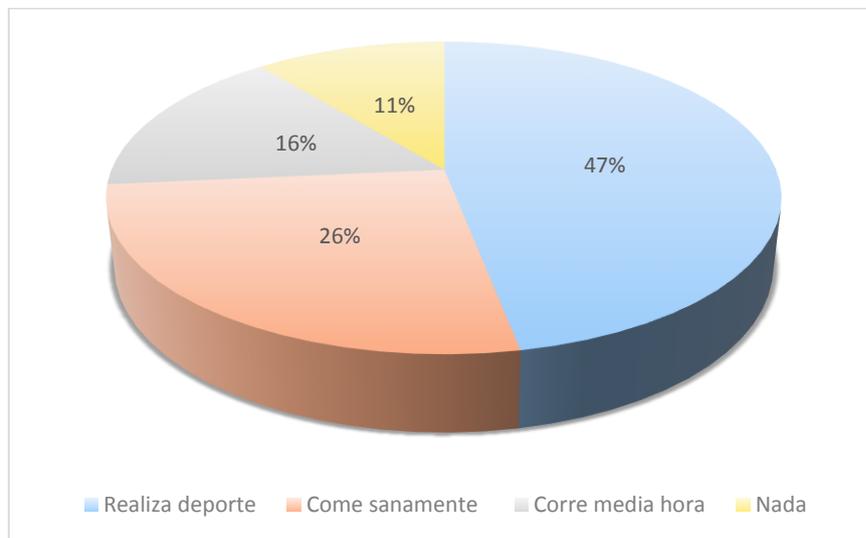
TABLA N° 19 ACCIONES PARA EVITAR LA OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Realiza deporte	39	47%
Come sanamente	22	26%
Corre media hora	13	16%
Nada	9	11%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 19



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 11% de los estudiantes manifiesta que no hace nada para prevenir la obesidad. Si los docentes no realizan ninguna actividad para prevenir la mala alimentación, esto generará que los estudiantes estén propensos a adquirir la obesidad.

10) ¿Cómo le gustaría que orientemos para prevenir la obesidad?

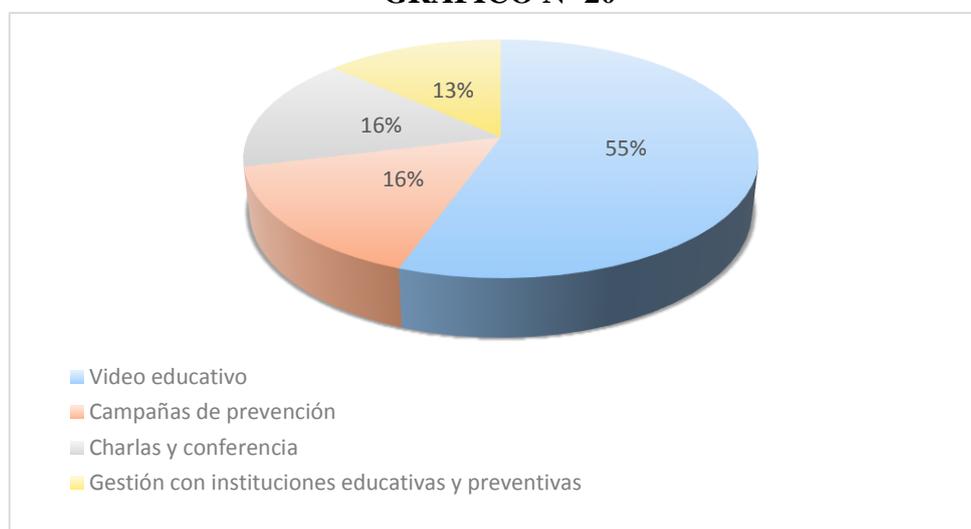
TABLA N° 20 PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Video educativo	46	55%
Campañas de prevención	13	16%
Charlas y conferencia	13	16%
Gestión con instituciones educativas y preventivas	11	13%
Total	83	100%

FUENTE: Encuesta a estudiantes de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 20



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 55% de los estudiantes opta por un video educativo ilustraría la prevención de la obesidad. El video educativo servirá como apoyo educativo para mejorar el estilo de vida. Es decir prevenir los problemas de obesidad.

2.3.2 Encuesta aplicada a los padres de familia

1) ¿Tiene usted conocimiento sobre la nutrición y problemas a fin de tratar con sus hijos?

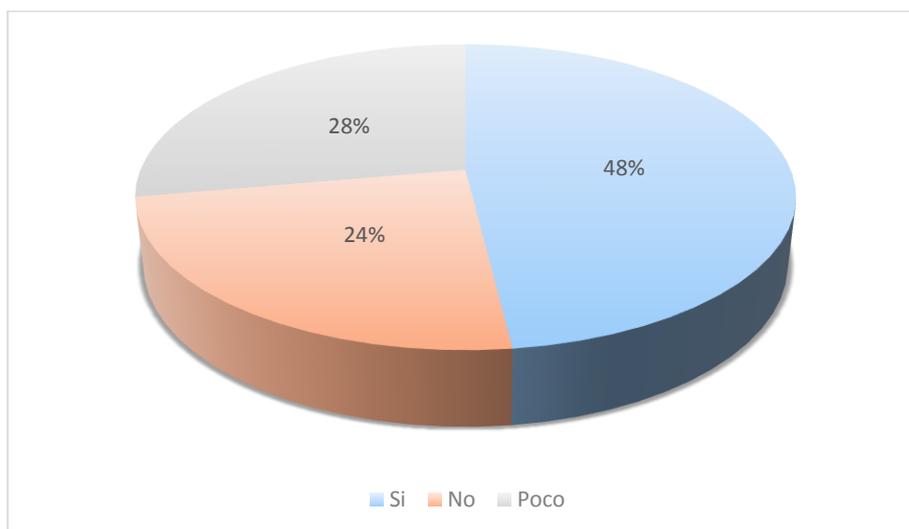
TABLA N° 21 CONOCIMIENTO DE NUTRICIÓN.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	48%
Poco	22	28%
No	19	24%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 21



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 24% de los padres de familia manifiesta que no tiene conocimiento de nutrición y alimentación y el 28% que poco. El desconocimiento sobre la nutrición, dificulta en la prepara ración de alimentos nutritivos. Los nutrientes ayudaran al niño a estar sano y activo en el día y mejore su participación en la escuela. La mala alimentación ocasiona los problemas de obesidad en los niños.

2) ¿Ha detectado problemas alimenticios entre sus hijos?

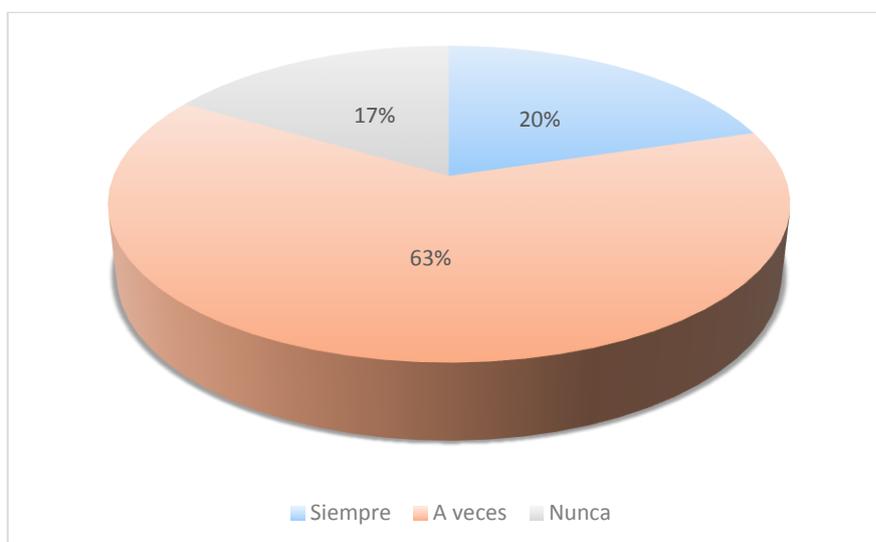
TABLA N° 23. PROBLEMAS ALIMENTICIOS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	20%
A veces	50	63%
Nunca	13	17%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela "Jorge Icaza"

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 22



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 20% de los encuestados manifiestan que siempre han detectado problemas alimenticios mientras que el 63% a veces. Los padres de familia están conscientes de la mala alimentación de sus hijos. Esto es ocasionado porque no ingieren alimentos nutritivos y que beneficien para su salud.

