



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN
PARVULARIA**

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“TALLER DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y SU
INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN EL AULA
TALLER EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI EN EL SECTOR ELOY
ALFARO DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE
COTOPAXI DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2011-2012.”**

Tesis Presentada Previa a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la
Educación Mención Educación Parvularia.

Autora:

Soria Medina Anita Lucia

Directora:

Lic. MSc. María Fernanda Constante Barragán

Latacunga – Ecuador

Enero, 2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**TALLER DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN EL AULA TALLER EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI EN EL SECTOR ELOY ALFARO DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2011-2012**”, Son de exclusiva responsabilidad de la autora.

ANITA LUCIA SORIA MEDINA

C.I.171753937-1

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Directora de tesis bajo el título:

“TALLER DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN EL AULA TALLER EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI EN EL SECTOR ELOY ALFARO DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2011-2012”, de **Soria Medina Anita Lucia**, postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Licenciatura en Parvularia considero que la presente tesis cumple con los requisitos metodológicos y aporte científico – técnicos suficientes para ser sometidos a evaluación del tribunal de validación de Anteproyecto que el Honorable Consejo de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe para su correspondiente estudio calificación .

Latacunga, 09 de Marzo, del 2012

Lic. MSc. María Fernanda Constante

DIRECTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LATACUNGA – ECUADOR

APROBACIÓN DE 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: **Soria Medina Anita Lucia**, con el tema de tesis: **“TALLER DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN EL AULA TALLER EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI EN EL SECTOR ELOY ALFARO DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2011-2012”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, 19 de enero del 2015

Para constancia firman:

MSc. Maruja Reinoso

PRESIDENTE

MSc. Paola Defáz

MIEMBRO

MSc. Marcela Andocilla

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Cotopaxi por haberme brindado la facilidad necesaria de adquirir mis conocimientos. A todos mis maestros. Quienes con sus mensajes y experiencias supieron llegar así a mí, para poder alcanzar la meta que me propuse.

A mi directora de tesis Lic. Msc. María Fernanda Constante, quien me supo guiar con su conocimiento para lograr lo propuesto.

Anita Soria

DEDICATORIA

Esta tesis dedico a Dios, con mucho cariño, que sin duda me acompaña en cada etapa de mi existencia, brindándome, fuerza y sabiduría. Dedico con todo mi amor, a mi hija Keila Espinoza, que con su sonrisa y cariño me levantaba el ánimo, para no desmayar y seguir adelante. De todo corazón a mis padres y hermanos por estar ahí cuando más los necesite; en especial a mi hermano Fabián, por su ayuda y constante cooperación en los momentos más difíciles de mi vida.

Anita Lucia

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDO	PÁG.
PORTADA	i
AUTORÍA	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	iii
APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
RESUMEN	xi
ABSTRACT	¡Error! Marcador no definido.
AVAL DE TRADUCCIÓN	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 ANTECEDENTES	2
1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	4
1.2.1. NUTRICIÓN	5
1.2.1.1. Importancia de la Nutrición.....	6
1.2.1.2. Grupos de Alimentos.....	7
1.2.1.3. Clases de Nutrientes	8
1.2.1.4. Consejos para llevar una buena alimentación	17
1.2.1.5. Alimentación en niños/ niñas	19
1.2.1.6. Nutrición en niños y adolescentes	20
1.2.2. PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN	21
1.2.2.1. Causas de problemas de alimentación.....	22
1.2.2.2. Enfermedades que puede producir una mala alimentación	23
1.2.2.3. Diez claves para poner fin a los problemas de alimentación de un niño.....	27
1.2.2.4. Problemas comunes en la Nutrición Infantil	28
1.2.3. PROCESOS ALIMENTICIOS	29

1.2.3.1 Etapas del proceso de alimentación	
1.2.3.2. Importancia de los procesos alimenticios.....	30
1.2.3.3. Técnicas de conservación de los alimentos	31
1.2.4. HÁBITOS ALIMENTICIOS	35
1.2.4.1. Importancia de los hábitos alimentarios	36
1.2.4.2. Ventajas y desventajas de los hábitos alimentarios.....	37
1.2.4.3. Clasificación de los hábitos alimentarios	39
1.2.4.4. Diez recomendaciones fundamentales para niños de 5 a 6 años	42
1.2.5. DESARROLLO ÓPTIMO.	43
1.2.5.1. Etapas del desarrollo óptimo	
1.2.5.2 El desarrollo óptimo del niño	44
1.2.5.3. La alimentación nutritiva influye en el desarrollo óptimo	45
1.2.5.4. Cómo influye la alimentación en el rendimiento escolar	
1.2.6. TALLERES DE ALIMENTACIÓN:	46
1.2.6.1. Importancia de los talleres de alimentación	47
1.2.6.2. Talleres para profesores.....	48
1.2.6.3 Objetivos de los talleres de alimentación	

CAPÍTULO II

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA.

2.1. CARACTERIZACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO O SITIO DE INVESTIGACIÓN.....	49
2.2. ENTREVISTA APLICADA AL ING. HERNÁN YÁNEZ RECTOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI.....	52
2.3 ENTREVISTA APLICADA A LA MSC. ROCÍO PERALVO DIRECTORA DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS.	54
2.4. ENTREVISTA APLICADA A LA LIC. CATHERINE CULQUI COORDINADORA DE LA CARRERA DE PARVULARIA.	56
2.5. ENTREVISTA APLICADA A DOCENTES DE LA CARRERA DE PARVULARIA.	58

2.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES DEL 4TO. CICLO PARALELO “B” DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI .	60
2.7 CONCLUSIONES.....	70
2.8 RECOMENDACIONES	71

CAPÍTULO III

3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.1. DATOS INFORMATIVOS.....	72
3.1.1. Tema:	
3.1.2. Institución Ejecutora	
3.1.3. Beneficiarios	
3.1.4. Ubicación	
3.1.5. Equipo Técnico Responsable	
3.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	73
3.2.1 OBJETIVO GENERAL	
3.2.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS	
3.3. JUSTIFICACIÓN	
3.4. IMPORTANCIA	74
3.5. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	75
3.6. DESARROLLO DE LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA	76
3.7 PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA	77
Taller de alimentación, nutrición y dietética	85
3.8. ÍNDICE DE ACTIVIDADES	86
3.9 CONCLUSIONES.....	123
3.10 RECOMENDACIONES:	124
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	125
BIBLIOGRAFÍA CITADA.....	126
BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL	128
ANEXOS.....	129

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Alimentación, nutrición y dietética.	60
Tabla N° 2 Importancia de la alimentación en el desarrollo cognitivo.	61
Tabla N° 3 Hábitos alimenticios.	62
Tabla N° 4 Alimentación balanceada.....	63
Tabla N° 5 Talleres de alimentación.....	64
Tabla N° 6 Fomentar hábitos alimenticios en los niños y niñas.	65
Tabla N° 7 Evitar enfermedades crónicas.....	66
Tabla N° 8 Importancia de los talleres de alimentación	67
Tabla N° 9 Alimentos ricos en proteínas.	68
Tabla N° 10 Desarrollar Habilidades y Destrezas.....	69

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Alimentación, nutrición y dietética.	60
Gráfico N° 2 Importancia de la alimentación en el desarrollo cognitivo.....	61
Gráfico N° 3 Hábitos alimenticios.	62
Gráfico N° 4 Alimentación balanceada.....	63
Gráfico N° 5 Talleres de alimentación.....	64
Gráfico N° 6 Fomentar hábitos alimenticios en los niños y niñas.	65
Gráfico N° 7 Evitar enfermedades crónicas.....	66
Gráfico N° 8 Importancia de los talleres de alimentación	67
Gráfico N° 9 Alimentos ricos en proteínas	68
Gráfico N° 10 Desarrollar Habilidades y Destrezas.....	69



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LATACUNGA – ECUADOR

TEMA: “TALLER DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN EL AULA TALLER EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI EN EL SECTOR ELOY ALFARO DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2011-2012”

Autora:

Soria Medina Anita Lucia

RESUMEN

Hablando sobre el problema que existe en la alimentación, nutrición y dietética en los niños y niñas de 0 a 5 años de edad, el objetivo de esta investigación es concientizar a las estudiantes _maestras de la Carrera de Educación Parvularia de una correcta alimentación en los párvulos. Cabe recalcar que la alimentación es el eje principal para el óptimo desarrollo de los niños y niñas; es por ello que esta investigación sustenta talleres de alimentación, dirigidos en edades en las que necesitan fortalecer sus condiciones, tanto físico como mental, también se hace referencia para concientizar a los señores padres y madres de familia que pongan mucho interés en este tema, puesto que es una suma de responsabilidad para corregir y emendar hábitos alimenticios en favor de los niños y niñas.

Palabras Claves: Alimentación, Nutrición, Dietética, Desarrollo Óptimo.



COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY

ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE SCIENCES AND HUMANITIES

LATACUNGA – ECUADOR

TOPIC: “WORKSHOP OF POWER NUTRITION AND DIETARY AND IMPACTIN THE DEVELOPMENT COGNITIVE IN THE CLASSROOM WORKSHOP OF THE CAREER OF PRE-SCHOOL EDUCATION OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI IN ELOY ALFARO SECTOR IN LATACUNGA CANTON FROM COTOPAXI PROVINCE DURING THE PERIOD 2011-2012.”

Author:

Soria Medina Anita Lucia

ABSTRACT

Speaking about the problem in feeding, nutrition and dietetics in children of 0-5 years old; this research aims to sensitize students who want to become teachers of young children about proper nutrition in kindergartens. Note that feeding is the main axis for the optimal development of children. That is why this research proposes workshops on feeding, nutrition and dietetics aimed at children of these ages. It is in this age where children need to strengthen their physical and mental conditions. Research also has the purpose to raise awareness among parents about the importance of this issue, since it is a sum of responsibilities to correct and amend eating habits for children.

Keywords: Food, Nutrition, Diet, Cognitive Development.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LATACUNGA – ECUADOR

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi, **MARCELO PACHECO PRUNA**, con cédula de ciudadanía N° 0502617350, CERTIFICO que he realizado la respectiva revisión del ABSTRACT, CON EL TEMA “**TALLER DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN EL AULA TALLER EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI EN EL SECTOR ELOY ALFARO DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2011-2012**”, cuya autora es **Soria Medina Anita Lucia**.

Latacunga, 30 de Junio del 2014

Docente:

MARCELO PACHECO PRUNA

C.C. 0502617350

INTRODUCCIÓN

El taller de alimentación, nutrición y dietética y su incidencia en el desarrollo cognitivo en el aula taller de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Técnica de Cotopaxi, es un tema de alcance puesto que permite involucrarse con información científica actualizada y sobretodo, como aplicar talleres de nutrición, que facilite el desarrollo integro de los niños y niñas, gracias a una dieta sana y variada.

Para el desarrollo de la investigación se aplica como métodos investigativos: el inductivo, deductivo analítico y sintético, los mismo que admiten contribuir en una investigación de campo. En cuanto a las técnicas se aplica la encuesta final.

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Esta investigación está estructurada de la siguiente manera:

CAPÍTULO II. Diseño de la propuesta consta de la caracterización del objetivo de estudio o sitio de investigación.

CAPÍTULO III. Contiene talleres, recomendaciones para una nutrición sana y balanceada , concluyendo finalmente en conclusiones , bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 ANTECEDENTES

Se ha revisado en la biblioteca de la Universidad Técnica de Cotopaxi trabajos investigativos acorde a mi tema como. “Elaboración de una guía nutricional de Educación Básica” cuya autora es Gabriela Elizabeth Velásquez Espín, en donde resalta, como objetivo principal fomentar el desarrollo intelectual, para conseguir un mejor rendimiento académico en los estudiantes de educación general básica mediante una buena nutrición.

Se basa a la realidad de una población estudiantil, para lo cual elabora una guía nutricional, para conseguir un mejor rendimiento en los estudiantes.

Otro tema encontrado en la biblioteca de la Universidad Técnica de Cotopaxi es “Nutrición y alimentación en el desarrollo de los niños y niñas de 5 a 6 años de los centros infantiles fiscales de la parroquia de San Antonio de Pichincha”. Autora Sonia Patricia Villagrán Andrade; tiene como objetivo principal determinar cómo se lleva a cabo la alimentación de los niños y niñas de estos sectores, encontrando como resultado que ellos a pesar de la riqueza y variedad de los productos del sector, no estaban debidamente alimentados

Según la autora deduce que muchos sectores donde tienen una gran variedad de productos alimenticios no lo aprovechan a lo máximo si no que los venden para comprar alimentos que no son buenos ni nutritivos para la alimentación por esa misma la razón los niños y niñas de los sectores no están debidamente alimentados.