3) ¿En sus hogares motiva a sus hijos a tener una buena nutrición?

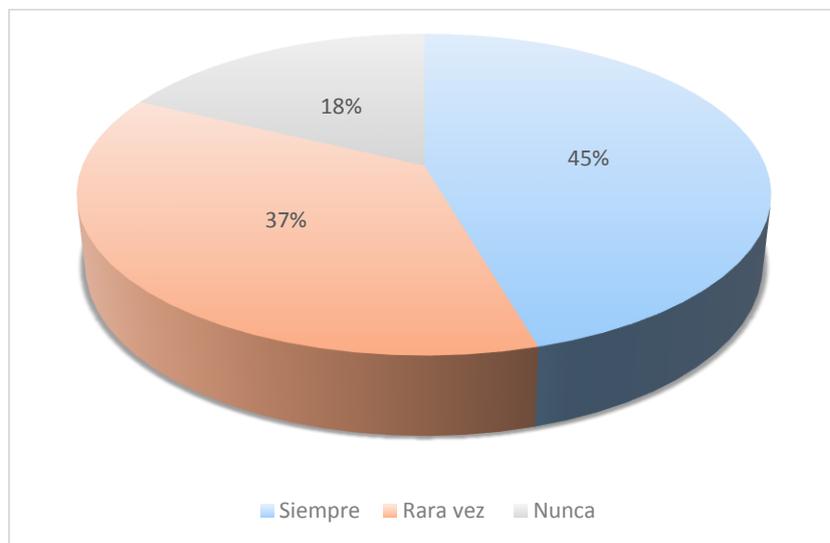
TABLA N° 23 MOTIVA PARA UNA BUENA NUTRICIÓN.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	36	46%
Rara vez	29	37%
Nunca	14	17%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 23



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 17% de los encuestados manifiesta que nunca motiva a sus hijos a tener una buena nutrición, mientras que el 37% lo hace rara vez. La falta de tiempo de sus padres y el estado económico no le permite comprar alimentos de buena calidad. Estas son causas para que los hijos no consuman alimentos sanos y ríos en nutrientes.

4) ¿Cuáles son los problemas alimenticios más frecuentes que tiene su hijo?

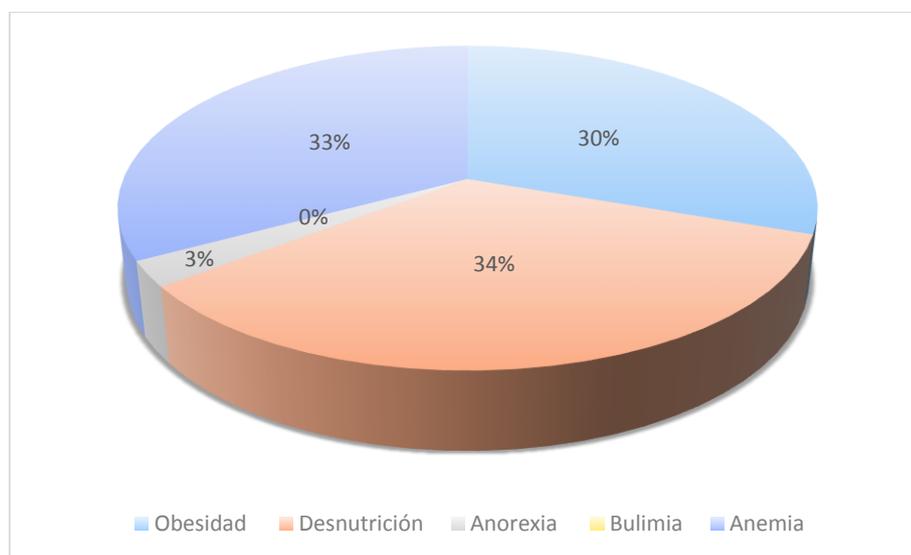
TABLA N° 25 PROBLEMAS ALIMENTICIOS QUE TIENE.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad	24	30%
Desnutrición	27	34%
Anorexia	2	3%
Bulimia	0	0%
Anemia	26	33%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRAFICO N°24



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 34% de los padres de familia encuestados opinan que existe como problema alimenticio la desnutrición. La mayoría de padres manifiestan que sus hijos tienen algún problema relacionado con la alimentación. Por obesidad, desnutrición y anemia. Con esta realidad no se puede esperar un buen rendimiento escolar.

5) ¿Cree usted que tiene relación los problemas alimenticios con el rendimiento académico?

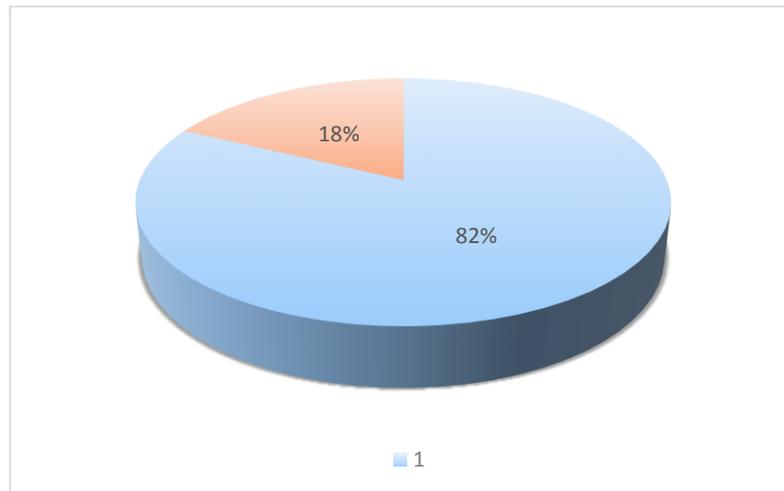
TABLA N° 25 RELACIÓN DE LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	65	82%
No	14	18%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela "Jorge Icaza"

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 25



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 82% de los padres de familia opinan que no tiene relación la alimentación con el rendimiento académico. La base de un buen aprendizaje es la alimentación con todos los nutrientes necesarios que requiere su cuerpo. Las condiciones académicas y muchas actividades mejoran notablemente.

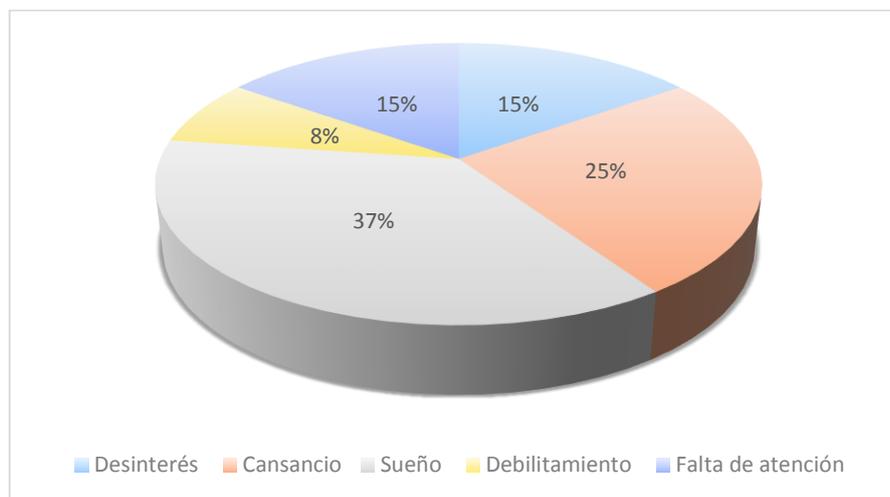
6) ¿Qué síntomas ha notado en su hijo cuando está en casa?

TABLA N° 26 SÍNTOMAS QUE ANOTADO

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Desinterés	12	15%
Cansancio	20	25%
Sueño	29	37%
Debilitamiento	6	8%
Falta de atención	12	15%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”
ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 26



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 25% de los encuestados manifiesta que ha notado en su hijo cuando está en casa y en porcentajes similares otros problemas. La mala alimentación y la carencia de nutrientes conllevan a estos problemas. Si los estudiantes tienen desinterés, cansancio, sueño, debilitamiento y falta de atención no se puede ser oportunista en tener buenos resultados académicos.

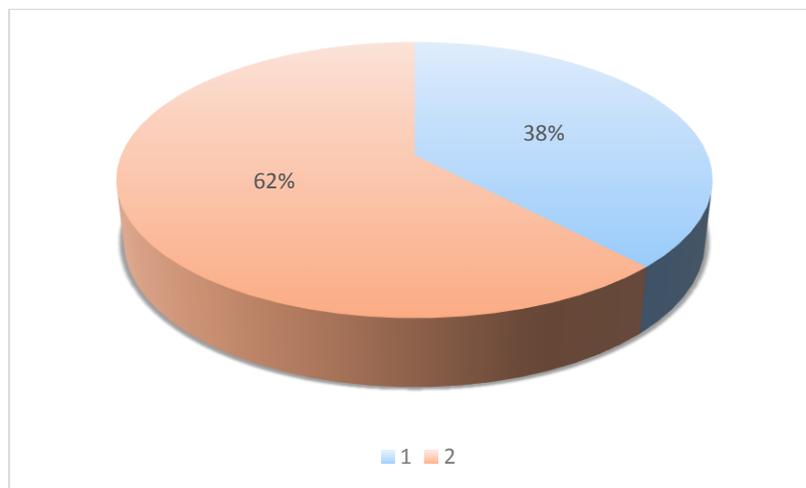
7) ¿En su casa hay caso o tendencia con la obesidad?

TABLA N° 27 EN TENDENCIA CON LA OBESIDAD.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	38%
No	49	62%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”
ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 27



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 38% de los padres de familia manifiesta que en sus hogares si hay casos de tendencia de obesidad. Para evitar que existan casos de obesidad hay que llevar un orden en la alimentación, conjuntamente con la actividad física. El deporte permitirá más una dieta equilibrada mejorara la vida, sin obesidad y crecimiento sano.

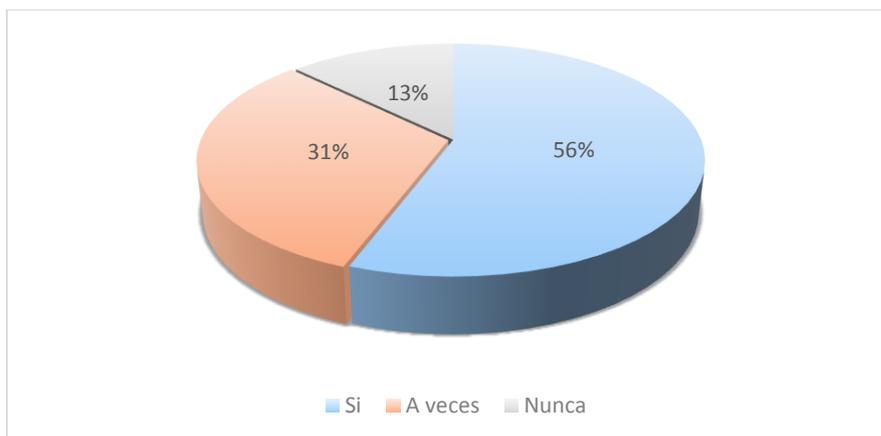
8) ¿Cree usted que se den casos de discriminación por problema de obesidad en la escuela?

TABLA N° 28 DISCRIMINACIÓN POR LA OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	44	56%
A veces	25	31%
Nunca	10	13%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”
ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 28



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 56% de los encuestados mencionan que si existe discriminación por la obesidad. La discriminación por la obesidad se ha convertido en un problema social en la institución. Las discriminaciones afecte a la convivencia escolar y un ambiente poco agradable no se podría aprender con normalidad.

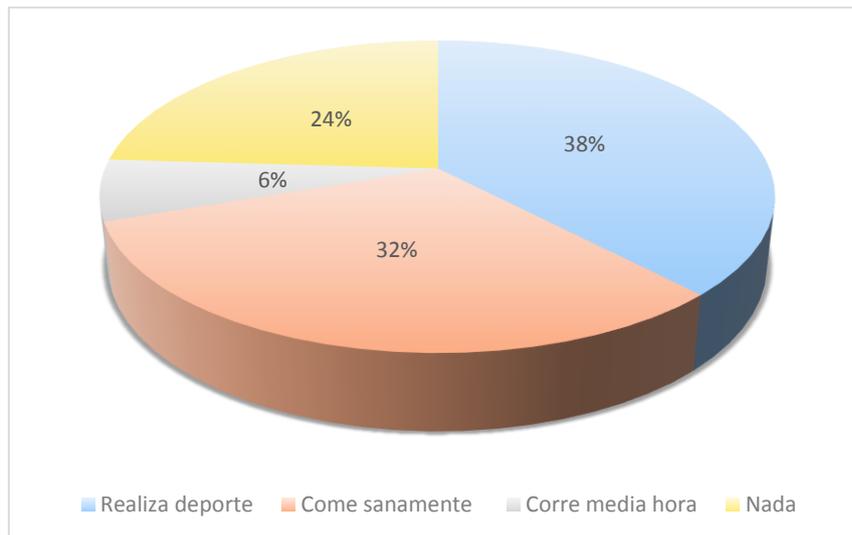
9) ¿En su hogar han tomado acciones para evitar la obesidad?

TABLA N° 29 ACCIONES PARA EVITAR LA OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Realiza deporte	30	38%
Come sanamente	25	32%
Corre media hora	5	6%
Nada	19	24%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”
ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 29



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 24% de los padres de familia manifiesta que no está realizando nada para prevenir la obesidad. Es necesario realizar actividades físicas con su hijo mínimo media hora diaria y evitar comer comida de bajo nivel nutricional. Si la familia no previene.

10) ¿Cómo le gustaría que orientemos sobre la prevención para la obesidad?

TABLA N° 30 PREVENCIÓN PARA LA OBESIDAD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Video educativo	31	39%
Campañas de prevención	9	12%
Charlas y conferencia	20	25%
Gestión con instituciones educativas y preventivas	19	24%
Total	79	100%

FUENTE: Encuesta a padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”

ELABORADO POR: Gabriela Izamar Soria Coro

GRÁFICO N° 30



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 39% de los encuestados afirman que les gustaría un video educativo para prevenir la obesidad. Siendo la obesidad un problema que afecta a la niñez, la institución educativa debe generar actividades de prevención.

2.4 Conclusiones y Recomendaciones

2.4.1 Conclusiones

- ✚ Los docentes manifiestan que tiene conocimiento de nutrición y de los problemas alimenticios de los estudiantes, motivan a sus estudiantes hacia la nueva nutrición, realizan acciones de prevención de la obesidad y que un video educativo es una buena opción para la prevención. Sin embargo presumen que a veces han detectado es sus estudiantes los problemas alimenticios, que uno de los problemas más frecuentes de los estudiantes es la desnutrición, e incide en el rendimiento y que han sufrido algún tipo de problemas relacionados a la alimentación, entre ellos la obesidad y esto es un factor de discriminación.
- ✚ Los estudiantes manifiestan que existen actividades de prevención para la obesidad y que un video educativo ayudara aprevenir este desorden. Pero que, tienen poco conocimiento de nutrición, reconocen que tiene algún problema relacionado con la alimentación; la obesidad es un desorden alimenticio, afecta el rendimiento y que es una de las causa de la discriminación.
- ✚ Los padres de familia reconocen que no tienen o tienen poco conocimiento sobre la nutrición, que sus hijos han tenido algún problema relacionado con el desorden alimenticio, rara vez motiva a consumir alimentos sano; la alimentación se relaciona con el rendimiento académico, reconoce que sus hijo tienen tendencia a la obesidad, es un elemento de discriminación, que ha hecho poco por prevenir y que un video educativo puede ser una alternativa que constituye a la solución del problema.

2.4.2 Recomendaciones

- ✚ Los docentes deberían aprovechar sus clases para abordar las temáticas relacionadas con la nutrición y la sana alimentación, tanto curricular como recreativa como medida de prevención a los desórdenes alimenticios, en especial de la obesidad.