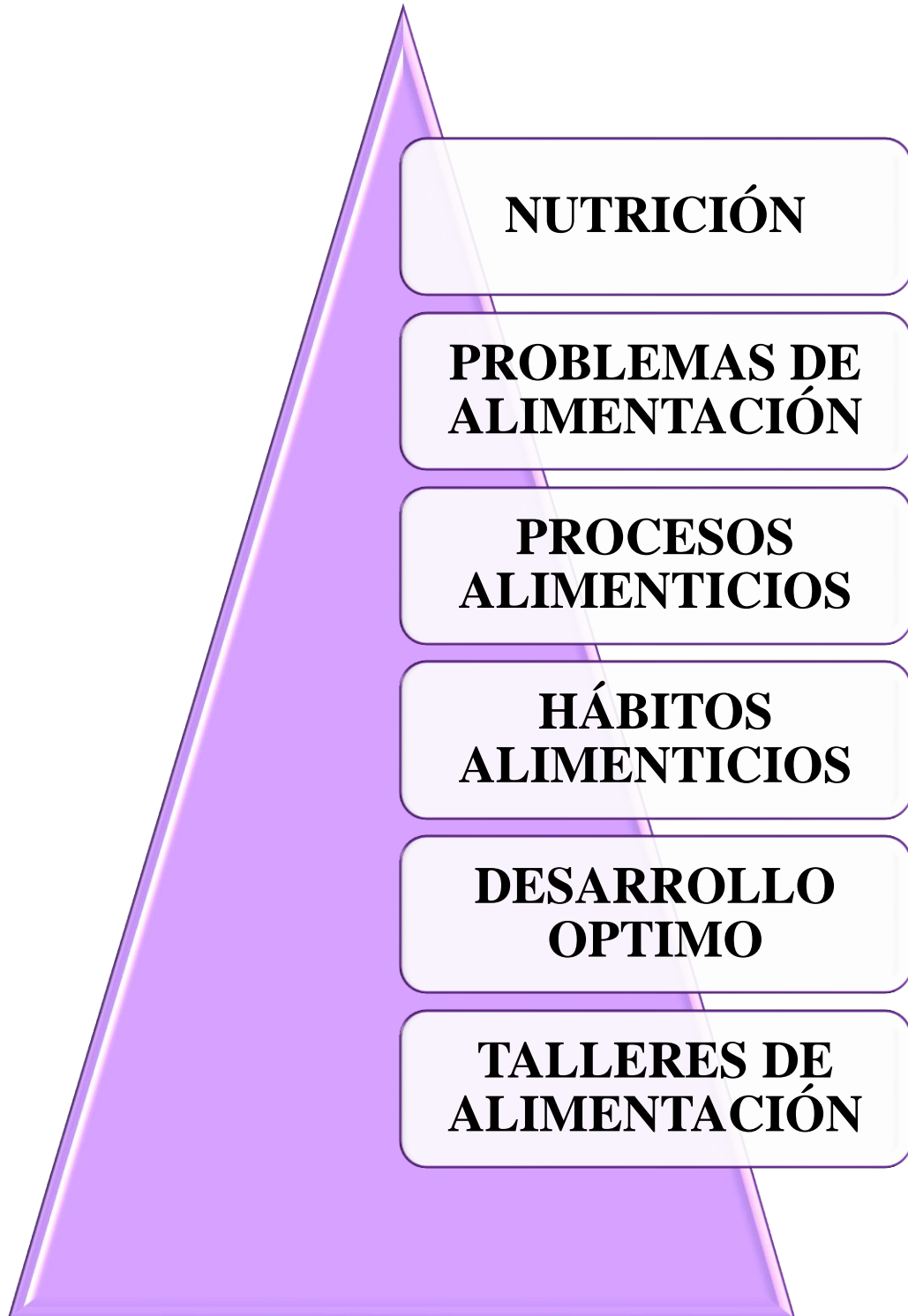
Otra de las investigaciones encontrada en la página <http://monografias.com>, fue: “Diseño de un programa de capacitación dirigida a los padres de familia sobre la alimentación y nutrición de los niños y niñas de la escuela Santo Ángel de Guamaní de Educación básica en la ciudad de Quito Provincia de Pichincha”. Autora Carmen del Rocío Oña Viten.

El objetivo fue capacitar a los padres y madres de familia para que utilicen las combinaciones adecuadas de los alimentos y evitar la desnutrición de los niños y niñas de Educación Básica de la escuela Santo Ángel de Guamaní.

De acuerdo con las autoras de estos temas investigativos se deduce que la alimentación y nutrición es el pilar fundamental en el ser humano, especialmente en los niños y niñas de 0 a 5 años de edad, etapa de la vida en que el ser humano alcanza su desarrollo tanto físico y mental.

Estos temas investigativos tienen similitud con el tema de trabajo que estoy realizando que es “Taller de alimentación, nutrición y dietética y su incidencia en el desarrollo cognitivo en el aula taller de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el sector Eloy Alfaro del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi durante el período lectivo 2011-2012”. Cuyo objetivo es concientizar a las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia que la alimentación es el pilar fundamental en los niños y niñas de 0 a 5 años de edad mediante estos talleres de alimentación, nutrición y dietética para radicar el desarrollo tanto físico y mental.

1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Fuente: Investigación de Campo
Investigadora: Anita Lucia Soria Medina

MARCO TEÓRICO

1.2.1. NUTRICIÓN

Según, MADRIGAL Cidón (2005) “Se entiende por nutrición al conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos.” (Pág.5).

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas.

Se deduce que la nutrición es el proceso más importante del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias químicas de cada uno de los alimentos que nuestro organismo ingiere. Siendo indispensable y necesario para mantenernos sanos y fuertes mantener una buena alimentación para reconstruir las defensas del cuerpo y prevenir enfermedades ocasionados por una mala nutrición.

Según el Doctor ALVAREZ, Rafael, (2005) manifiesta “En su obra de salud pública y medicina, que la nutrición es un programa importante, dado que la desnutrición es un severo problema en la infancia. El problema de nutrición tiene un amplio contenido educativo especial mente en los padres de familia que deben conocer las necesidades nutricionales de sus hijos para que favorezca un correcto crecimiento y desarrollo. Pero todos requieren educación para modificar los hábitos de alimentación, eliminar tabúes, suprimir el consumo de alimentos chatarra” (Pág. 197)

La nutrición adecuada constituye un beneficio enorme. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y a aprender con más facilidad. La buena nutrición beneficia a las familias , comunidades, y al mundo en general.

Se establece que es de gran importancia la educación en cuanto se refiere a la alimentación; ya que solo así podemos estar conscientes que alimentos podemos consumir, si nos proporciona las sustancias necesarias que nuestro cuerpo requiere y rechazar los alimentos que nos perjudica nuestra salud.

Según el Doctor HAMMERLY, Marcelo en su obra “Viva Más y Mejor”, define que la nutrición es el conjunto de procesos por lo cual un ser vivo recibe y utiliza los elementos necesarios para mantener sus funciones, renovar sus componentes o, en el caso de los organismos aún en desarrollo, para crecer.” (Buenos Aires pág. 22.)

Se concluye que una buena nutrición es indispensable para llevar una buena Salud.

Para que un niño se desarrolle física y mentalmente en forma normal, es necesario que durante el embarazo y después del nacimiento reciba una correcta alimentación.

Finalmente se puede manifestar que la nutrición es muy importante en el ser humano, de esta manera nos ayuda a mantener las defensas del cuerpo y nos dan energía. Además una buena alimentación nutritiva nos ayuda a prevenir enfermedades; por lo tanto es necesario disminuir el nivel de azúcar en la sangre, evitar el colesterol y a perder peso.

1.2.1.1. Importancia de la Nutrición

La nutrición es el concepto que hace referencia al proceso, en el que el organismo toma los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos involuntarios, como son la digestión, la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo. Y es por ello, que gracias a estos fenómenos llevados a cabo por la

nutrición, se toma la energía necesaria para poder llevar a cabo el resto de funciones vitales, y contribuir de esta manera en tener una vida plena y saludable. De este modo, la importancia de la nutrición para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados, o no. Por este motivo, la educación en nutrición y las campañas informativas se han convertido en las líneas de actuación principales de los programas de Políticas de Salud preventiva en todo el mundo. Y es que, el conocimiento básico sobre una nutrición adecuada, o acorde a las necesidades, es primordial para prevenir numerosas enfermedades, y por consiguiente, para tener una vida saludable.

<http://www.importancia.org/nutricion.php#ixzz1cRkVG5FS>

Al concluir se puede dar cuenta que la nutrición es salud. El consumo diario de nutrientes, así como llevar a cabo hábitos saludables, como la práctica de actividad física de forma regular, son unos de los pilares de la buena salud, el desarrollo físico y mental. Es por ello que la nutrición contribuye de manera directa para reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y en definitiva, tener una buena salud.

Para Thomas Edison, (2008) manifiesta: "El médico del futuro no tratará el cuerpo humano con medicamentos, más bien curará y prevendrá las enfermedades con la nutrición." (Pag.105).

El autor indica la importancia de la nutrición y su punto de vista que una buena nutrición sería la cura de todas las enfermedades, es decir si el cuerpo adquiriese la alimentación adecuada no habría enfermedades futuras, y se gozaría de una buena salud.

1.2.1.2. Grupos de Alimentos

Según, El Instituto Nacional de Nutrición clasifica a los alimentos en cuatro grupos:

1. **Verduras y frutas.** Contiene vitaminas, nutrimentos inorgánicos (minerales), antioxidantes (vitaminas A y C) y fibra; muchas de éstas

ayudan a bajar los niveles de colesterol y protegen de la aparición de algunos tipos de cáncer.

2. **Granos y sus derivados.** Los cereales integrales con mejores porque sus cubiertas tienen nutrimentos, además de que proporcionan la fibra que mejora el funcionamiento del intestino y disminuye la frecuencia de cáncer. Los cereales son energéticos y, si se combinan con las leguminosas, pueden incluso sustituir el valor proteínico de la carne o el huevo.
3. **Leguminosas y productos animales.** Las leguminosas (frijol, garbanzo, lenteja, haba, soya, ayocote, etc.) aportan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, tiamina y niacina. La carne, la leche y sus derivados, y el huevo contienen principalmente proteínas, hierro, calcio y vitaminas. Se recomiendan tres raciones al día, pero el adulto debe consumir los productos con menos grasa, porque las grasas saturadas son perjudiciales.
4. **Grasas y azúcares.** Son importantes, pero su consumo máximo debe corresponder a 25 a 35% de las calorías y sólo 10% de grasas saturadas.

En resumen: Una dieta balanceada consiste en combinar adecuadamente los tres grupos de alimentos, frutas y verduras, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal.

1.2.1.3. Clases de Nutrientes

Según, CARDINAL NEWMAN, John Henry (2006) manifiesta, “La salud del cuerpo y la mente es una gran bendición si la podemos lograr con una buena alimentación nutritiva.” (Pág. 39)

Una alimentación equilibrada es el resultado de combinar los alimentos que contengan los nutrientes fundamentales que necesita un individuo, con las necesidades nutritivas de cada persona en función de su edad, sexo, actividad física y demás características individuales.

De acuerdo con el autor para lograr una buena salud debemos llevar una buena alimentación saludable que nos ayude a mantener las defensas del cuerpo proporcionándonos energía para realizar todas las actividades del diario vivir.

Los nutrientes, son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir. Ejemplos: proteínas, glúcidos, lípidos, clasificándose en micronutrientes y micronutrientes

MACRONUTRIENTES

Según, LICATA, Marcela (2013) “Una dieta con una buena proporción de legumbres resulta baja en grasa .muy nutritiva, rica en fibra y como una efectiva protección ante enfermedades cardiovascular y la obesidad.”(Pág.76)

De acuerdo con el autor, se deduce que una buena dieta nos ayuda a evitar y prevenir enfermedades, de esta misma manera se debe consumir alimentos nutritivos, variados todo los días haciendo la mejor receta para gozar una buena salud.

Entre los macronutrientes tenemos:

HIDRATOS DE CARBONO. Consisten principalmente en azúcares y almidones. Son digeridos y absorbidos por el cuerpo, donde son procesados para dar más energía, o son convertidos en almidones que se almacenan en el hígado y en los músculos y se puede convertir en glucosa.

PROTEÍNAS: nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener a los huesos, músculos y piel. Las proteínas se encuentran en el origen animal que son la carne, pollo, y pescado huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), frijoles, arvejas, lentejas etc. Esto alimentos nos ayuda a crecer fuertes y tener energía.

CARBOHIDRATOS: Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal. Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, ñame, apio, yuca, patata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel y, granos como las caraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles.

GRASAS: Las grasas como los carbohidratos son quemadas por el cuerpo para liberar energía. Las grasas producen más energía para nuestro cuerpo y cerebro. Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Son fuente de calorías para los niños. Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, pistacho, almendras, nuez.

MICRONUTRIENTES

Según la Nutricionista: GUIASOLA, Marisol (2014) manifiesta: “Haz un favor a tu cuerpo asegúrate de consumir micronutrientes esenciales para la salud. Para ello, te conviene saber qué alimentos los contienen y cómo puedes incorporarlos a tu dieta.”(Pág. 125)

Se deduce que es esencial consumir y saber en qué alimentos contiene micronutrientes para la salud, y así poder obtener una buena dieta saludable.

También se puede decir que los micronutrientes, son sustancias nutritivas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para proteger de enfermedades y se encuentran en los alimentos.

Los micronutrientes se les conocen como vitaminas y minerales.

MINERALES. Se encuentran en todo el cuerpo como son en los huesos, sangre, y en los fluidos que rodean las células los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales además que participan en procesos de tales como la acción de los sistemas como las contracciones musculares, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre. Estos nutrientes minerales, que deben ser suministrados en las dietas, se dividen en dos clases como son macro elementos, tales como el calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio, y el micro elementos, tales como el cobre magnesio, flúor y el cinc.

- **CALCIO**

Es un nutriente importante y necesario para el desarrollo de los huesos, contracciones musculares y transmisión del impulso nervioso.

Fuente._ chocho productos lácteos, frutas secas, y yemas de huevo.

Síntomas de carencias

Interrupción del crecimiento

Caries

Malformación de encías

Debilidad muscular

Falta de reflejos

Síntomas mentales y emocionales

Osteoporosis

- **FÓSFORO:**

Funciones del fósforo actúa conjuntamente con el calcio ayuda en el metabolismo para producir energía.

El fósforo se encuentra en la leche, huevos, semillas de zambo y zapallo.

Los síntomas de carencia: Osteoporosis y caries dentales.

- **SODIO:**

Se encuentra en la sal de mesa, y en las pequeñas cantidades en la mayoría de los productos naturales y abunda en las comidas preparadas y en los alimentos sólidos. El exceso de sodio produce edemas, que consiste en una supe acumulación de luidos extracelulares. En la actualidad existen pruebas de que el exceso de salen las dietas contribuyen las tenciones arterial.

- **EL HIERRO:**

Es necesario para la formación de los glóbulos rojos en la sangre siendo responsable para trasportar oxígeno.

El hierro se le encuentran en la carne, pescado, huevos, mariscos espinacas, espárragos, pasas en especial en las vísceras de todo los animales.

Síntomas de carencia: Anemia, fragilidad de los huesos palidez y pérdida de cabello.

- **YODO:**

Es un componente esencial de las hormonas tiroideas, las mismas que son importantes porque intervienen en el crecimiento y el desarrollo de los niños.

Se consigue en la sal yodada, pesados.

Síntomas de carencia: Retardo en el desarrollo psico- motor

Problemas de aprendizaje en el escolar.

Bocio

Aborto y esterilidad.

LAS VITAMINAS.-

Según, LICATA, Marcela (2008) “Dice que una persona que lleva una alimentación normal o completa, nunca presenta carencia o exceso de vitaminas.” (Pág., 128)

De acuerdo con la autora el tener una buena alimentación es indispensable para el desarrollo y el crecimiento de todas las habilidades tanto físicas como mentales, también si las personas se alimentan de la mejor manera y lleva una alimentación normal y completa no presentará carencias o exceso de vitamina, además la deficiencia de vitaminas pueden llevarnos a contraer enfermedades graves.

Todas las vitaminas tienen funciones muy específicas en el organismo y deben estar contenidas en la alimentación diaria, para de esta manera lograr una vida sana y saludable.

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos:

1. **Liposolubles:** Son aquellas que se disuelven en grasas y aceites solubles.
2. **Hidrosolubles:** Son las que se disuelven en agua.