- ✚ Los estudiantes deben cambiar los hábitos de alimentación y consumir alimentos ricos en proteínas y vitamina; realizar diariamente deporte a fin de disminuir los casos de obesidad.

- ✚ Los padres deben asumir su responsabilidad de educadores y mejorar alimentos nutritivos, controlar el consumo de alimentos en el hogar y la institución, a fin de prevenir otros problemas con el rendimiento y la convivencia escolar.

- ✚ Diseñar un video educativo sobre la nutrición para mitigar los desórdenes alimenticios y contribuir en el mejoramiento del rendimiento escolar.

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

3.1 Tema de la Propuesta

“A NUTRIRSE CON AMOR” video educativo.

3.2. Diseño de la Propuesta

La idea de desarrollar el video educativo es para mejorar la calidad de vida y obtener un mejor aprendizaje, durante el año escolar.

Este video favorecerá con el proceso educativo, para que los docentes impartan de una mejor manera de su alimentación con los siguientes temas:

-  Salud.
-  Importancia de la alimentación en la edad escolar.
-  Los alimentos.
-  Alimentación saludable.
-  Alimentos que nos nutren.
-  Las proteínas.
-  Alimentos que contienen proteínas.
-  Los alimentos se clasifican.
-  Beneficios de llevar una alimentación correcta.
-  Actividad física en la infancia.
-  Alimentación variada.

3.2.1. Datos Informativos

Institución ejecutora: Universidad Técnica de Cotopaxi.

Institución beneficiaria: Escuela “Jorge Icaza”.

País: Ecuador.

Cantón: Latacunga.

Parroquia: Eloy Alfaro

Lugar: Barrió Maldonado Toledo.

Periodo: 2014-2015.

Jornada: Matutina-vespertina.

Total de estudiantes: 674.

Tipo de plantel: Fiscal.

Número de docentes: 22.

Código distrital: 05D01.

Código AMIE: 05H0003.

Email: jorgeicaza@hotmail.com

Teléfono: 032802123.

Responsable: Gabriela Izamar Soria Coro.

Beneficiarios: Comunidad educativa.

3.2.2. Justificación

La presente propuesta de investigación es la elaboración de un video educativo, en relación del consumo de alimentos de bajo nivel nutricional con la obesidad estudiantil, esta propuesta garantiza el mejoramiento de calidad de vida de cada uno de los estudiantes, padres de familia, docentes de la institución. Dando a conocer el consumo de alimentos saludables y nutritivos con el beneficio que proporciona cada uno de ellos, dejando a un lado la mala alimentación de bajo nivel nutricional, tomando en cuenta que los alimentos que consuma sean de bajo contenido de grasas, azúcares, sal. El sedentarismo influye, pues en la actualidad no solo los niños sino a nivel general que realizan actividades que implican pasar frente a un televisor o al internet en las redes sociales así como en los celulares, en juegos, esto obviamente requiere de poco esfuerzo físico dejando a un lado el ejercicio saludable. Dando paso así a la obesidad a temprana edad, todos estos factores repercuten en alto porcentaje de la niñez con signos de obesidad a temprana edad.

La utilidad práctica que se le puede dar a esta investigación es que dentro de la institución educativa se ampliara la cultura de comer saludable en los estudiantes mismo que le permitirá tener una vida saludable con buenos hábitos de alimentación y su vez se verán reflejados en cada uno de los hogares aportando así a nivel general dentro de la sociedad.

La utilidad metodológica usada en esta investigación es el uso de técnicas e instrumentos diseñados para recolección de datos como las encuestas, mismas que será un soporte para futura investigación siendo esta una base para las mismas.

La novedad científica de la tesis de grado radica en desarrollar actividades que fortalezcan los hábitos alimenticios enfocado en el ingerir alimentos saludables que se implementaron a partir del año lectivo 2014-2015 dentro de las instituciones educativas, promoviendo así la divulgación de una dieta saludable acompañada de actividades que estimule a los estudiantes, de modo que les vaya mejorando la calidad de vida.

La tesis de grado es factible realizarlo ya que cuenta con los recurso financieros, recursos humanos, contando con la aceptación de la Directora de la institución, el apoyo de los docentes y padres de familia así como el asesoramiento de manera oportuna y eficaz del director de tesis. También se cuenta con el recurso bibliográfico en documentación de biblioteca como en la web.

La relevancia social es que a través de la propuesta se beneficiaran los estudiantes de manera directa pues experimentan la mejor en su salud con el propósito del empoderamiento del conocimiento por medio de los temas que se proyectara en el video educativo.

Entre las limitaciones que se podría encontrar es la falta de honestidad, al no poner en práctica los conocimientos del video educativo que se les presentara.

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivo General

- ✚ Mejorar los hábitos alimenticios a través de la ejecución de un video educativo, para prevenir la obesidad estudiantil en la escuela Jorge Icaza de la ciudad Latacunga año lectivo 2014-2015.

3.3.2. Objetivo Especifico

- ✚ Analizar los contenidos de la nutrición que se puedan incorporar el video educativo para los niños y con ello mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- ✚ Proponer temas relevantes para una buena nutrición de la niñez, dentro y fuera de la institución.
- ✚ Lograr un cambio de hábitos de alimentación, e incentivar a la actividad física, en cada una de las familias a través del video educativo.

3.4. Descripción de la Propuesta

El video educativo está elaborado con el fin de garantizar una mejor alimentación que consiste en proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita, no solo para estar en forma sino para vivir en una condición saludable e interactuar en la hora clase. Y que sus conocimientos sean retenidos de mejor manera, para lograr la calidad de educación en la comunidad educativa.

La investigación consiste en mostrar el problema la meta a la que se quiere llegar con los contenidos y recursos que se deben ampliar, los responsable de cada contenido a desarrollarse, el cumplimiento de del video educativo y el resultado que se desea alcanzar dentro de la institución educativa.

La propuesta elaborada es posible de realizarla gracias a la colaboración, por parte del conglomerado educativo quienes participaron con la muestra de la información necesaria, para identificar el problema con ello se lo consolidara y elaborara el video educativo en la escuela “Jorge Icaza”.

3.5. Introducción

A fin de proteger y promover el acceso a alimentos adecuados para todos, se han puesto en marcha una serie de programas e iniciativas destinados a reducir la pobreza y ayudar a las personas y hogares a mejorar su bienestar nutricional y su calidad de vida.

La alimentación consiste en proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita no solo para estar en forma sino ante todo para vivir. Las tres principales clases de nutrientes son las proteínas, las grasas y los carbohidratos, todos los cuales dan energía al cuerpo y le permiten crecer y subsistir; hay que comerlos a diario y en cantidad considerable para mantener una buena salud.

Pero hay que escogerlos con muy buen juicio, lo cual no siempre es fácil, puesto que muchas ideas tradicionales han sido modificadas o incluso radicalmente cambiadas conforme la ciencia ha adelantado en su conocimiento cerca de como el organismo los utiliza.

Por ejemplo, hasta hace poco se consideraba que la carne era una excelente fuente de proteínas y que para una buena alimentación, había que comer mucha carne de res. Hasta cierto punto no se carecía de razón, dado que las proteínas son indispensables y la carne de res las contiene de la mejor calidad y en abundancia; pero, por otra parte, es difícil comerla en gran cantidad sin ingerir al mismo tiempo mucha grasa animal, que es perjudicial para la salud.

Además, los especialistas en nutrición han hallado que no tiene caso suministrar al organismo más de las proteínas que necesita; y como las proteínas de ciertas gramíneas y legumbres no son de "segunda clase", como a veces suele decirse, sino de primera calidad cuando se combinan en la forma adecuada, resulta que es mucho más saludable comer una, mezcla equilibrada de proteínas animales y vegetales que comer en cantidad preponderante las de origen animal.

3.4.1. Desarrollo de la Propuesta

3.4.1.1. Plan operativo de la propuesta

Objetivo General	Objetivos Específicos	Metas	Actividades	Responsables	Tiempo
Mejorar los hábitos alimenticios a través de la ejecución de un video educativo para prevenir la obesidad estudiantil en la escuela Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga Año Lectivo 2014-2015.	Analizar contenidos de la nutrición que se puedan incorporar en el video educativo para los niños y con ello para mejorar el proceso de enseñanza - aprendizaje.	Seleccionar los temas adecuados que irán en el video educativo.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Elección de los temas adecuados para el video. ✚ Consulta a la web ✚ https://www.youtube.com/watch?v=PTme5c-OMfE. ✚ https://www.youtube.com/watch?v=H98tgKI0hX4. ✚ Socializar con la comunidad educativa el video. 	Gabriela Soria	1 semana

	<p>Proponer temas relevantes para una buena nutrición de la niñez, dentro y fuera de la institución.</p>	<p>Elaborar un video educativo para socializar con los padres de familias, estudiantes y docentes de la institución para mejorar sus hábitos de alimentación para un mejor estilo de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Salud. + Importancia de la alimentación en la edad escolar. + Los alimentos. + Alimentación saludable. + Alimentos que nos nutren + Las proteínas. + Alimentos que contienen proteínas. + Los alimentos se clasifican. + Beneficios de llevar una nutrición correcta. + Actividad física en la infancia. + Alimentación variada. 	<p>Gabriela Soria</p>	<p>1 semana</p>
--	--	--	--	-----------------------	-----------------

	<p>Lograr un cambio de hábitos de alimentación, en cada una de las familias a través del video educativo</p>	<p>Proporcionar el video educativo de nutrición a la institución educativa cumpliendo con eficiencia los temas propuestos en el video educativo para mejoras de la institución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Aprobación del video por parte directivo de la institución ✚ Aprobación del video por parte de la tutora de tesis ✚ Dotación del video educativo a la institución educativa 	<p>Gabriela Soria</p>	<p>1 semana</p>
--	--	---	---	-----------------------	-----------------

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

CD EDUCATIVO NUTRICIONAL **A NUTRIRSE CON AMOR**



DIRIGIDAS A: Directivo, docentes, padres de familia y estudiantes

INSTITUCION: “JORGE ICAZA”

AÑO LECTIVO: 2014-2015

CONTENIDO DE LA PROPUESTA

UNIDAD 1 EL CAMINO ASÍ LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Salud.

Importancia de la alimentación en la edad escolar.

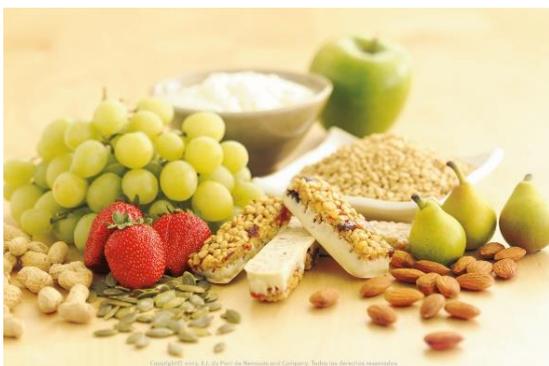
Los alimentos.

Alimentación saludable.

Alimentos que nos nutren.



UNIDAD 2 EL PLATO DEL BUEN COMER



Las proteínas.

Alimentos que contienen proteínas.

Los alimentos se clasifican.

UNIDAD 3 CUIDA TU CUERPO

Beneficios de llevar una nutrición correcta.

Actividad física en la infancia.

Alimentación variada.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA



DIRECTORA:
Lic. Jenny Rodriguez

AUTORA:
Soria Coro Gabriela Izamar

TEMA:

A NUTRIRSE CON AMOR

Latacunga - Ecuador
Noviembre-2015

UNIDAD 1

EL CAMINO ASÍ LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Salud.

Importancia de la alimentación en la edad escolar.

Los alimentos.

Alimentación saludable.

Alimentos que nos nutren.

www.lindascaratulas.com



Unidad 1

Tema: Salud

Objetivo:

- ✚ Conceptualizar la salud como derecho humano y social, articulando herramientas teóricas y prácticas desde el enfoque de la salud colectiva.

Sabías que para crecer sano debes cuidar tu salud que a lude al estado de estabilidad de un organismo. De esta forma se trata del estado de bienestar.



<http://apuntesauxiliarenfermeria.blogspot.com/2013/03/concepto-de-salud-modelos.html>



IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ESCOLAR

Objetivo:

- ✚ Conseguir que los niños conozcan cuales son los alimentos favorables para su mejor aprendizaje.

Los niños en edad escolar, hasta la pubertad, irán creciendo lenta pero continuamente, y es muy importante que reciban la cantidad de nutrientes que serán imprescindibles para su desarrollo normal. Al comenzar el colegio el niño tendrá una actividad intelectual importante, el cerebro demanda alrededor del 20 % de la energía que utiliza el resto del organismo, la misma la obtendrá principalmente de los Hidratos de Carbono provenientes de la dieta.



<http://Pictures/gif/nino-y-nina-imagen-animada-0018.gif>



<http://Users\Xp\Pictures/gif/nino-navidad11-43732.gif>

<http://Users\Xp\Pictures/gif/nino-adulto11-43732.gif>



LOS ALIMENTOS

Objetivo:

- ✚ Identificar el valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo, mediante la revisión de su contenido de calorías y nutriente.

Los alimentos son fundamentales para la vida, nos aporta la energía que necesitamos día a día para realizar nuestras actividades.

Si queremos crecer sano y tener energías para, jugar, estudiar y hacer deporte debemos consumir aquellos alimentos que tienen los nutrientes necesarios, para desarrollar todas nuestras funciones vitales.

Los nutrientes



Glúcidos



Proteínas



Lípidos



Vitaminas



Minerales



Agua

www.lookfordiagnosis.com



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Objetivo:



Los alimentos poseen nutrientes, que son sustancias que le otorgan a nuestro cuerpo, la energía que necesitamos para realizar diferentes funciones y mantener la salud.

<https://www.google.com.ec/search?noj=1&biw=1366&bih=623&tbm=isch&sa=1&q=fami>



<https://www.google.com.ec/search?noj=1&biw=1366&bih=623&tbm=isch&sa=1&q=fami%C3%B1a+en+el+parque&oq=fami%C3%B1a+en+el+parque&gs>



ALIMENTOS QUE NOS NUTREN

Objetivo:

- ✚ Analizar sobre la importación de los alimentos que nos nutren.

Existen diferentes tipos de nutrientes: carbohidratos, vitaminas, minerales, proteínas y grasas.

Una alimentación saludable permite una nutrición completa y balanceada que acompañado con la realización de actividad física y un adecuado consumo de agua nos ayuda a vivir mejor.



<http://www.imujer.com/salud/4835/10-alimentos-para-aumentar-la-energia>



<http://www.imujer.com/salud/5222/beneficios-de-los-alimentos-alcalinos>



UNIDAD 2

EL PLATO DEL BUEN COMER



Las proteínas.

Alimentos que contienen proteínas.

Los alimentos se clasifican.

Colores de los alimentos.

UNIDAD 2

LAS PROTEÍNAS

Objetivo:

- ✚ Conocer las proteínas que son saludables para nuestra salud.

Hablemos de las proteínas que son fundamentales para el crecimiento, y el funcionamiento del sistema nervioso y de otros órganos del cuerpo.



<http://www.vitonica.com/vitaminas/el-huevo-un-alimento-con-muchos-beneficios>



<http://www.carnave.com.ar/17-pata-y-muslo#.Vmj6ObjhDIU>



<http://www.vitonica.com/alimentos/calendario-de-pescados-de-temporada-para-conseguir-mejor-precio-y-calidad>

<http://blog.elpabellondelacarne.com/blog/>



ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNAS

Objetivo

- ✚ Saber los diferentes tipos de proteínas que contiene cada alimento.

Carnes, lácteos, huevos y granos. En el caso de las carnes encontramos distintos tipos, cada uno aportan nutrientes en proporciones diferentes, por eso es recomendable incluir todas en nuestra alimentación.

Es por ello que al momento de elegir cual, que cantidad y como lo utilizaremos debemos conocer cuáles son los productos más saludables.

Por ejemplo: algunos cortes de carne de cerdo, nos aportan altas proporciones de proteínas, vitaminas, minerales y grasas que ayudan a mantener el equilibrio en la alimentación.