Liposolubles

Vitamina A: (retino)

Esta vitamina se le encuentra en la leche, queso, yema de huevo, hígado, verduras y frutas de color verde y amarillo.

Esta vitamina previene los problemas de la vista, infecciones gastrointestinales, infecciones de la piel y retardo del crecimiento y desarrollo.

La vitamina A solo está presente en los alimentos de origen animal, aunque en los vegetales se presenta como pro vitamina A

Vitamina D

El rol más importante de esta vitamina es mantener los niveles de calcio y fósforo normales. Participa en el crecimiento y maduración celular. Fortalece al sistema inmune ayudando a prevenir infecciones.

VITAMINA E

Se le conoce con el nombre de Calciferol.

Esta vitamina da la energía suficiente al intestino para la absorción de nutrientes como el calcio y las proteínas

La vitamina D se almacena en el tejido graso.

Función: es la formación normal y protección de los huesos y dientes contra los efectos del bajo consumo de calcio.

La vitamina D se obtiene a través de la pro vitamina de origen animal que se activa en la piel por la acción de los rayos ultravioletas.

Se encuentra en la leche, queso, hígado, yema de huevo sandia, atún y cereales.

VITAMINA K (antihemorrágica)

La función que presta esta vitamina es que interviene en la coagulación de la sangre. Coagulación sanguínea, participa en el metabolismo óseo debido que una proteína ósea llamada osteocalcina requiere de la vitamina K para su maduración.

HIDROSOLUBLES:

La vitamina B:

Son alimentos ricos en esta vitamina, las carnes, el hígado las verduras de hojas verdes, los frijoles, el huevo y los cereales integrales. Ayudan a prevenir la anemia, enfermedades nerviosas y de la piel.

La vitamina B1:

Función de la vitamina: Es muy importante en la producción de energía puesto que interviene en el metabolismo de los glúcidos y lípidos. Regula las funciones nerviosas ayuda el caso de depresión, irritabilidad, pérdida de la memoria, pérdida de concentración y agotamiento.

Esta vitamina se le puede encontrar en la levadura de cerveza, vegetales de hojas verdes, legumbres, cereales y frutas.

Síntomas por falta de esta vitamina. Pérdida de memoria, irritabilidad, inflamación del corazón y muerte.

La vitamina B2:

Según, LICATA, Marcela “En una alimentación variada y completa no se presentan carencias de vitamina B2.

La vitamina b2 es muy necesaria en el proceso de la creación de enzimas que luego ayudarán en la liberación de energía que contienen las grasas, los carbohidratos y las proteínas que ingerimos con los alimentos. Gracias a este proceso, la riboflavina le proporciona la energía necesaria a las células del organismo para que puedan funcionar.

Por lo tanto se deduce que la alimentación debe ser variada, completa y no se presentara carencias de esta vitamina, también consumir en gran cantidad reduce el colesterol de la sangre, siendo necesario para la salud del cerebro y el sistema nervioso, en circunstancias que si llega a faltar puede producir lesiones en la piel y alteraciones en la medula ósea .Interviene en la transformación de los alimentos en energía.

Ayuda a conservar una buena salud visual. Conserva el buen estado de las células del sistema nervioso. Interviene en la regeneración de los tejidos de nuestro organismo (piel, cabellos, uñas) produce glóbulos rojos junto a otras vitaminas del complejo B.

Estas vitaminas están en las harinas, pan integral, hígado de ternera, arroz integral y almendras.

La vitamina B3:

Funciona como coenzima para librar la energía de los nutrientes. Cuando el organismo no tiene esta vitamina se producen afecciones en la piel y la lengua, diarrea, irritabilidad, depresión y trastornos mentales.

La vitamina B6:

Es necesaria para la absorción y el metabolismo de aminoácidos. También actúa en la utilización de grasas del cuerpo y en la formación de glóbulos rojos o eritrocitos. Ante la carencia de esta vitamina, se producen alteraciones en la piel, grietas en la comisura de los labios, lengua repapilada, convulsiones, mareos, náuseas, anemia y cálculos renales.

La vitamina B 12:

Necesaria en poca cantidad para la formación de nucleoproteínas, proteínas y glóbulos rojos y el funcionamiento del sistema nervioso. La carencia de esta vitamina puede generar anemia grave y síntomas de mala producción de glóbulos rojos, entre otros problemas.

Otras vitaminas del grupo B:

El ácido fólico es útil para la formación de proteínas y hemoglobina; su insuficiencia no es muy común. El ácido fólico es efectivo en el tratamiento de ciertas anemias y a diferencia de otras vitaminas, se almacena en el hígado y no es necesario ingerirlo diariamente. Otra vitamina B es el ácido pantoténico, necesario también en varias fases del metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas.

La vitamina C:

La tienen la mayoría de las frutas sobre todo naranja, limón, toronja, guayaba, los vegetales verdes. Favorece un mejor aprovechamiento del hierro y previene enfermedades respiratorias, sangrado de encías y problemas de cicatrización.

La vitamina C o (Ácido ascórbico) es una vitamina soluble en el agua y una de las trece conocidas como esenciales para la salud humana. Debido a que el cuerpo no puede producir la vitamina C esta debe ser obtenida a través de la dieta alimenticia.

La vitamina C es esencial para la producción de colágeno, que es el mayor componente proteínico del tejido conectivo del cuerpo, y el colágeno ayuda a la formación y soporte de estructuras: como la piel, tendones, huesos, dientes, cartílagos, ligamentos, músculos, vasos sanguíneos, órganos internos, córnea del ojo. La producción de colágeno es esencial para los tejidos en crecimiento, desarrollo, mantenimiento, reparación luego de fracturas y quemaduras, mantenimiento del sistema inmunológico para óptima resistencia contra los virus e infecciones.

Las deficiencias severas de esta vitamina conducen al escorbuto que puede tener los síntomas y complicaciones: pérdida de dientes, enrojecimiento o sangrado de encías, la piel escamosa, retardo en reparación de huesos fracturados, sangrado nasal, daño en vasos sanguíneos, depresión y anemia.

La vitamina C previene infecciones, enfermedades del corazón, cáncer de seno, cataratas, presión alta y artritis.

Al concluir con la investigación y las opiniones de los autores se ha podido dar cuenta que las vitaminas son parte esencial de nuestro desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo y aparatos, y que muchas veces participa en muchas actividades necesarias para nuestro cuerpo como por ejemplo ayuda a la liberación de energía.

Si tenemos una buena dieta es decir una dieta balanceada no necesitamos tomar suplementos vitamínicos y que están en los alimentos.

Todas las vitaminas son importantes, y que cada una de ellas desempeña funciones diferentes, también si nos llega a faltar esta vitaminas pueden contraer enfermedades graves.

1.2.1.4. Consejos para llevar una buena alimentación

Según, MARTÍNEZ MONZO, JAVIER (2003) En su libro “Técnicas de alimentación y nutrición, menciona que hay 6 recomendaciones que te ayudarán a evaluar y mejorar tu alimentación y bienestar.

Hoy en día la causa de muchas enfermedades radica en nuestra mala alimentación, antes era un mito decir que un niño gordito era un niño sano, pero la realidad es que la gordura es sinónimo de enfermedad, cuando nos damos cuenta que tenemos una mala alimentación sus características son : fatiga crónica, siempre están cansados , dolores musculares, anemia, se cae el pelo, las uñas débiles, no se acuerdas donde dejas las cosas, batallas para aprender, porque hemos intoxicado el cuerpo, con tantos colorantes, aditivos hormonas, pesticidas y contaminación alimentos rápidos ,embutidos la mala nutrición radica en no darle al cuerpo los nutrimentos necesarios, vitaminas y minerales fibras y suficiente agua por cuanto nuestros órganos trabajan con fluidos.

La verdad es que desde pequeños deberían acostumbrarles a comer de todo un poco, pero si no nos enseñan nuestros padres o los encargados de educarnos, no podemos aprenderlo de algún otro lado. Pues en la infancia comemos la comida que nos proporcionan, pero que en la adolescencia, cuando ya somos grandes se

nos dificulta, y ya hemos adquirido malos hábitos alimenticios que repercuten en nuestra salud.

Entre las recomendaciones tenemos:

1. Comer frutas y verduras.

Todos sabemos que son los mejores alimentos, tienen pocas calorías y muchos nutrientes. Es recomendable comer 5 porciones al día, de diferentes colores y de preferencia con cáscara. En la comida y la cena, incluye un plato de ensalada.

2. Agregar cereales a la alimentación.

Los cereales son fuente de energía porque son carbohidratos naturales que te proporcionan el combustible que tu cuerpo necesita. Comer entre 6 y 8 porciones de cereales al día es lo recomendable. Puedes agregarlos a tus ensaladas o comerlos como colación.

3. Tomar líquidos.

Mantener tu cuerpo hidratado ayuda a tener una mejor digestión. En algunas ocasiones tu cuerpo confunde el hambre con sed, si tomas agua evitarás alimentos innecesarios. Es recomendable beber entre 6 y 8 vasos de agua natural o sin azúcar al día.

4. Evitar alimentos con alto nivel calórico.

Evita el consumo de alimentos fritos, capeados, empanizados, pan dulce, caramelos, galletas, etc. Estos alimentos contienen grasas y carbohidratos que se acumulan y lastiman tu cuerpo. Si se te antoja un postre, recuerda que siempre lo puedes compartir.

5. Comer ordenadamente.

Desayuna todos los días. Aunque todas las comidas son importantes, el desayuno es el único alimento que no te debes saltar. Lo recomendable es hacer 3 comidas fuertes y 2 colaciones al día. Nunca dejes más de 4 horas sin comer.

6. Disminuir los alimentos de origen animal

Los alimentos de origen animal son los formadores de las grasas saturadas que ingeridas en exceso originan sobrepeso y obstruyen las arterias. Si se te antoja mucho la carne te recordamos que lo ideal es comer 3 veces por semana carne blanca y sólo 1 o 2 veces carne roja.

Complementa tu buena alimentación con otras buenas costumbres

Hacer ejercicio. Hay muchas actividades que puedes hacer a lo largo del día para mantener tu cuerpo en movimiento. Puedes empezar con estiramientos matutinos, utilizando las escaleras en lugar del elevador o tomando la bicicleta en lugar de un taxi. La actividad física ayuda a tu organismo a tener una mejor digestión, liberar toxinas y endorfinas que te ayudarán a mantenerte sano y de buen humor.

Descansar. Recuerda que es recomendable dormir por lo menos 8 horas al día. El descanso ayuda a tu cuerpo a regenerarse y cargar las energías necesarias para realizar las actividades del día siguiente.

1.2.1.5. Alimentación en niños/ niñas

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda la formación de hábitos alimentarios saludables que debe comenzar desde los primeros años porque los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida. El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental y no sólo se enseñan con el ejemplo, sino que los padres también son quienes pueden orientar qué y cómo comen los niños.

La correcta alimentación de los niños debe comenzar desde muy temprano al asegurar que los pequeños sólo tomen leche materna hasta los 6 meses de vida como único alimento. A esta etapa le sigue la incorporación paulatina de alimentos acordes con la edad del niño sin interrumpir de la lactancia hasta por lo menos los dos años de vida.

Ya en la edad escolar, los niños están totalmente empapados de los hábitos alimentarios de la familia tanto por la calidad como por la forma en que esos

alimentos son consumidos; por tal motivo, las recomendaciones generales para los niños también son importantes para toda la familia.

La alimentación es completa si diariamente se incluyen alimentos de todos los grupos y es variada si se reemplazan entre sí los alimentos pertenecientes a un mismo grupo.

Además, para alimentar bien a los niños -y a toda la familia- siempre es conveniente:

- Acompañar las comidas con agua evitando jugos y bebidas azucaradas.
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos.
- Ofrecer frutas como postre y/o colaciones todos los días.
- Evitar el consumo muy frecuente de fiambres, embutidos, hamburguesas.
- Evitar productos salados.
- No comer frente al televisor, y usar este momento para dialogar y compartir con los chicos.
- No usar la comida como premio o castigo.

1.2.1.6. Nutrición en niños y adolescentes

La alimentación es uno de los aspectos más importantes para el crecimiento y buen desarrollo del niño y del adolescente. Además, los hábitos alimenticios que se aprenden en la infancia y durante la adolescencia son también un **factor determinante** a la hora de configurar los hábitos que perdurarán en la edad adulta.

Por eso, las etapas de la infancia y adolescencia son muy importantes para adquirir los **hábitos de vida más saludables**. Una alimentación adecuada debe tenerse en cuenta desde el mismo momento del nacimiento. A través de la leche materna, el **recién nacido** se dota de la mejor y más completa alternativa nutricional, y que con su contenido se cubren todos los requerimientos alimenticios del lactante.

En esta etapa de la vida, caracterizada por el rápido crecimiento y desarrollo del recién nacido, existe una elevada demanda de determinados nutrientes que le aporta la leche materna. Pasados los primeros meses de vida, el objetivo de la alimentación del niño de entre uno a tres años debe ser satisfacer sus demandas nutricionales y a la vez favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo.

Durante estos años, el niño realiza ya actividad física y por tanto, el gasto de energía varía de unos niños a otros. La **edad escolar** es una etapa de gran importancia para potenciar la adquisición de habilidades, conocimientos, y hábitos relacionados con una alimentación equilibrada. (**ARANCETA, Javier, 2008, Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria**).

1.2.2. PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN

Los trastornos de alimentación son desórdenes complejos que comprenden dos tipos de alteraciones de la conducta: unos directamente relacionados con la comida y el peso, y otros derivados de la relación consigo mismo y con los demás. Aunque aparecen alteraciones graves en la conducta alimentaria, existe un conflicto psicológico causa de esta alteración, y que debe ser la base del tratamiento.

De aquí la importancia que tiene el abordaje de estos trastornos. Es necesario un mayor conocimiento de los mismos y una concienciación de la sociedad de su existencia. Sólo así se podrá iniciar la lucha contra esta creciente "epidemia".

Determinados factores psicológicos predisponen a las personas a desarrollar los trastornos en la alimentación. Las familias o relaciones disfuncionales son un factor. Los rasgos de personalidad pueden también contribuir a estos trastornos.

La mayoría de las personas con trastornos en la alimentación tienen baja autoestima, se sienten indefensas y con una insatisfacción profunda por su apariencia.

Hay características específicas vinculadas con cada uno de los trastornos. Por ejemplo: Las personas con anorexia tienden a ser perfeccionistas, mientras que las personas con bulimia son a menudo impulsivas. Los factores físicos como la genética también desempeñan un papel importante para poner en peligro a las personas.

Es decir, los problemas alimenticios son enfermedades crónicas y progresivas, que engloban en lo psicológico y emocional, y se manifiestan a través de la conducta alimentaria como es el consumo de las comidas chatarras, el auto estima bajo, factores personales, un auto concepto de pobreza una exagerada importancia a la imagen corporal y un ambiente familiar donde hay conflictos constantemente. Los problemas de la alimentación en los niños se dan cuando no quieren comer. **(ARANCETA, Javier, 2008, Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).**

Según el Psicólogo CASTRO RODRÍGUEZ, Jesús, (2008) “Expresa que el problema de alimentación de los niños es un tema que realmente preocupa a los padres. Dentro de estos se incluyen todos aquellos que tienen que ver con la alteración de la conducta de comer y de la relación que establece el menor con la comida.”

Pues el psicólogo expresa que los problemas de alimentación en los niños y niñas es preocupante para los padres, o para las personas que están al cuidado de la misma los problemas de alimentación hoy en día son muy comunes, ahora se dan desde tempranas edades, razón por la cual es necesario hacer conciencia y tomar acciones para evitarla. Principalmente son objeto de preocupación y atención, aquellas conductas en las que se observa una alteración en la cantidad de comida ingerida, en el tipo y variedad de la misma, y aunque en menor cantidad de casos, los problemas que se ocasionan durante la ingesta de los alimentos.

1.2.2.1. Causas de problemas de alimentación.

- Bajo rendimiento escolar
- Determinados factores psicológicos
- Las familias o relaciones disfuncionales ,
- Los rasgos de personalidad pueden también contribuir a estos trastornos.
- Baja autoestima, se sienten indefensas y con una insatisfacción profunda por su apariencia.
- Influencia del ambiente
- Falta de recursos económicos.

En los trastornos que tienen que ver con la cantidad ingerida, el motivo más habitual de consulta por parte de los padres, tiene que ver con la poca ingesta, y con el excesivo tiempo que se toma el niño para comer.

1.2.2.2. Enfermedades que puede producir una mala alimentación

Según, MONTERO, Carmen (2007) “Poseer una buena salud no consiste solo en la ausencia de enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición y esto solo se consigue llevando a cabo una VIDA SANA” (Pág. 65)

Gozar de buena salud consiste en tener bienestar físico y mental, equilibrio y buena forma. Cuidar la salud no significa comer mucho o poco, sino lo apropiado y lo que mejor hace a nuestro cuerpo.

Se cree que la mejor forma de promover este bienestar es ayudando a que las personas conozcan sus necesidades alimenticias y así al momento de comer, utilicen este conocimiento para su máximo provecho.

Lo que se concluye que es necesario prevenir las enfermedades y esto se logra y se consigue llevando una buena alimentación sana y saludable para de esta manera gozar de una vida sana.

Para otro autor AYURVELA, Proverbio, dice: “Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona, cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria.”

Cuando se habla de mala nutrición, se vincula a la mala salud, no solo asociado a personas delgadas sino también aquellas que tienen sobre peso. Una mala nutrición se manifiesta cuando el organismo no consume los alimentos adecuados y por lo tanto los nutrientes que necesita diariamente no los tiene, y empieza a manifestar ciertas irregularidades en su crecimiento y función.

Los niños con una mala nutrición, suelen tener una mala salud, y por lo general un desarrollo mental más lento. Muchas veces puede ser por tabaquismo y muchas otras por una mala nutrición, durante el embarazo, y esto trae como consecuencia un inadecuado peso al nacer, comprometerá a todos los sistemas metabólicos que están conformando en la gestación.

Se deduce que cuando hay una mala alimentación son propensas las enfermedades, y que siempre se debe tener muy en cuenta que la alimentación es el pilar fundamental especialmente en los niños y niñas, para de esta manera lograr un buen desarrollo tanto físico como mental y se podrá prevenir enfermedades.

Según el Doctor MARTÍNEZ, Juan (2005) “Nuestros niños y niñas para no enfermarse necesitan una alimentación saludable y rica en frutas y verduras.”(Pág. 56)

Una alimentación saludable en los niños y niñas es importante para prevenir enfermedades y que al consumir frutas y verduras le damos al cuerpo las vitaminas necesarias para que crecer sanos y fuertes y se desarrollaran físicamente y mentalmente.

Por lo tanto se establece que una inadecuada alimentación, puedes causar, diferentes tipos de enfermedades mortales en el ser humano, como en los niños y niñas esto también se da por falta de alimentos saludables, consumo de alimentos en exceso o por una mala conservación y distribución del mismo. Entre las enfermedades más frecuentes encontramos:

- **Anemia**, El tipo de anemia más común en los infantes es por falta de hierro, disminución de glóbulos rojos pero muchas veces es difícil de identificar. Esta anemia es común en niños que: tomaron durante más de 6 meses leche materna como único alimento, consumieron de forma temprana leche de vaca no fortificada o no recibieron las dosis recomendadas por su pediatra de suplementos de hierro.

Síntomas: Palidez, debilidad, decaimiento y somnolencia.

Causas:

Deficiencia de hierro en la alimentación

Mala absorción intestinal

Parásitos

➤ **Desnutrición:** La desnutrición se diagnostica cuando la persona presenta un peso inferior a lo recomendado para su edad y estatura, todo esto causado por un aporte insuficiente de energía (calorías) y/o proteínas.

Síntomas de la desnutrición:

- Pérdida excesiva de peso.
- Palidez.
- Hundimiento o abultamiento del abdomen.
- Pómulos salientes.
- Agotamiento.
- Falta de memoria.
- Frío en manos y pies.
- Falta de crecimiento.
- Resequedad en la piel (generalmente se observan fisuras en párpados, labios y pliegues de codos y rodillas).
- Caída del cabello.
- Pérdida de masa muscular.
- Alteraciones del sistema inmunológico.
- Uñas delgadas y frágiles.
- Raquitismo y anemia.

- **Caries:** La salud bucal está estrechamente ligada con los hábitos alimenticios y la higiene. Una ingesta regular de alimentos ricos en azúcar, grasas, hidratos de carbono, conjuntamente con una mala higiene, constituyen el caldo de cultivo para la aparición de caries.

Los niños con dietas pobres suelen tener mala salud dental, en comparación con los niños que comen dietas saludables. El problema principal con una dieta pobre en lo que respecta a los dientes es la cantidad de azúcar refinada en la comida chatarra. Los azúcares alimentan a las bacterias en la boca y causan caries. Además, los alimentos procesados y bebidas gaseosas tienen generalmente una gran cantidad de colorantes en ellos, lo que puede dar lugar a manchas.

- **Estreñimiento:** se produce por una baja ingesta de fibra, el agua da lugar a una baja mortalidad intestinal y dificulta la evacuación de las heces. Puede producir cáncer de colon.
- **Obesidad infantil:** ocurre por una acumulación excesiva de grasa en el tejido adiposo. El aumento de peso repercute en el normal funcionamiento del organismo.

La actividad física es fundamental para solucionar los problemas de sobrepeso debido a que cuando un niño está haciendo deporte permanentemente, se aleja de la comida. Las actividades deben ser simples, no es necesario que el niño se exija más de la cuenta. Por ejemplo, el caminar, trotar o practicar su deporte favorito. De la misma forma, la especialista recomienda “dar tiempo para que el niño vaya cambiando sus hábitos sedentarios y así ir adquiriendo confianza en sí mismo”.

Es muy importante que el tratamiento contra la obesidad se realice lo antes posible, y que en la infancia se estructuran los hábitos alimenticios, y por lo tanto, si se realiza el tratamiento a tiempo, se podrán modificar a tiempo fácilmente y establecer hábitos de alimentación saludable, además, se evitarán las enfermedades asociadas al exceso de peso.

La intolerancia a la lactosa:

Esta enfermedad lleva un aumento del contenido del colon, produciéndose diarrea, deposiciones líquidas, distensión del abdomen con gases, irritabilidad, dolor abdominal y cólico en el intestino.

El tratamiento para esta enfermedad, hace que disminuya la lactosa, y con el tiempo, aquellas personas que sean intolerantes a la lactosa, aprenden a repartir la cantidad de leche que consumen, y así no se producen estas molestias.

Como las personas necesitan seguir recibiendo nutrientes que entrega la leche, existen fórmulas hidrolizadas por lactosa, las cuales provienen de levaduras y tienen la ventaja que conservan los nutrientes necesarios para la persona. También se puede consumir soya, la que contiene proteínas y diversas composiciones de hidratos de carbono.

- **Anorexia:** esta enfermedad se incluye en el aparato digestivo, pero realmente es una enfermedad mental, da lugar a la aparición de una imagen desajustada de sí mismo, y provoca el rechazo de los alimentos.
- **Bulimia:** periodo de ingestión desmesurada de alimentos. El enfermo siente la necesidad de eliminar el alimento ingerido por ello vomita o hace uso de laxantes.

Para evitar las enfermedades ocasionadas por una mala alimentación se debe hacer conciencia a lo que se va a consumir, y que al alimentarse bien y adecuadamente y sin exceso alguno se podría prevenir las enfermedades que nos puede ocasionar la muerte.

1.2.2.3. Diez claves para poner fin a los problemas de alimentación de un niño

- 1) A medida que el niño vaya siendo capaz, hacerle partícipe de todos los preparativos de la comida. Por ejemplo que ayude a hacer la lista de la compra, a comprar, a preparar la comida, a diseñar el menú, a poner la mesa.
- 2) Crear un hábito de alimentación: esto es comer en el mismo momento, en el mismo lugar y de la misma manera. Esto no es sinónimo de rigidez, cuando el niño haya adquirido ya este hábito, es un buen momento para que existan excepciones.
- 3) Fortalecer la autonomía del niño, dejándole que sea él quien coma solo, comerá mucho más rápido si se lo dan sus padres, pero no aprenderá a hacerlo.
- 4) Intentar comer al menos tres o cuatro veces en semana todos en familia. El niño aprenderá imitando y no solo lo que come los demás sino también como se comportan y relacionan en la mesa.
- 5) Hacer de la comida un momento de relajación, en el que los temas de comida no sean el tema central de las conversaciones. Dedicar, por ejemplo, este rato para

hablar de todo lo divertido que cada uno ha hecho durante el día, o a planear las actividades de la tarde, o del fin de semana.

6) Evitar llevar a la mesa juegos o ver la tele, actividades que le despistarán del principal objetivo en ese momento: comer.

7) Si el niño decide no comer el menú de hoy, no hacerle uno nuevo. Comerá su comida habitual en la próxima comida, hasta entonces tomará únicamente toda el agua que quiera.

8) Reconocerle cualquier avance a la hora de la comida, si prueba algo nuevo, si tarda menos, si ayuda en la mesa, si esta toda la comida sentado sin levantarse,... por mínimo que parezca el progreso. De esta manera querrá repetirlo para obtener la atención de los padres.

9) No atender su comportamiento cuando su actitud en la mesa no sea la que se espera, seguir con la conversación o la comida y no alentarle a finalizar con su comportamiento. Cuando de nuevo vuelva a comer o a sentarse, es el momento de decirle lo bien que lo está haciendo.

10) Ser paciente, firme y constante estas enseñando a comer al niño, y esto no se consigue en un día. El aprendizaje ha de ser progresivo, plantear primero un objetivo y cuando este conseguido, otro. Plantearse muchos objetivos de golpe, o un objetivo muy amplio, dificulta el conseguir llegar a la meta.

(Rocío Ramos-Paúl y Luis Torres Cardona, «Mi hijo no come», Ed. Aguilar, 2010)

1.2.2.4. Problemas comunes en la Nutrición Infantil

Alergias alimentarias

Generalmente se prestan en los primeros 5 años de vida y llevan un conjunto de síntomas que se suceden después de la ingesta de ciertos alimentos. Si su niño presenta síntomas de malestar estomacal, diarrea, picazón, hinchazón de alguna parte de su cuerpo o dificultad para respirar, luego de la ingesta de algún alimento y eso se repite cada vez que lo consume, es tiempo de consultar al médico. Algunas de las alergias alimentarias más comunes son: leche, huevo, trigo, maíz, pescados, tomate, mariscos, frutos secos y semillas.

Rechazo alimentario

Es un clásico en los niños que se rehúsan a comer vegetales y verduras, porque su paladar se inclina por lo muy dulce o lo muy salado. Para identificar qué alimentos son los resistidos por el paladar del niño debemos saber: si el rechazo a un alimento aparece de forma aislada o está relacionada a algún acontecimiento y si apareció después de alguna enfermedad o intoxicación. De esta forma identificaremos el problema y trataremos de encontrar una salida. Muchas veces sucede que es simple capricho la negación del niño, pero debemos intentar de encontrar la forma de diversificar su alimentación. **(Rocío Ramos-Paúl y Luis Torres Cardona, «Mi hijo no come», Ed. Aguilar, 2010)**

1.2.3. PROCESOS ALIMENTICIOS

CERVANTES, Miguel, (2005) "Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago una alimentación saludable, un ejercicio adecuado y un profundo descanso son tres pilares básicos para tu salud." (Pág.47)

En resumen para llevar una buena salud depende de una buena alimentación balanceada, equilibrada y rica en nutrientes, que conjuntamente con los tres pilares fundamentales como son: una alimentación nutritiva, seguida del ejercicio y un profundo descanso se llegara al objetivo principal de llevar una vida sana y disfrutar del buen vivir.

Los procesos alimenticios es el sistema digestivo ocurre una serie de procesos que modifican el alimento que ingresa al organismo. Mediante esos procesos, el alimento se transforma física y químicamente. Los alimentos, en su mayoría formados por moléculas complejas, se transforman o degradan en otras más sencillas y pequeñas, condición de importancia para su absorción. Dentro del sistema digestivo, la secuencia de procesos que transforman los alimentos.

1.2.3.1 Etapas del proceso de alimentación

Ingestión: proceso de incorporación de alimentos a través de la boca.

Digestión: serie de procesos que ocurre en diversos órganos del sistema digestivo y que transforman los alimentos. Comprende dos tipos de transformaciones:

- ❁ **Transformación física:** fragmenta los alimentos en porciones más pequeñas a través de la masticación en la boca y de los movimientos peristálticos a lo largo del tubo digestivo.
- ❁ **Transformación química:** En la boca, estómago e intestino delgado las enzimas alimento transformándolo en moléculas.

Absorción: los nutrientes representados por moléculas sencillas pasan del sistema digestivo a la sangre para ser distribuidos a todo el cuerpo.

Excreción: es el proceso a través del cual se expulsan los desechos de la digestión como materia fecal hacia el exterior.