<http://www.carnave.com.ar/17-pata-y-muslo#.Vmj6ObjhDIU>



<http://www.vitonica.com/alimentos/calendario-de-pescados-de-temporada-para-conseguir-mejor-precio-y-calidad>



<http://blog.elpabellondelacarne.com/blog/>



LOS ALIMENTOS SE CLASIFICAN

Objetivo:

- ✚ Reconocer los diferentes tipos de grupo de alimentación.

En tres grupos conforme a los nutrientes que más contiene.

EL GRUPO 1 (VERDURAS Y FRUTAS)

Fuente principales de vitaminas y minerales indispensable para regular las funciones vitales

EL GRUPO 2 (CEREALES Y TUBÉRCULOS)

Fuente principales de carbohidratos y vitaminas proporcionada la mayor parte de la energía para estar sano.

En este grupo se encuentran los siguientes; cereales, el maíz en sus diferentes formas de pan, galleta, entre otros.

Y otros como el arroz, la avena y encuentro las tubérculos esta la papa.

EL GRUPO 3 (LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL)

Representa la fuente principal de proteínas en la dieta, son importante para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En las leguminosas están por ejemplo el frijol, lentejas y otros.

Los alimentos en origen animal son carnes, pollo, pescado, huevos y son principalmente esenciales para la vida.



<https://www.emaze.com/@ALQQWQO/LOS-ALIMENTOS.pptx>



Colores de los alimentos

Los grupos de alimentos se diferencian en colores:

VERDE: Para las verduras y frutas las cuales se debe consumir en mucha cantidad.

NARANJA: Para los cereales y tubérculos que deben consumir en cantidades suficiente.

ROJO: para leguminosas y origen animal que los cuales se debe ingerir en poca cantidad.



<http://mejorconsalud.com/protege-tu-cuerpo-comiendo-uvas-diariamente/>



<http://www.globalhealingcenter.net/salud-natural/category/alimentos>



<http://www.carnave.com.ar/17-pata-y-muslo#.Vmj6ObjhDIU>



UNIDAD 3

CUIDA TU CUERPO

Beneficios de llevar una alimentación correcta.

Actividad física en la infancia.

Alimentación variada.

www.lindascaratulas.com

UNIDAD 3

BENEFICIOS DE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Objetivo:

- ✚ Reconocer las enfermedades para prevenirnos.

Obesidad



Desnutrición

http://signosdeizquierda.blogspot.com/2013_07_01_archive.html



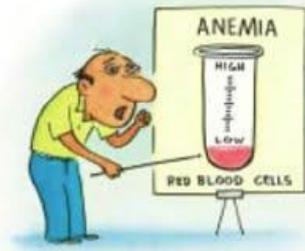
Diabetes



<http://www.alunos.esfl.pt/diabetes/>



Anemia



<http://wnia.org.uk/index.php/ramadan/diabetes-a-fasting>

Ateroesclerosis

Osteoporosis



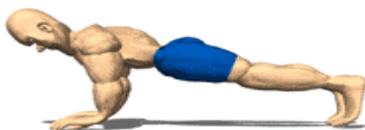
http://fundacionqinti.blogspot.com/2014_10_01_archive.html



<http://lili-salud.blogspot.com/2015/02/la-osteoporosis.html>

E hipertensión arterial

Y mantendrá un peso saludable y además cubrirá las necesidades del cuerpo.



<http://lili-salud.blogspot.com/2015/02/la-osteoporosis.html>



ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

Objetivo:

- ✚ Concientizar la importancia de la actividad física en la infancia, para que el cuerpo este sano.

Hoy en día sabemos que practicar actividad física en forma regular, y disminuir el sedentarismo porta muchos beneficios para nuestra salud y calidad de vida.

En niños sanos la actividad física regular mejora la resistencia aeróbica, la fuerza y crecimiento muscular ayuda mantener sus huesos sanos y un peso saludable, además de mejorar su autoestima del niño.

También se ha de mostrado que los patrones de actividad física establecido durante la infancia se mantiene después en la edad adulta.

Por ello un estilo de vida físicamente activa en la niñez ayuda a disminuir el riesgo de sufrir ciertas enfermedades crónicas que son muy frecuente en la edad adulta, como las enfermedades del corazón, la hipertensión arterial, la diabetes, el sobrepeso u obesidad e incluso ciertos problemas de salud mental, ya que contribuye a mejorar el estrés y mejorar el sueño.

Además los niños que tienen buen estado físico duermen mejor y pueden enfrentar los desafíos diarios físicos y emocionales con un mayor éxito.

Los beneficios de la actividad física normal, no son los físicos, con el desarrollo de la actividad física y el deporte, los niños aprenden valores como el espíritu deportivo y el esfuerzo por el entrenamiento.

Desarrolla una mayor capacidad de concentración mejora el rendimiento escolar, y el trabajo en equipo alcanza objetivos y metas.

Además el deporte es socializador, favorece el compañerismo y reduce la agresividad.



TU ALIMENTACION DE SER VARIADA

Objetivo:

- ✚ Reconocer los alimentos para una buena alimentación sana y equilibrada

Ahora sabes que nuestro organismo necesita distintos nutrientes, para mantenerse sano.

Ningún alimento lo contiene todo, de modo que se debe incluir alimentos de todos los grupos en las distintas comidas, alimentos ricos en hidratos de carbono, recordemos que para estudiar, jugar y divertirnos se necesita energía.

Y para eso se necesita que consumas pan, pastas, cereales, legumbres, papas y también los productos integrales para aumentar la cantidad de fibra.

Consumir también las frutas y verduras y hortalizas contiene fibra, vitaminas, minerales y nutrientes que permiten prevenir enfermedades y a cuidar tu corazón.

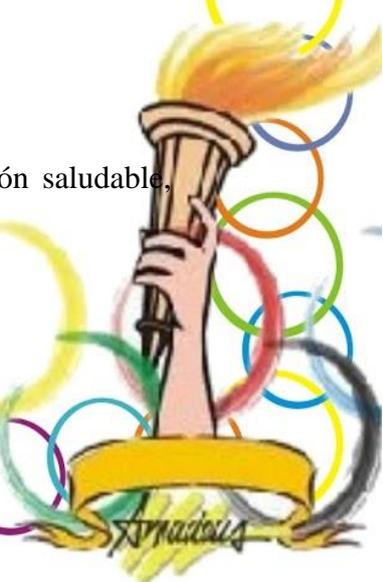
De modo de que no olvides incluirlas cada día en tu comida, incluye proteínas en tus comidas, variando en tus distintos tipos de carnes. Es importante que no saltes comidas especialmente el desayuno, pues al haber pasado toda la noche sin comer, tu nivel de energía está muy bajo y es necesario reponerla.

Modera el consumo de grasas y evita las grasas trans, como alimentos que contengan grasas omega, que son beneficiosas para la salud porque nos protegen del riesgo cardiaco, cáncer, entre otras enfermedades.

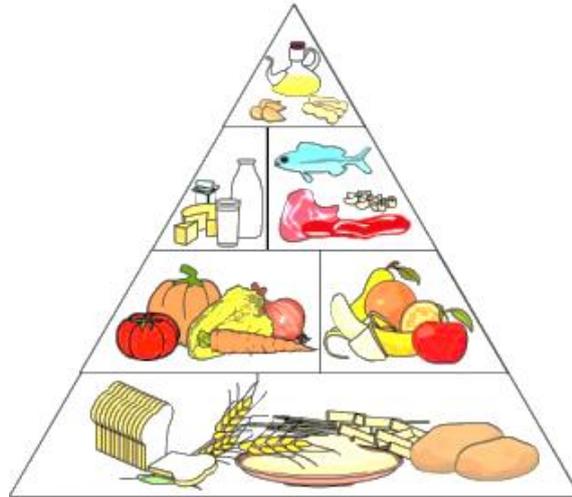
Modera el consumo de azúcares, seguro que ingieres muchas cosas dulces que te pueden producir caries en las dientes y sobrepeso, hay que evitar consumir los dulces en las comidas.

Hay que beber abundante agua.

Entonces para tener una vida sana, es importante tener una nutrición saludable, realizar actividad física y beber agua.