1.2.3.2. Importancia de los procesos alimenticios

Según, FERNÁNDEZ, Setton (2014) manifiesta que la base principal en la formulación física y psicológica de un niño es la alimentación, si el niño está bien alimentado a no va a incidir en su salud y por consecuencia en su manera de aprender, de asimilar las cosas, socializarse y adaptarse a nuevos ambientes por eso es necesaria una alimentaron balanceada en los primeros años de vida para eso es necesario que los padres conozcan y aprendan cuales son los alimentos necesarios para crear un desarrollo óptimo en el niño, de lo contrario este sufrirá de desnutrición y esto le creara problemas cognitivos y poco rendimiento escolar, indica que no posee la suficiente cantidad de vitaminas, proteínas, carbohidratos que necesita el cuerpo humano para tener un buen desenvolvimiento en todas sus áreas de desarrollo.

Todos procesamos alimentos a diario cuando preparamos la comida para nosotros mismos o para nuestra familia prácticamente toda los alimentos pasan por algún tipo de proceso antes de ser ingeridos. Algunos alimentos pueden incluso resultar peligrosos si se consumen sin procesarse debidamente. La definición más básica de procesado de alimentos es «todas aquellas operaciones mediante las cuales los alimentos crudos pasan a ser adecuados para su consumo, preparación o

almacenamiento. El procesado de alimentos incluye todas aquellas acciones que cambian o convierten la materia vegetal o animal cruda en un producto seguro, comestible que se disfruta y saborea mucho más. En la manufactura de alimentos a gran escala, el procesado implica la aplicación de principios científicos y tecnológicos específicos para conservar los alimentos, ralentizando o frenando los procesos naturales de degradación. También permite cambiar la calidad de los alimentos de consumo de forma que el proceso pueda llevarse a cabo de manera predecible y controlada. El procesado de alimentos también emplea el potencial creativo del procesador para que los productos básicos sin elaborar se transformen en alimentos atractivos y sabrosos, aportando una interesante variedad a las dietas de los consumidores. De no existir el procesador de alimentos no sería posible cubrir las necesidades de las modernas poblaciones urbanas, y el abanico de posibilidades en lo que a alimentos se refiere se vería reducido a los de temporada.

1.2.3.3. Técnicas de conservación de los alimentos

Para MARTÍNEZ MONZO, Javier (2003) “Muestra las distintas técnicas de alimentación y nutrición saludable que es necesario conocer para llevar una vida sana”

De acuerdo con el autor deduce que es necesario conocer las técnicas de conservación de los alimentos para llevar una vida sana y saludable.

Se debe aprender a conservar los alimentos para economizar a la hora de hacer las compras, para variar los menús en la mesa familiar o bien sea para garantizar una buena salud mediante la correcta selección, compra y manipular higiénicamente los alimentos

Refrigeración y congelación

El frío hace que las bacterias y hongos crezcan más despacio o, si es muy intenso, que detengan su actividad casi por completo. De ahí que utilicemos la refrigeración y la congelación como técnicas de conservación de alimentos.

➤ **La refrigeración** (en neveras) permite conservar los alimentos unos días.

➤ **La congelación**, por debajo de $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ en los congeladores domésticos, nos permite conservar los alimentos mucho más tiempo siempre y cuando no se rompa la cadena del frío.

➤ **Los aditivos alimentarios**

Los aditivos son sustancias que se añaden a los alimentos para que estos mantengan sus cualidades, o para potenciar o recuperar algunas que se han perdido durante el proceso de elaboración. Los aditivos que nos interesan, en el contexto de la seguridad alimentaria, son los conservantes. Se trata de sustancias que dificultan o impiden el desarrollo de los microorganismos. Además pueden servir para dar color, sabor, textura, volumen y evitar que se oxiden los alimentos.

➤ **La esterilización**

La esterilización es un tratamiento que se somete un alimento o cualquier objeto y tiene como resultado la eliminación de todos los gérmenes. Es una técnica muy utilizada en la industria láctea. Uno de los procesos de esterilización de la leche más empleados es la pasteurización de la leche.

➤ **Pasteurización**

La pasteurización tiene por objeto destruir los agentes patógenos y evitar por tanto el deterioro del alimento. Este tratamiento térmico debe ser seguido por un repentino enfriamiento, ya que de este modo todos los microorganismos son eliminados y no es necesario para frenar el desarrollo de los gérmenes que siguen presentes. Una vez pasteurizados los alimentos, son generalmente mantenidos en frío

También, otros conservantes pueden ser utilizados para contrarrestar el desarrollo de los microorganismos supervivientes añadiendo químicos, o envasando al vacío. Esta técnica, por ejemplo, es muy utilizada en la leche, en los productos lácteos, en jugos de frutas, cerveza, vinagre, miel.

➤ **La deshidratación.**

Es uno de los métodos más usados por el hombre, ya que consiste en el secado de algunos productos como granos, cereales, frutas y vegetales, exponiéndolos al calor extremo, con la finalidad de eliminar una gran cantidad de agua en ellos, evitando el desarrollo de bacterias y procurando la conservación de las vitaminas

en los productos deshidratados. Es importante saber que el secado de los alimentos, puede ser a través de un horno deshidratador o se pueden secar exponiendo el alimento directamente al sol.

➤ **Envasado al Vacío**

El vacío es un sistema que permite conservar los alimentos que hayan sido cocinados o que se encuentren en su estado natural.

El sistema de envasado al vacío consiste en extraer el oxígeno del recipiente que contiene al producto, de esta manera se evita la oxidación y putrefacción del alimento a conservar, prolongando su fecha de caducidad en más de 30 días y hasta 1 año.

➤ **Higiene y calidad**

Son los dos atributos principales de utilizar este sistema.

Pero además como ventajas específicas podemos destacar:

Evita la oxidación provocada por el oxígeno, y por tanto la putrefacción de los alimentos.

Incrementa los tiempos de conservación de los alimentos.

Anula el desarrollo de los microorganismos ante la ausencia de oxígeno.

Permite que los alimentos conserven su dureza y textura.

Evita la quemadura del hielo, ya que no hay contacto directo del frío con el producto.

Mantiene el sabor y frescura de los alimentos, ya que no hay cambios por pérdidas de líquidos o grasas.

Permite que se compre una mayor cantidad de algún alimento, para luego ir consumiendo poco a poco las cantidades que se vayan necesitando.

Otras formas de frenar o bloquear el crecimiento microbiano mediante la reducción del agua, a la vez que proporcionan sabor a los alimentos, son:

Ahumar, añadir sal o azúcar.

Ahumado:

El método de ahumar se basa en la combustión de plantas de modo que el humo

incida sobre el alimento. El ahumado desempeña varias funciones: colorido, sabor, conservación y eliminación de microbios. Se aplica principalmente a los productos como la carne y el pescado gracias a los efectos combinados de la deshidratación y el efecto antiséptico del ahumado.

➤ **Salar los alimentos:**

Este método o técnica de conservación se basa en presentar un producto alimenticio a la acción de la sal o por difusión directamente en la superficie del alimento seco o mediante la inmersión del producto en una solución salina. Este proceso puede bloquear el crecimiento microbiano. Esta técnica se utiliza principalmente en el queso, la carne y la conservación de determinadas especies de pescado, salmón. A veces es asociado con la técnica del ahumado.

➤ **Fermentación:**

Este proceso se aprovecha de los propios microorganismos presentes en la materia prima, es decir la leche para permitir la conservación de alimentos, mejorando la calidad nutricional y aumentando las cualidades de los alimentos. Se aplica en los productos lácteos como el yogurt y el queso.

Al concluir se ha podido dar cuenta la conservación de alimentos corresponde a un conjunto de técnicas encargadas de aumentar la vida y disponibilidad para el consumo humano. Por ejemplo, carnes, pescados y pollo tienden a descomponerse en menor tiempo, debido a la oxidación y la pérdida de micronutrientes.

Los alimentos son perecederos por lo que necesitan condiciones de tratamiento, conservación y manipulación. Estas técnicas han permitido que alimentos estacionales sean de consumos permanentes y aprovechados al máximo.

También se puede recomendar que es importante saber que una dieta que contenga alimentos procesados, ahumados, muy salados o con un alto contenido de grasa, no es recomendada consumir porque nos produciría enfermedades. Como ya hemos hablado en temas anteriores, la dieta de los niños debe ser variada y acorde en cantidades, donde deben estar presentes las proteínas,

carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales de manera balanceada. Por ello todo alimento que este muy procesado le van a hacer falta una cantidad de nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Los seres humanos han procesado los alimentos durante siglos. Entre las técnicas tradicionales más antiguas se incluían el secado al sol, la conservación en sal de la carne y el pescado o la conservación en azúcar de la fruta (lo que llamamos hoy en día confitar). Todos estos métodos funcionan en base a la premisa de que la reducción de la cantidad de agua en el producto aumenta su vida media. Más recientemente, los avances tecnológicos en el procesador de alimentos han transformado nuestras existencias de alimentos dando lugar a la rica variedad que hoy en día se encuentra disponible en los supermercados. Además, el procesador de alimentos permite a los fabricantes realizar productos nutricionalmente mejorados alimentos funcionales con ingredientes añadidos que proporcionan ventajas específicas para la salud más allá de la nutrición básica. **(FERNÁNDEZ, Setton, Nutrición en Pediatría. Bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermo, Editorial Panamericana, Año 2014, 1ra. Edición, España)**

1.2.4. HÁBITOS ALIMENTICIOS

Según, MARTÍNEZ HERNÁNDEZ, Portillo Baquedano (2014) “Los hábitos alimenticios se adquieren a lo largo de nuestra vida, influyendo en nuestra alimentación, llevando una dieta equilibrada, incluyendo alimentos de todo los grupos, fijando hora para comer”.

Un hábito alimenticio se dice que es bueno, cuando el contenido de sus comidas le provee al cuerpo los nutrientes necesita todos los días para sus funciones básicas. Los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia. El entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos.

Según la pediatra GARCÍA, Lidia (2006) “Educar a los hijos a comer una alimentación variada y saludable es una tarea de los padres. Algunos

consejos y hábitos familiares pueden ayudar en caso de niños mal comedores.” (Pág. 23)

En síntesis unos buenos hábitos alimentarios son el punto de partida para una sana y completa alimentación infantil. Los papás deben tener en cuenta ciertos aspectos que permitan hacer de cada comida un disfrute, y que mantengan las necesidades alimentarias del niño cubiertas. Porque los hábitos alimenticios se dan de los padres a hijos.

Según CONTRERAS, Juan (2008) “Los factores que hoy en día determinan lo que la gente come, y también por qué lo come, se han convertido en temas de debate debido a las numerosas consecuencias sociales y culturales de los hábitos alimentarios” (Pág.111)

Se determina que los hábitos alimentarios se adquieren a lo largo de nuestra vida influyendo en nuestra alimentación, llevando una dieta equilibrada, incluyendo alimentos de todos los grupos, fijando hora para comer y tomando en cuenta que se va a comer y esto se le puede acompañar de ejercicio físico.

Pues la comida y nutrientes son las materias primas que permiten la formación de los dientes, los huesos, los músculos y los tejidos así como mantenerlos saludables. Una buena dieta alimenticia también puede proteger de varias enfermedades.

La dieta de un niño necesita de una planificación especial - las necesidades de energía y de nutrientes fundamentales son elevadas, pero el apetito es reducido y los hábitos alimenticios inconstantes. La alimentación de los niños debe estar constituida por comidas pequeñas y frecuentes, y siempre ricas en nutrientes esenciales.

1.2.4.1. Importancia de los hábitos alimentarios

Según el Dr. EDONDO, Antonio (2009) “La buena alimentación durante la infancia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimo, siendo a la vez útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores” (Pág. 35)

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

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

El cambiar de hábitos no siempre resulta una tarea fácil, y que nos hemos acostumbrado a comer comida rápida fuera de casa o dentro de ella. Pero, cabe destacar que los beneficios de alimentarnos de forma adecuada son muchos y, sin duda, es posible notarlos en toda nuestra actividad diaria.

Según, REYES BALEÓN Adriana, (2011) “Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día” (Pág. 45)

De acuerdo Se concluye que el tener buenos hábitos alimenticios es fundamental para asegurar una vida larga y plena y que brindara beneficios tanto presentes como futuros a nuestro organismo, también se debe disfrutar cada día a la hora de la comida. Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos en la familia.

1.2.4.2. Ventajas y desventajas de los hábitos alimentarios

VENTAJAS

- **Consumir alimentos con medida:** ingerir alimentos en exceso es un hábito autodestructivo que puede llevar a la obesidad. La solución es

comer con mesura para combatir una conducta que puede transformarse en convulsiva.

- **Perder peso corporal:** además de esto, permite mantener el peso adecuado.
- **Influye en el ánimo:** al comer de manera compulsiva, existen cambios de humor. Hay que tener precaución con los productos que contienen un alto índice glicémico, y que incrementan de forma brusca la glucosa sanguínea y generan una descarga de insulina, produciendo una euforia transitoria para una posterior somnolencia
- **Control de la comida que se consume:** se ingiere alimentos debido al hambre y no por un apetito descontrolado, que significa un deseo de comida por motivos emocionales.
- **Reduce los niveles de estrés:** al sentirnos dueños de las decisiones asociadas a lo que comemos, se incrementa nuestra autoestima.

DESVENTAJAS

- Problemas en el crecimiento y desarrollo.
- Problemas cardiovasculares y respiratorios.
- Problemas en su desarrollo puberal y en la adolescente.
- Complejos psicológicos, baja autoestima y depresión por las burlas, rechazos e incomodidades que ocasiona el sobre peso.
- El desarrollo de conductas de riesgo como la bulimina y la anorexia, comer compulsivamente o hasta tener ideas suicidas.
- Problemas motrices, en huesos y articulaciones, y el peso puede ocasionar a la larga deformidad en la columna, piernas y pies.
- El desarrollo de diabetes mellitus, enfermedad incurable y muy grave.
- Hipertensión arterial.
- Altos niveles de colesterol en sangre que son un factor de riesgo para infartos y problemas cardiacos vasculares.
- Apnea y otro tipo de alteraciones del sueño.
- Madurez sexual prematura, y que las niñas obesas pueden entrar a su pubertad antes de tiempo y tener ciclos menstruales irregulares.

- Problemas en la piel.

1.2.4.3. Clasificación de los hábitos alimentarios

Los hábitos alimenticios se clasifican en malos y buenos

BUENOS

- **Establecer horarios fijos para cada comida.** Hay que acostumbrar al cuerpo a unos horarios y limitar el picoteo entre horas.
- **Planear las comidas con antelación.** Así suelen ser más equilibradas y completas. Podemos establecer un momento de la semana en el que diseñar el menú, y otro para comprar lo que necesitamos.
- **Compartir al menos una comida familiar.** Es una oportunidad de convertirnos en un modelo de hábitos para nuestro hijo.
- **Disfrutar de la cena todos juntos.** En el caso de que haya faltado fruta, verdura o proteínas en la comida, todavía estamos a tiempo de compensar estas carencias.
- **Hacer las comidas más originales y apetecibles.** La monotonía en la mesa produce insatisfacción e induce al picoteo.

2. Beber agua

El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos. Apostar por el agua como bebida familiar es una opción de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena alternativa, pero no conviene abusar de ellos, y que contienen demasiados azúcares. Podemos ofrecérselos a los niños rebajados con un poco con agua.

3. Buenas costumbres en el comer

Es la garantía de que toma lo que necesita y aprende a comer guiado por el hambre y no porque "toca" o por ansiedad. Para favorecer la conexión con sus sensaciones corporales, es importante:

- **No obligarle a terminar el plato.** Si dice que está lleno, hay que respetarlo. Si no, puede que le siente mal la comida.

- **Ofrecerle un espacio tranquilo en el que comer** le permite entrar en contacto con la sensación de saciedad. Una vez que ésta se produce en el estómago, tarda unos 20 minutos en llegar al cerebro. Por eso no es bueno que le instemos a comer muy deprisa, y que inconscientemente, le estaremos invitando a consumir más de lo que realmente necesita. Las comidas deben tener un ritmo pausado, pero no ser eternas.

4. Menos televisión

- El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables.
- Los niños pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas.
- Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre.

5. Más actividad física

El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. Pero no olvides:

- **Nunca debe convertirse en una obligación.** Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan.
- Diariamente, conviene guardar un espacio de tiempo **exclusivo** para la actividad física.
- **Más activos en lo cotidiano.** Si nosotros lo hacemos, es más fácil que ellos se apunten. Podemos buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura, bajarse del autobús una parada antes). Un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.
- **Organizar planes familiares al aire libre.** Son una buena forma de dejar a un lado el ocio sedentario.
- **Disfrutar con ellos.** Para que integren la actividad física como una satisfacción, conviene generar un recuerdo gratificante de ella.

- **Disminuir los niveles de estrés:** Nos sentiremos dueños de las decisiones relacionadas con lo que elegimos para comer, aumentaremos la autoestima y disfrutaremos de los beneficios de los alimentos adecuados.
- **Comer con moderación:** Comer en exceso lleva a la obesidad y es un hábito autodestructivo. La moderación es el antídoto para una acción que puede llegar a ser compulsiva.
- **Perder peso y mantenerlo en el tiempo:** Esto es un logro que muchos quisieran y que vale la pena intentar.
- **Evitar los cambios de humor:** Ellos se producen cuando se ha comido compulsivamente. Debemos tener especial cuidado con los alimentos de alto índice glicémico (que aumentan bruscamente la glucosa sanguínea), y que producen una descarga de insulina posterior, llevando de la euforia momentánea a una sensación de aletargamiento posterior.
- **Vencer la adicción a la comida:** Así controlaremos mejor cuánta comida ingerimos. Se trata de comer con hambre (necesidad de comida) y no comer con apetito descontrolado, que equivale a deseo de comida por causas emocionales.

MALOS

- 1. No tener un horario establecido para las comidas.
- 2. Comer más de la cuenta a veces no sabemos hasta dónde llegar con la comida y comemos más de la cuenta. Para cambiar este mal hábito, come y mastica despacio para darle tiempo a tu cerebro de mandar la señal de parar. Equilibra tus porciones.
- 3. Olvidar la nutrición al comer. Éste es uno de los malos hábitos alimenticios que más nos conviene modificar. Procura comer de todos los grupos alimenticios en las cantidades adecuadas. Raciona las grasas y carbohidratos para que luego no afecte en la salud.
- 4. Comer mucha comida chatarra es algo que no podemos evitar, pero sí podemos impedir que se vuelva una rutina o un mal hábito alimenticio.
- 5. Comer realizando otra actividad, como escuchar música o ver televisión sí afecta nuestra alimentación porque nos hace comer más y

comer más rápido. Si realmente te importa tu salud, bienestar y apariencia, sacrifica cualquier otra actividad y siéntate a la mesa para comer.

1.2.4.4. Diez recomendaciones fundamentales para niños de 5 a 6 años

1.- Disfrutar de la comida

Intentar comer alimentos diferentes cada día para gozar de una alimentación variada y disfrutar de ella. Comer con familiares y amigos.

2.- El desayuno es la comida más importante

Un niño en edad escolar debería ir a su escuela bien desayunado, en este primer alimento deben estar presentes los carbohidratos, grasas y proteínas.

3.- Comer muchos alimentos variados

Consumir alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud.

4.- Basar su alimentación en los carbohidratos

Estos alimentos aportan la energía, las vitaminas y los minerales que se necesita, nuestro cuerpo para estar sano y fuerte.

5.- Comer frutas y verduras en cada comida

Disfrutar de las frutas y las verduras en las comidas y que construyen un grupo de alimentos indispensables para nuestra salud.

6.- La grasa

Todos necesitamos incluir algo de grasa en nuestra dieta para conservar una buena salud.

7.- Los refrigerios

Picar entre comidas aporta energía y nutrientes, escoger refrigerios variados, como frutas, sándwiches, galletas, tartas, papas fritas, frutos secos y chocolate. Asegurarse de que las elecciones sean variadas para mantener el equilibrio en las dietas y poder evitar un bajo rendimiento escolar.

8.- Saciar la sed

Hay que beber muchos líquidos porque un 50% del cuerpo está formado por agua. Se necesitan por lo menos 6 vasos de líquidos al día.

10.- Ponerse en movimiento

Hacer ejercicios y estar en forma es importante para tener un corazón sano y unos huesos fuertes.

1.2.5. DESARROLLO ÓPTIMO.

Según PIAGET, Jean. (1969) “El desarrollo óptimo, de los niños se centran en los procesos del pensamiento y las conductas que ello reflejan desde el nacimiento” (Pág.79)

Acorde con el autor señala que el Desarrollo Óptimo de los niños y niñas tiene que ver con, el desarrollo tanto físico y mental. El desarrollo óptimo infantil tiene relaciones íntimas con el desarrollo emocional o afectivo, así como con el desarrollo social. Todos estos aspectos se encuentran implicados en el desarrollo de la inteligencia en los niños.

1.2.5.1. Etapas del desarrollo óptimo

Según, TURNER, Johanna (1981), Jean Piaget dedicó varios de sus trabajos al estudio de las estructuras óptimo de niño. El niño desde que nace, va desarrollando su capacidad para percibir el mundo que le rodea. Decía Ortega y Gasset que “somos lo que hacemos”. El pensamiento del niño corre secuencialmente a su crecimiento, llevando a cabo varias funciones de coherencia como son las de clasificación, simulación, explicación y relación.

El desarrollo óptimo comienza cuando el niño inicia a realizar un equilibrio interno entre la acomodación y el medio que lo rodea y la asimilación de esta misma realidad a sus estructuras.

El desarrollo óptimo en los niños niñas perdura un orden determinado, que incluye cuatro etapas, senso-motor (0-3 años), preconcreto o preoperatorio (3-7 años), concreto (7-13 años) y formal (13-19 años). Cada uno de estos periodos o etapas está constituido por estructuras originales.

Al concluir se ha podido dar cuenta que el desarrollo óptimo en los niños y niñas es el desarrollo tanto físico o mental ya que esto abarca en forma general desde que comienza asimilar el medio que le rodea.

1.2.5.2 El desarrollo óptimo del niño

El desarrollo óptimo del niño Cuando se escucha esta frase parece inevitable pensar en elementos como la educación, ejercicio, salud o alimentación; sin embargo no podría hablarse de un desarrollo óptimo si no se incluyen las emociones en el programa educativo y en el trayecto de la vida. Su importancia radica en el simple hecho de que son inherentes al ser humano, que a pesar de tantos inventos y descubrimientos, no ha encontrado un método efectivo para entender y controlar sus emociones. Al contrario, sólo ha descubierto que mientras más se intente evadir a la emoción, ésta adquirirá mayor fuerza y generará mayores problemas como ansiedad, depresión e incluso enfermedades físicas. En un mundo tan acelerado se ha buscado dar soluciones rápidas a todo con la idea de que ésta es siempre la manera más efectiva. Dedicar unos minutos a la reflexión sobre el desarrollo del niño, puede dar un resultado certero a la hora de tomar decisiones sobre este tema. Trabajar con las emociones de los niños ha despertado la idea de que es necesario abrazarlo y llorar con él, pero no existe nada tan errado como tal creencia. El primer paso es que el niño aprenda a identificar sus emociones, a dejar de estigmatizarlas y saber que a cada emoción corresponde una reacción. A través de sencillas dinámicas, podrás instruir a tus alumnos o aprender junto con ellos, sobre la importancia de un adecuado manejo emocional como diría Goleman: a tener una inteligencia emocional.

1.2.5.3. La alimentación nutritiva influye en el desarrollo óptimo

La alimentación nutritiva, equilibrada y sana es uno de los pilares fundamentales para un buen desarrollo óptimo, durante los primeros años de vida de los niños y niñas. La alimentación no solo es esencial para mantener tu cuerpo sano, sino también para mantener tu mente sana. Diversos estudios han probado que una buena alimentación favorece la capacidad de memoria de las personas y ayuda a tener un buen rendimiento escolar.

La capacidad óptima en el infante, se determina por el desarrollo de las destrezas motrices así como la capacidad intelectual que se deriva del entorno lúdico que los adultos puedan influir en el infante. Para ello se derivan varios aspectos como se ha planteado anteriormente que permitirán identificar las maneras apropiadas para que el niño desarrolle sus capacidades de la manera más apropiada posible.

El aprendizaje escolar tiene sus bases en las habilidades del desarrollo óptimo, de los niños y niñas, Entre los alimentos que favorecen la memoria encontramos los antioxidantes que son las ciruelas, pasas, uvas, fresas, espinacas, naranjas, etc. Estos alimentos previenen la oxidación de las células y su degeneración, favoreciendo a la memoria.

De esta manera al concluir se puede dar cuenta que una buena alimentación ayuda en el desarrollar óptimo durante los primeros años de vida de los niños y niñas tanto físicamente y mentalmente.

1.2.5.4. Cómo influye la alimentación en el rendimiento escolar

Los beneficios de una **buena alimentación** se debe tener muy en cuenta en el desarrollo y rendimiento del **cerebro**, el cual tendría muchas dificultades para realizar sus funciones si desde un principio no recibe los nutrientes necesarios que aporta una dieta equilibrada. No cabe la menor duda que los estudios recientes sobre nutrición y cognición, demuestran que la capacidad de aprendizaje, lenguaje, atención, memoria, funciones ejecutivas, rendimiento cognitivo y hasta los estados de ánimo están ligados al consumo de ciertas sustancias contenidas en alimentos específicos.

En la infancia la nutrición tiene una gran relevancia entre otras razones porque es una etapa de desarrollo de las membranas y de la mielina de nuestras neuronas por lo que alimentos ricos en proteínas carnes magras, pescados, mariscos, legumbres, lácteos con poca grasa serán de gran relevancia en esta etapa de la vida.

Un aspecto relevante en la nutrición de los niños es que tengan siempre un nivel de **glucosa** estable durante el día y sobre todo en las etapas escolares donde el esfuerzo del cerebro es más importante, dado que niveles de glucosa bajos afectan directamente al aprendizaje y al rendimiento óptimo.

La importancia de vigilar la glucosa viene determinada porque el cerebro no tiene capacidad de reserva de hidratos de carbono, de modo que dicha sustancia debe ser suministrada vía sanguínea constantemente si queremos un buen rendimiento cerebral. Existen muchos alimentos que pueden mantener la glucemia estable en nuestro cerebro y por lo tanto unas condiciones óptimas para el aprendizaje, tales como azúcares, miel, panes integrales, legumbres, cereales, frutas, verduras o leche mediante la lactosa.

1.2.6. TALLERES DE ALIMENTACIÓN:

Según el Proverbio Ayurveda (2006) manifiesta que “Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena la medicina no es necesaria” (Pág. 35)

Acorde con la autora Indica que la alimentación es necesaria en todos los seres vivos, tanto en los animales como en los seres humanos, y es por ello que debemos tener una equilibrada incorporación de nutrientes a nuestro organismo, lo que muchas veces es referenciado como buena alimentación, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas. La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud de las personas, y cuando se trata de los niños adquiere una mayor importancia. La infancia es un periodo crucial para actuar sobre los hábitos alimentarios y adquirir un estilo de vida saludable que ayudará a definir la salud actual del niño y del futuro adulto.

Es imprescindible conocer la alimentación más idónea y adecuada para poder satisfacer las necesidades nutricionales los niños y niñas, y así ayudar a que adquiera hábitos alimentarios saludables. Hay que “saber” para luego poder “actuar”.

Actualmente se han realizado muchas campañas educativas en el ámbito escolar dirigidas a los niños y niñas pero no hay que olvidar que existe una necesidad de información e educación a nivel de las familias en su concepto más amplio. Por ello, este mes de noviembre se pone en marcha la campaña “Alimentación saludable en familia”, en colaboración con Cooperativa Consumo, que consiste en talleres dirigidos a los responsables de la alimentación de los niños y las niñas, en etapa escolar de entre 0 a 8 años, con el objetivo general de educar, informar y sensibilizar en el ámbito familiar sobre aspectos relacionados con la alimentación y hábitos saludables. También pretende impulsar y acercar el estilo de vida y la alimentación mediterráneo, como modelo de alimentación saludable, trabajando los factores psicológicos y aspectos emocionales, en torno a los alimentos y al acto en sí de comer y beber, y al mismo tiempo proporcionar una adecuada introducción y una familiarización con los alimentos saludables.

Esta campaña se llevará a cabo a través de talleres dirigidos principalmente a padres y madres a través de las escuelas. Estos talleres tendrán una duración de 1,5 horas y serán impartidos por expertos en nutrición. Los asistentes recibirán un material de soporte. Los talleres se llevan a cabo por toda España, y a Cataluña los impartimos desde nuestra Fundación.

En definitiva la campaña pretende acercar un estilo de vida saludable y la alimentación mediterránea, de una forma práctica e útil a los hogares españoles para poder transmitirlo a los más pequeños.