<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pb/a/a110.html>



<http://www.hogarmania.com/cocina/programas-televisi3n/karlos-arguinano-en-tu-cocina/consejos-nutricionales/201203/beneficios-para-salud-14432.html>

<http://www.lablanquitaldelbarrio.com/>



3.5. Referencias y Bibliografía

Bibliografía Citada

- ✚ ANDREU, M “Artículo de Revista” (2001). Pág. 19
- ✚ BANFIELD, Edward “libro de la ciudad en discusión” editorial Marymar, buenos aires argentina (2002). Pág. 16
- ✚ CASTILLO, Zenteno “Historias de la nutrición en américa latina” publicación slan # 1, (2009). Pág. 12
- ✚ COLL, José y QUINN, Daniel. (1995). las causas del desorden alimenticio. Pág. 25
- ✚ CONTERAS Jesús, “Alimentos y cultura: necesidades, gusto y costumbres”, Pág. 12
- ✚ CORALYS, Santiago “Articulo” (2013). Pág. 20
- ✚ Dr. Álvarez, Rafael, (1998) en su obra “Salud pública y medicina” primera edición. Pág. 12
- ✚ Dr. Jamine, Paúl “Libro de nutrición” segunda edición. Pág. 11
- ✚ Dr. Rodríguez, Amparo “Libro de los malos hábitos de alimentación” (2003), primera edición. Pág. 16
- ✚ DRA., GILLIAN McKeith, “El gran libro de la alimentación” primera edición. Pág. 7,8
- ✚ FAFALORO, rene “Artículo de la salud” (2012. Pág. 14
- ✚ FERNÁNDEZ, Fernando y TURÓN, Gil. “Libro de trastornos de alimentación” (1998). Pág. 24
- ✚ Hernández, Manuel “Libro de la Alimentación Infantil” ediciones días de santos (2001). Pág. 19
- ✚ HONRAD, Hans (2007) “La nutrición en los niños” primera edición. Pág. 11
- ✚ JELLIFE DB “Nutrición vs Desnutrición” editorial Colombia, edición segunda, 2005, Pág. 12.
- ✚ KENNETH, Keyes “Desarrollo de las habilidades metal” (1990) editorial la trilla. Pág. 14

- ✚ López, Neus “Libro de Prevención de la Anorexia y la Bulimia” ediciones culturales valencias (2005). Pág. 23
- ✚ Madrid Vicente, Antonio “Los Aditivos en los Alimentos” (2014) primera edición, Pág. 11,12.
- ✚ MOUNT, Healthy (2001). Pág. 24
- ✚ PAPALIA, Diane “Desarrollo Humano” (1990). Pág. 15
- ✚ PÉREZ Gonzales J.M “Nutrición en pediatra “edición ergon Madrid (1999).
- ✚ RÍOS, mercedes “Libro de Actividad Física Adaptada: el juego y los alumnos con discapacidad” (2007). Pág. 15
- ✚ RODRÍGUEZ, Josefina “Artículo de la Reeducción física al análisis corporal de la relación” (2000). Pág. 23
- ✚ ROTH, Ruth “Nutrición y dieto terapia” novena edición, 2009 Pág. 12
- ✚ SACOTO César “Alimentación en la sociedad” segunda edición. Vicente, (2014) primera edición. Pág. 15
- ✚ SALAVERT, Eva (2015). Pág. 28
- ✚ SÁNCHEZ, Carlos “Libro de la alimentación en los seres humanos” edición primera (2012). Pág. 9
- ✚ SEAGLE, Hugo “Libro de la enfermedades por una mala alimentación” (2011) primera edición. Madrid. Pág. 29
- ✚ URBANN, Jean Dietetica martin ad, Spentst lf, Drinkwater dt Clarys JP. Anthopometric estimation of muscle mass in men. Med Sci sports Exerc 1990.

Bibliografía Consultada

AEBLI, Hans. Una didáctica nutricional fundamentada en la Psicología de Piaget, Edit Kapelus, Buenos Aires.

CASANUEVA, M, Nutriología Médica, Editorial Panamericana, México 1995.

KLIEGMAN Roberto “Artículo de revista de trato de pediatra” (2011). Pág. 29

LAUREN Marcus y BARON Amanda “Articulo programa de ejercicios físicos para reducir el sobrepeso en los adultos de la comunidad” (2005). pág.30

Manual de psiquiatría (DSM_IV). Pág. 23

Organización mundial de la salud (OMS). Pág. 27

RODRÍGUEZ, amparo “Artículo de la obesidad en los niños y niñas” (2003). Pág. 27

VARNI, James Pedsql Reliability and validity of the pediatric quality of life inventory version 4.0 generic core scales in healthy and patient populations (2003). Pág. 15

Linkografía

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/palabra/word_junk_food_esp.html
(10/01/2015)

[http://www. Pirámide nutritional.com](http://www.Pirámide_nutritional.com) HTML.

<http://www.embarazada.com/articulo/las-causas-de-los-malos-habitos-alimenticios-de-los-ninos> (10/01/2015).

[http://www.Secretaría de Salud](http://www.Secretaría_de_Salud). Ley General de Salud. 3a. Edición. 1993.

[http://www.Secretaría de Salud](http://www.Secretaría_de_Salud). Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de Actividades.

<http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida/nutricion-en-adolescentes/malos-habitos-2539> (13/01/2015).

ANEXOS



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVA Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA

Encuestas Aplicadas a los Docentes de la Escuela “Jorge Icaza”

Objetivo: Recolectar información mediante encuestas dirigidas a los estudiantes, docentes y padres de familia para identificar la causa principal del bajo consumo de alimentos nutricional con la obesidad estudiantil a través de preguntas de selección múltiple que ayudaran a la investigación.

Instrucciones: Lea detenidamente los enunciados y marque con una **x una sola respuesta** según su criterio personal respondiendo con absoluta sinceridad.

1) **¿Tiene usted conocimiento sobre la nutrición y problemas en los estudiantes?**

SI

NO

2) **¿Ha detectado problemas alimenticios entre sus estudiantes?**

Siempre

Pocas veces

Nunca

3) **¿En sus horas clases motiva a sus estudiantes para una buena nutrición?**

Siempre

Rara vez

Nunca

4) **¿Cuáles son los problemas alimenticios más frecuentes en sus estudiantes?**

Obesidad

Desnutrición

Anorexia

Bulimia

Anemia

5) **¿Cree usted que tiene relación los problemas alimenticios con el rendimiento académico?**

SI

No

Porqué.....
.....

6) ¿Ha notado en sus estudiantes en horas clases?

Desinterés	<input type="text"/>
Cansancio	<input type="text"/>
Sueño	<input type="text"/>
Debilitamiento	<input type="text"/>
Falta de atención	<input type="text"/>

7) ¿En su aula hay casos o tendencia de la obesidad estudiantil?

Si	Poco	Nada
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

8) ¿Cree usted que se den casos de discriminación por problema de obesidad en la escuela?

Si	Rara vez	Nada
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

9) ¿En la institución que labora se están tomando acciones para evitar la obesidad?

A cargo de:

Cultura Física	<input type="text"/>
Consejería estudiantil	<input type="text"/>
Tutor	<input type="text"/>
Proyectos educativos	<input type="text"/>
Padres de familia	<input type="text"/>
Nadie	<input type="text"/>

10) ¿Cómo le gustaría que orientemos sobre la prevención para la obesidad?

Video educativo	<input type="text"/>
Campañas de prevención	<input type="text"/>
Charlas y conferencias	<input type="text"/>
Gestión con instituciones educativas y preventivas.	<input type="text"/>

¿Otros Cuáles?

.....



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVA
Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA

Encuestas Aplicadas a los Padres de Familia de la Escuela “Jorge Icaza”

Objetivo: Recolectar información mediante encuestas dirigidas a los estudiantes, docentes y padres de familia para identificar la causa principal del bajo consumo de alimentos nutricional con la obesidad estudiantil a través de preguntas de selección múltiple que ayudaran a la investigación.

Instrucciones: Lea detenidamente los enunciados y marque con una **x una sola respuesta** según su criterio personal respondiendo con absoluta sinceridad.

1) ¿Tiene usted conocimiento sobre nutrición y problemas a fines a tratarles con sus hijos?