1.2.6.1. Importancia de los talleres de alimentación

El Taller de alimentación saludable pretende influir en la población escolar para que adopte patrones de alimentación más saludables durante el recreo, orientándolos principalmente al incremento en el consumo de verduras, frutas y

agua pura, por medio de actividades educativas que mejoren sus conocimientos sobre la alimentación, estimulen el aprendizaje activo y los lleve a la reflexión.

1.2.6.2. Talleres para profesores

Como parte de la estrategia nutrición en movimiento, se realizan talleres lúdicos y participativos para profesores. Dichos talleres tienen el propósito de sensibilizar e informar a la comunidad escolar sobre los temas de alimentación saludable y actividad física; así como de organizar la gestión y desarrollo exitoso de la estrategia.

1.2.6.3 Objetivos de los talleres de alimentación

A través de estos talleres lograr enseñar la importancia de una alimentación adecuada y equilibrada y las diversas pautas a seguir.

CAPÍTULO II

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA.

2.1. CARACTERIZACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO O SITIO DE INVESTIGACIÓN.

RESEÑA HISTÓRICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

En los primeros meses de 1989, maestros estudiantes, padres de familia y sectores preocupados por desarrollo de la provincia conformarían un Comité Provisional de Gestión, con el propósito de alcanzar la creación de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Por intermedio del Lic. César Tinajero solicitaría al Rector de la Universidad Técnica del Norte el Dr. Antonio Posso, acoja el clamor popular. En la ciudad de Manta el CONUEP aprueba la creación de la extensión Universitaria de Cotopaxi de la Universidad Técnica del Norte, el 19 de septiembre de 1991.

El 14 de febrero de 1992, se inauguró el año académico de la Extensión Universitaria en el local del Colegio Técnico “Luis Fernando Ruiz” con las carreras de Ingeniera Agroindustrial, Licenciatura en Contabilidad y Pedagogía y Licenciatura en Artesanías Artísticas, conformada por 398 estudiantes.

El 22 de abril de 1995, se inicia el primer proceso electoral con una duración de 60 minutos, posesionándose como Rector el Lic. Rómulo Álvarez y Vicerrector el Dr. Enrique Estupiñan, como resultado del proceso electoral.

El sueño anhelado de tener una institución de Educación Superior se alcanza el 24 de enero de 1995. Los esfuerzos vivos de la provincia lo hacen posible, después de innumerables gestiones y teniendo como antecedente la Extensión que creó la Universidad Técnica del Norte.

MISIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

La Universidad Técnica de Cotopaxi, es pionera en desarrollar una educación para la emancipación; forma profesionales humanistas y de calidad con elevado nivel académico, científico y tecnológico; sobre la base de principios de solidaridad, justicia, equidad y libertad, genera y difunde el conocimiento, la ciencia, el arte y la cultura a través de la investigación científica; y se vincula con la sociedad a la transformación social-económico del país.

VISIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

En el año 2015 seremos una Universidad acreditada y líder a nivel nacional en la formación integral de profesionales críticos, solidarios y comprometidos en el campo social; en la ejecución de proyectos de investigación que aporten a la solución de los problemas de la región y del país, en un marco de alianzas estratégicas nacionales e internacionales; dotada de infraestructura física y tecnología moderna, de una planta docente y administrativa de excelencia; que mediante un sistema integral de gestión le permite garantizar la calidad de sus proyectos y alcanzar reconocimiento social.

MISIÓN DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA.

La Carrera de Educación Parvularia forma profesionales integrales en docencia con alto nivel académico, científico y humanístico para contribuir a la solución de los problemas relacionados con la enseñanza-aprendizaje en la formación Parvularia e inicial y necesidades del sistema educativo y de la sociedad ecuatoriana.

VISIÓN DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA.

La Carrera de Educación Parvularia conlleva un liderazgo en el proceso educativo parvulario e inicial apoyado en la docencia, investigación y vinculación con la sociedad, con docentes calificados e infraestructura física y tecnológica, basada en la concepción dialéctica del mundo y la práctica de valores como: respeto, identidad, libertad, democracia y compromiso social para fomentar proyectos

educativos innovadores que garanticen la calidad académica en el sistema educativo nacional y contribuyan a la transformación de la sociedad.

PERFIL PROFESIONAL.

Los profesionales de la carrera de Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia de la Universidad Técnica de Cotopaxi tienen una formación científica, humanística y técnica, poseedores de conocimientos, capacidades y valores, capaces de potencializar procesos de enseñanza-aprendizaje en las áreas de desarrollo: psicomotriz, cognitiva, socio-afectiva y de lenguaje hasta los cinco años de edad del niño y la niña, con pertinencia, calidez, eficacia y eficiencia a fin de contribuir al desarrollo del sistema educativo y de la sociedad ecuatoriana.

2.2. ENTREVISTA APLICADA AL ING. HERNÁN YÁNEZ RECTOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI.

1. ¿Conoce usted qué es un aula taller y cree que es indispensable la elaboración de los taller de alimentación, nutrición y dietética para un buen desarrollo óptimo?

Claro que sí, puesto al reflexionar del conocimiento y por ende, el de la práctica docente, a fin de poder dar nuevos cambios que pueden implementarse en el aula taller para dar a conocer sobre la alimentación.

2. ¿Considera que es indispensable la creación de un aula taller y la elaboración de los talleres de alimentación, nutrición y dietética dentro de la Universidad Técnica de Cotopaxi?

Sí, puesto que de esta manera beneficiaremos de mejor manera a nuestros estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia en la práctica que en un futuro no muy lejano les favorecerá en el ámbito profesional y de esta manera demostrar que la Universidad cuenta con implementos que favorecerá a la institución.

3. ¿Piensa que en el aula taller se desarrollarán conocimientos claros a las estudiantes de la Carrera de Educación Parvulario con la ayuda de los talleres de alimentación nutrición y dietética?

Sí, en vista que el aula taller y los talleres de alimentación nutrición y dietética impulsará a nuevos cambios en las estudiantes y así pueden guiarse para aprender mejor.

4. ¿Cree usted que el taller de alimentación, nutrición y dietética ayudará a la práctica de las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia dentro del aula taller?

Si porque que de los taller de alimentación, nutrición y dietética y el aula taller invita a todas las estudiantes de la Carrera de Parvularia a realizar sus prácticas profesionales.

ANÁLISIS:

En la entrevista aplicada al Rector manifiesta que la creación del aula taller y la elaboración de talleres de alimentación, nutrición y dietética se pretende dejar el viejo modelo de la escuela tradicional y formar profesionales innovadores, creativos, activos y participativos que practiquen el interaprendizaje y que pongan en ejecución todos sus conocimientos para beneficio de los niños así como también dar un giro de fondo y no de forma puesto que la universidad contará con implementos que favorecen a la institución.

2.3 ENTREVISTA APLICADA A LA MSC. ROCÍO PERALVO DIRECTORA DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS.

1. ¿Conoce usted qué es un aula taller y cree que es importante la elaboración de taller de alimentación, nutrición y dietética para un buen desarrollo cognitivo?

Señala la Máster Rocío Peralvo, Directora, de la Unidad Académica que una Aula Taller es un espacio físico se desarrollan competencias, prácticas para complementar el proceso educativo y que es de vital importancia para el desarrollo cognitivo en los niños.

2. ¿Cree usted que es indispensable la creación de un aula taller y la elaboración del taller de alimentación, nutrición y dietética dentro de la Universidad Técnica de Cotopaxi?

En la Universidad Técnica de Cotopaxi se indispensable contar con una Aula Taller para que todas las estudiantes desarrollen todas sus habilidades no solo teóricamente sino también en la práctica y poder obtener así conocimientos significativos y duraderos.

3. ¿Piensa que en el aula taller se desarrollarán las destrezas y habilidades en la Carrera de Educación Parvularia, con la ayuda de elaboraciones de talleres de alimentación, nutrición y dietética para un buen desarrollo óptimo?

Su respuesta afirma que el trabajo en la Carrera de Parvularia no puede solo ser teórico necesariamente debe ser práctico y es ahí donde se puede descubrir las habilidades y destrezas que el estudiante tiene y muchas veces las tienen guardadas y no lo sacan a flotar.

4. ¿Cree usted que el taller de alimentación, nutrición y dietética ayudará a la práctica de las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia dentro del aula taller?

Por supuesto que ayudará al desarrollo de las estudiantes y que sería un apoyo académico a la Carrera de Parvularia y nuestras estudiantes serán personas creadoras, renovadoras, activas y prácticas y para poder desarrollar al máximo las concentraciones teóricas y metodologías respecto a su carrera necesitan como eje central el espacio físico para sacar a flote todas sus habilidades

ANÁLISIS:

De la entrevista realizada a la MSc. Rocio Peralvo se deduce que la implementación del aula taller y los talleres de alimentación, nutrición y dietética es muy importante para el complemento de la educación y para el desarrollo cognitivo en los niños de cero a cinco años así como también para obtener conocimientos significativos y duraderos de igual manera podrán desarrollar al máximo las concepciones teóricas y metodológicas respecto a su carrera, necesitan como eje central el espacio físico para sacar a flote todas sus habilidades.

2.4. ENTREVISTA APLICADA A LA LIC. CATHERINE CULQUI COORDINADORA DE LA CARRERA DE PARVULARIA.

1. ¿Conoce usted qué es un aula taller y cree que es importante la elaboración de taller de alimentación, nutrición y dietética para un buen desarrollo óptimo?

La Licenciada Catherine señala que un aula taller es una aula donde se puede desarrollar destrezas y habilidades de cada uno de los estudiantes.

2. ¿Cree usted que es indispensable la creación de un aula taller y la elaboración del taller de alimentación, nutrición y dietética dentro de la Universidad Técnica de Cotopaxi?

En la Universidad Técnica de Cotopaxi debería contar con una Aula Taller para que todas las estudiantes desarrollen todas sus habilidades y destrezas.

3. ¿Piensa que en el aula taller se desarrollarán las destrezas y habilidades en la Carrera de Educación Parvularia, con la ayuda de talleres de alimentación, nutrición y dietética para un buen desarrollo óptimo?

Nos manifiesta que el trabajo en la Carrera de Parvularia no puede solo ser teórico necesariamente debe ser práctico puesto que es ahí donde se puede descubrir las habilidades y destrezas que el estudiante tiene.

4. ¿Cree usted que el taller de alimentación, nutrición y dietética ayudará a la práctica de las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia dentro del aula taller?

Nos da su opinión que la implementación del aula taller sería de gran beneficio para las estudiantes porque se podrá hacer sus prácticas en las mismas aulas sin estar saliendo a otros lugares y puedan desarrollar destrezas y habilidades.

ANÁLISIS:

Manifiesta que el taller de alimentación, nutrición y dietética es una herramienta fundamental dentro del aula taller, y se beneficiará a los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia a fin de poner en práctica los conocimientos adquiridos en los instrumentos antes mencionados y de esa manera mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.5. ENTREVISTA APLICADA A DOCENTES DE LA CARRERA DE PARVULARIA.

1. ¿Conoce usted qué es un aula taller y cree que es indispensable la elaboración de taller de alimentación, nutrición y dietética para un buen desarrollo óptimo?

Luego de varias opiniones recogidas a los docentes de la Carrera de Parvularia, mencionan que conocen que es un aula taller y que es un lugar organizado con disponibilidad de tiempo, que posee varios recursos de diferentes materiales en donde se realiza actividades para desarrollar destrezas y habilidades para fortalecer el PEA.

2. ¿Cree usted que es indispensable la creación de un aula taller y la elaboración del taller de alimentación, nutrición y dietética dentro de la Universidad Técnica de Cotopaxi?

La creación del aula taller es un lugar en el que el estudiante va a recibir no sola la teoría sino va a poder practicar directamente con los materiales.

3. ¿Piensa que en el aula taller se desarrollarán las destrezas y habilidades en la Carrera de Educación Parvularia, con la ayuda de los talleres de alimentación, nutrición y dietética en el desarrollo óptimo?

Toda práctica propone el desarrollo de destrezas y habilidades, que se expresa ante los demás, en donde se implementa las técnicas como recursos o actividades que forman parte del proceso de enseñanza el aula taller nos beneficia para mejorar la metodología utilizando y aprovechando de mejor la capacidad del estudiante.

4. ¿Cree usted que el taller de alimentación, nutrición y dietética ayudará a la práctica de las estudiantes de la carrera de Educación Parvularia dentro del aula taller?

Los docentes de la Universidad Técnica de Cotopaxi de la carrera de Educación Parvularia manifiestan que el aula taller si es una ayuda para los estudiantes por cuanto permite desempeñarse en forma eficiente, determinando que es un recurso de ayuda académica para el desarrollo integral que por medio de la práctica se fortalece el proceso de enseñanza –aprendizaje siendo esto una estrategia metodológica muy importante para el desarrollo profesional.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA REALIZADAS A LOS DOCENTES

Se coincide con las opiniones obtenidas de cada uno de los docentes afirmando que es de suma importancia la creación de una aula taller y la elaboración del taller de alimentación nutrición y dietética y se beneficiará a toda la comunidad educativa, en donde los estudiantes llevan sus conocimientos teóricos a la práctica y pueden hacerlo efectivamente y eficazmente, con la ayuda de esta implementación con todas las áreas muy bien equipadas, y por ende pueden realizar actividades, talleres de alimentación.

2.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES DEL 4TO. CICLO PARALELO “B” DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI.

1. ¿Los talleres de alimentación, nutrición y dietética cree que se debe realizar en la Universidad Técnica de Cotopaxi?

Tabla N° 1

Alimentación, nutrición y dietética.

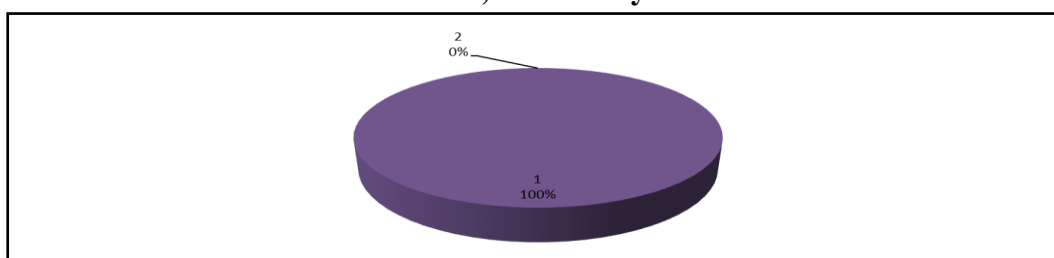
Indicadores	Frecuencia	Porcentajes
SI	53	100%
NO		0%
<i>TOTAL</i>	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo “B”

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 1

Alimentación, nutrición y dietética.