SI	NO	POCO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) ¿Ha detectado problemas alimenticios entre sus hijos?

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

3) ¿En sus hogares motiva a sus hijos a tener una buena nutrición?

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

4) ¿Cuáles son los problemas alimenticios que tiene su hijo?

Obesidad	<input type="checkbox"/>
Desnutrición	<input type="checkbox"/>
Anorexia	<input type="checkbox"/>
Bulimia	<input type="checkbox"/>
Anemia	<input type="checkbox"/>

5) ¿Cree usted que tiene relación los problemas alimenticios con el rendimiento académico?

SI	No
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Porqué.....
.....

6) Ha notado en su hijo cuando está en casa:

- Desinterés
- Cansancio
- Sueño
- Debilitamiento
- Falta de atención

7) ¿En su casa hay caso o tendencia con la obesidad?

- Sí
- No

8) ¿Cree usted que se den casos de discriminación por problema de obesidad en la escuela?

- Si
- A veces
- Nunca

9) ¿En su hogar está tomando acciones para evitar la obesidad?

- Realiza deporte
- Come sanamente
- Corre una media hora diaria
- Nada

¿Otros Cuáles?

.....

10) ¿Cómo le gustaría que orientemos sobre la prevención para la obesidad?

- Video educativo
- Campanas de prevención
- Charlas y conferencias
- Gestión con instituciones educativas y preventivas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVA
Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA

Encuestas aplicadas a los estudiantes de la Escuela “Jorge Icaza”

Objetivo: Recolectar información mediante encuestas dirigidas a los estudiantes, docentes y padres de familia para identificar la causa principal del bajo consumo de alimentos nutricionales con la obesidad estudiantil a través de preguntas de selección múltiple que ayudaran a la investigación.

Instrucciones: Lea detenidamente los enunciados y marque con una **x** una sola respuesta según su criterio personal respondiendo con absoluta sinceridad.

1) **¿Tiene usted conocimiento sobre nutrición?**

SI	NO	POCO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) **¿Ha detectado problemas alimenticios entre sus compañeros?**

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

3) **¿En el aula clases se le motiva al estudiante para tener una buena nutrición?**

Siempre	Rara vez	Nunca
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) **¿Cuáles son los problemas alimenticios que puede tener?**

Obesidad	<input type="checkbox"/>
Desnutrición	<input type="checkbox"/>
Anorexia	<input type="checkbox"/>
Bulimia	<input type="checkbox"/>
Anemia	<input type="checkbox"/>

5) **¿Cree usted que tiene relación los problemas alimenticios con el rendimiento académico?**

SI	No
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Porqué.....
.....

6) ¿Usted en horas clases alguna vez ha sentido:

Desinterés	<input type="text"/>
Cansancio	<input type="text"/>
Sueño	<input type="text"/>
Debilitamiento	<input type="text"/>
Falta de atención	<input type="text"/>

7) ¿Entre sus compañeros o usted mismo hay caso en tendencia con la obesidad?

Si	Poco	Nada
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

8) ¿Cree usted que se den casos de discriminación por problema de obesidad?

Si	A veces	Nunca
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

9) ¿En su aula se está tomando acciones para evitar la obesidad?

Realiza deporte	<input type="text"/>
Come sanamente	<input type="text"/>
Corre una media hora diaria	<input type="text"/>
Nada	<input type="text"/>

¿Otros Cuáles?

.....

10) ¿Cómo le gustaría que orientemos sobre la prevención para la obesidad?

Video educativo	<input type="text"/>
Campanas de prevención	<input type="text"/>
Charlas y conferencias	<input type="text"/>
Gestión con instituciones educativas y preventivas.	<input type="text"/>

ANEXO 4

Fotografía de los padres de familia dentro de la institución

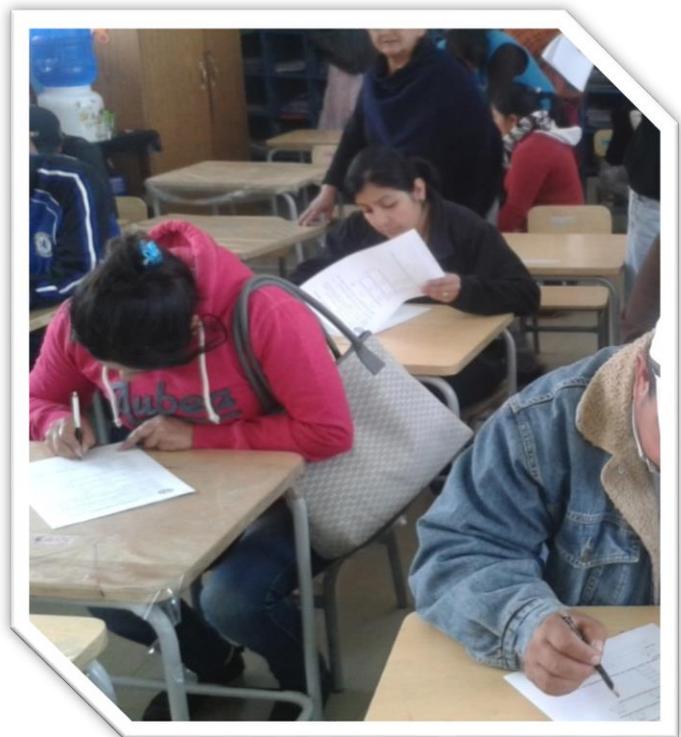


En el siguiente anexo podemos encontrar a los padres de familia respondiendo a las preguntas de las encuestas.

Fuente: padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”
Elaborado por: Gabriela Soria

ANEXO 5

El grafico es de las encuestas realizadas a los padres, de quinto, sexto año de educación básica.



Fuente: padres de familia de la escuela “Jorge Icaza”
Elaborado por: Gabriela Soria

ANEXO 6

Fotografía de encuesta a estudiantes

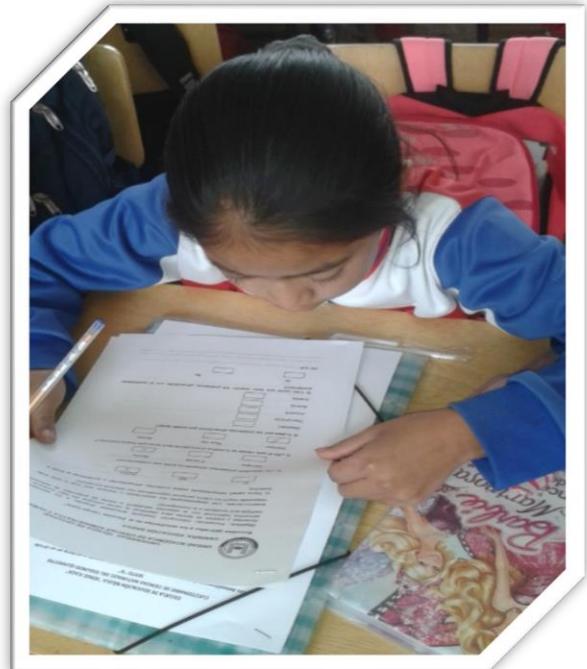


En el siguiente anexo podemos observar que se les está realizando las encuestas a los niños de la escuela.

Fuente: Alumnos de la escuela “Jorge Icaza”
Elaborado por: Gabriela Soria

ANEXO 7

En este grafico podemos encontrar a los estudiantes respondiendo a las preguntas de las encuesta.



Fuente: Alumnos de la escuela “Jorge Icaza”
Elaborado por: Gabriela Soria

ANEXO 8

Fotografía de alumnos es su alimentación



En el grafico podemos observar la alimentación que tiene el estudiante dentro de la institución.

Fuente: Alumnos de la escuela “Jorge Icaza”
Elaborado por: Gabriela Soria

ANEXO 9

En el anexo podemos identificar que los estudiantes que como desayuno ingieren papas fritas dentro de la institución.



Fuente: Alumnos de la escuela “Jorge Icaza”
Elaborado por: Gabriela Soria

ANEXO 10

Fotografía de alumno en su bailo terapia



Fuente: Alumnos de la escuela “Jorge Icaza”
Elaborado por: Gabriela Soria

En el grafico podemos observar que los estudiantes están recibiendo una hora de bailo terapia una vez a la semana.