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo “B”

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: Se ha obtenido como resultado lo siguiente: el 100% dice que los talleres de alimentación, nutrición y dietética se debe realizar en la Universidad

Interpretación: Al realizar estas encuestas nos manifiestan las estudiantes de la carrera de Educación Parvularia que los talleres de alimentación, nutrición y dietética serían de mucha importancia con la finalidad de obtener más conocimiento sobre la misma para así poder tener una mejor alimentación equilibrada y una buena salud.

2-¿Es importante la alimentación en los niños de 0 a 5 años para un buen desarrollo óptimo?

Tabla N° 2

Importancia de la alimentación en el desarrollo óptimo.

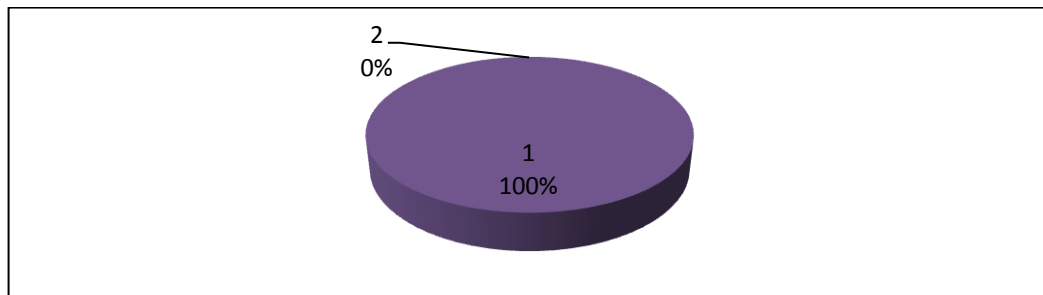
Indicadores	Frecuencia	Porcentajes
SI	53	100%
NO		0%
TOTAL	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 2

Importancia de la alimentación en el desarrollo óptimo



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: Se puede determinar que es necesario tener una buena alimentación para así lograr en los niños de 0 a 5 años el desarrollo cognitivo.

Interpretación: Al realizar estas encuestas nos manifiestan las estudiantes de la carrera de Educación Parvularia que la alimentación es importante y tiene como finalidad de obtener un buen desarrollo cognitivo en los niños de 0 a 5 años.

3-¿Es necesario tener buenos hábitos alimenticios?

Tabla N° 3

Hábitos alimenticios.

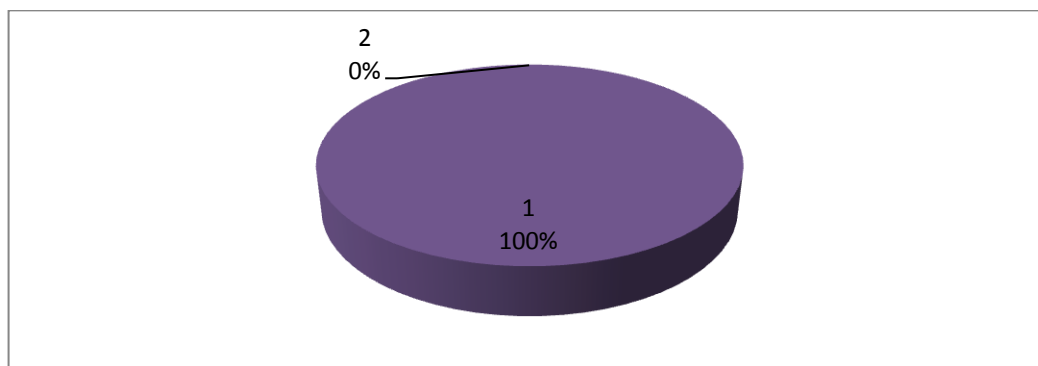
Indicadores	Frecuencia	Porcentajes
SI	53	100%
NO		0%
TOTAL	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 3

Hábitos alimenticios.



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: Los estudiantes manifiestan que si es necesario tener buenos hábitos alimenticios.

Interpretación: Se puede determinar que los buenos hábitos de alimentación se contribuyen a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada. Y que son beneficiosos para nuestro organismo. Y se debe cuidar la cantidad y calidad de los alimentos que se consumen.

4-¿Considera usted que la alimentación balanceada nos ayuda a fortalecer nuestra salud?

Tabla N° 4

Alimentación balanceada

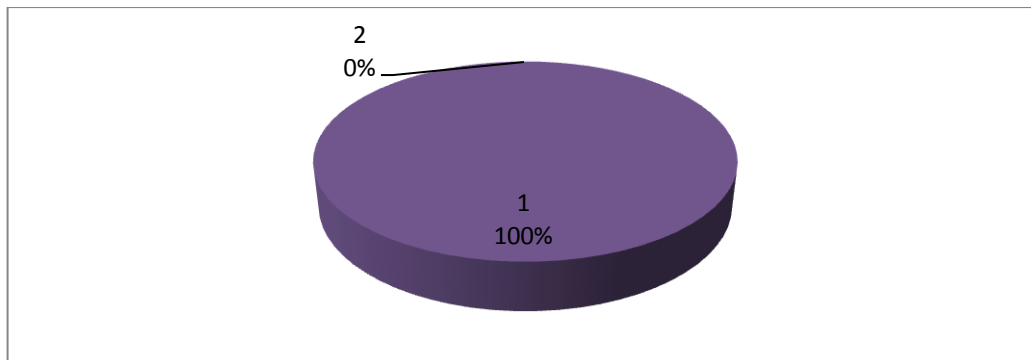
Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	53	100%
NO		0%
<i>TOTAL</i>	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 4

Alimentación balanceada



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: Los estudiantes manifiestan que la alimentación balanceada nos ayuda a fortalecer nuestra salud.

Interpretación: Se puede determinar que una alimentación balanceada nos ayuda alcanzar un buen estado de salud y poder lograr el funcionamiento para el desarrollo integral del ser humano y de las capacidades físicas e intelectuales y que nosotros podemos elegir y combinar los alimentos en cantidades necesarias.

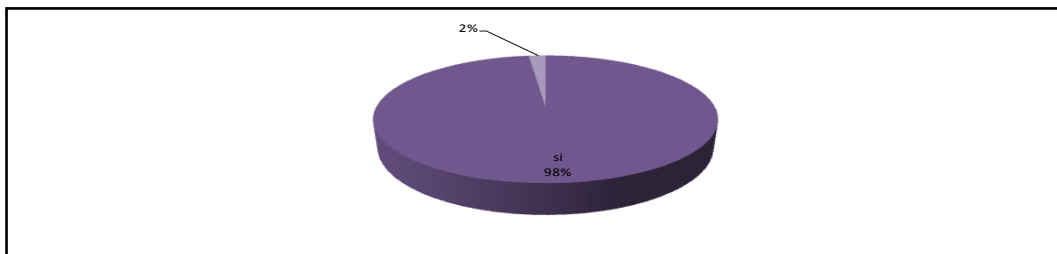
5.- ¿Los talleres de alimentación ayudara a las estudiantes de Educación Parvularia a poner en práctica en los niños?

Tabla N° 5
Talleres de alimentación

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	52	98%
NO	1	2%
<i>TOTAL</i>	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo “B”
Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 5
Talleres de alimentación



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo “B”
Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: Se ha obtenido como resultado lo siguiente: el 98% dice que sí ayudará a las estudiantes de Educación Parvularia a poner en práctica en los niños con la finalidad de aprender. Y el 2% manifiesta que no ayudará a las estudiantes de Educación Parvularia a poner en práctica en los niños

Interpretación: Se ha interpretado que la mayoría de las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia pondrán en práctica en el aula taller los talleres de la alimentación, nutrición y dietética para un buen desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 0 a 5 años de edad con la finalidad de alcanzar los objetivos propuestos por las estudiantes maestras.

6-¿Usted como estudiante de Educación Parvularia fomentaría hábitos de alimentación en los niños y niñas?

Tabla N° 6

Fomentar hábitos alimenticios en los niños y niñas.

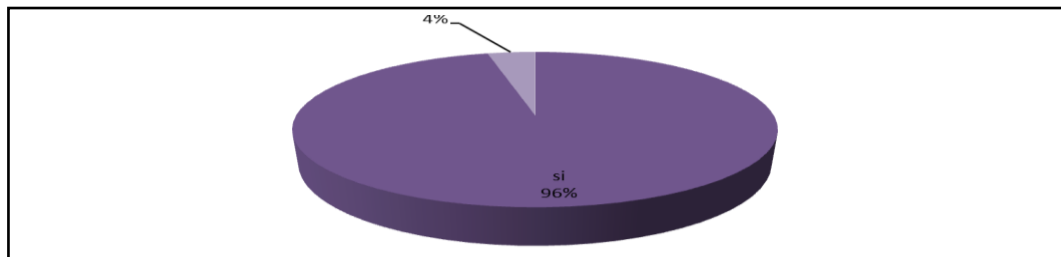
Indicadores	Frecuencia	Porcentajes
SI	51	96%
NO	2	4%
<i>TOTAL</i>	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo “B”

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 6

Fomentar hábitos alimenticios en los niños y niñas.



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo “B”

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: El resultado obtenido es: el 96% dice que si fomentaría hábitos en los niños y niñas para obtener una buena alimentación saludable. Y el 4% dice lo contrario que no fomentaría hábitos alimenticios en los niños.

Interpretación: Al ver los resultados nos damos cuenta que la mayoría de las estudiantes están de acuerdo en fomentar los hábitos alimenticios en los niños, y así tener unos buenos hábitos Alimenticios y de eso depende para lograr en los estudiantes un buen desarrollo académico.

7- ¿Con una buena alimentación se podrá evitar enfermedades crónicas?

Tabla N° 7

Evitar enfermedades crónicas

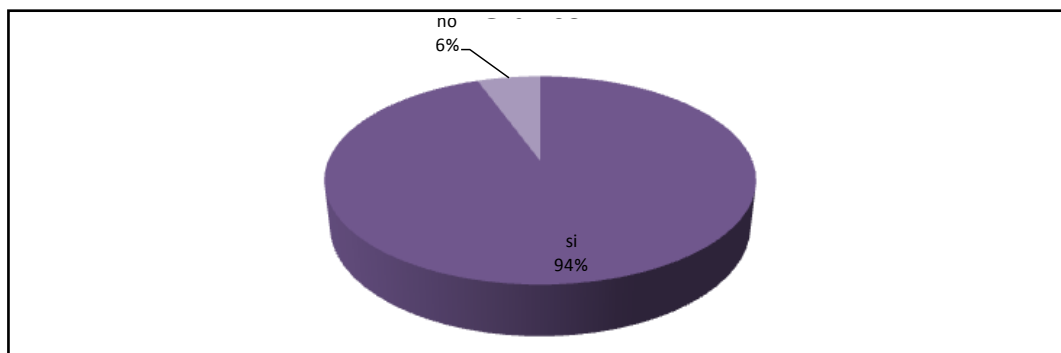
Indicadores	Frecuencia	Porcentajes
SI	50	94%
NO	3	6%
TOTAL	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 7

Evitar enfermedades crónicas



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: En el siguiente análisis vemos que: el 94% dice que si Con una buena alimentación se podrá evitar enfermedades, el 6% manifiesta que no se puede evitar enfermedades

Interpretación: Se puede evitar enfermedades con una buena alimentación evitando comer comidas que nos puede causar daños, y que un cuerpo bien alimentado persiste defensas y no se está propenso a enfermedades permitiendo llegar a tener una buena calidad de vida.

8.- ¿Cree usted que los talleres que se realizó ayudara al mejoramiento alimentación?

Tabla N° 8

Importancia de los talleres de alimentación

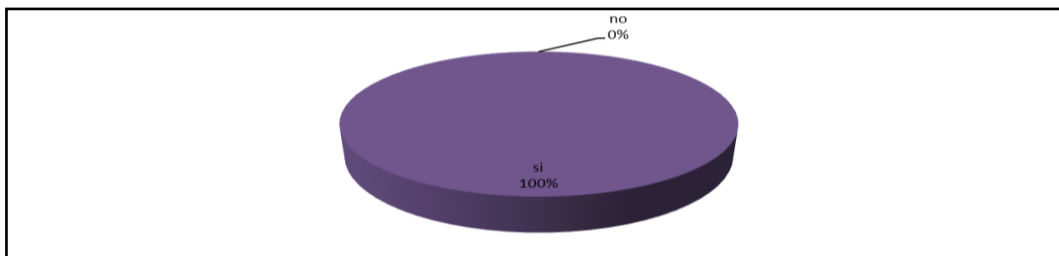
Indicadores	Frecuencia	Porcentajes
SI	53	100%
NO	0	0%
<i>TOTAL</i>	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 8

Importancia de los talleres de alimentación



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: El siguiente resultado es: el 100% dice que si ayudaría los talleres a mejorar la alimentación.

Interpretación: Los estudiantes manifiestan que los talleres son importantes, y que ayudarán a mejorar la alimentación. Constituyéndose en un instrumento fundamental para la organización del trabajo del estudiante, su objetivo el recoger todas las orientaciones necesarias permitiendo al estudiante poner en práctica todo lo aprendido y de esta manera acercar el conocimiento al niño.

9- ¿Se debe recibir diariamente alimentos ricos en proteínas?

Tabla N° 9

Alimentos ricos en proteínas.

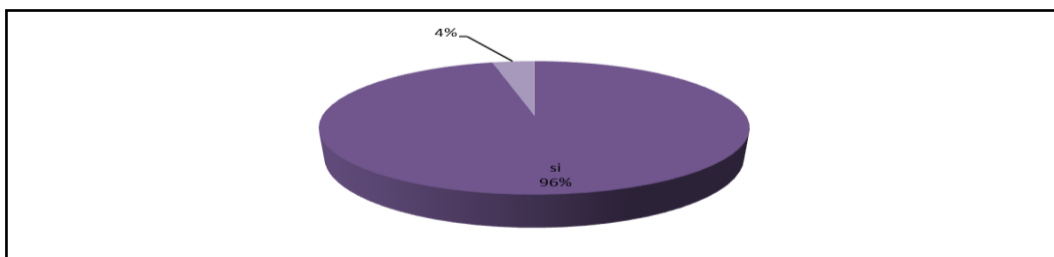
Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	51	96%
NO	2	4%
TOTAL	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo “B”

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 9

Alimentos ricos en proteínas



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo “B”

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: La pregunta realizada se ha obtenido como resultado la siguiente: el 96% dice que si se debe recibir diariamente alimentos ricos en proteínas, el no 4% manifiesta que de vez en cuando recibe alimentos ricos en proteínas.

Interpretación: Al ver los siguientes resultados podemos darnos cuenta que la alimentación diariamente con todas las proteínas es la parte fundamental para tener una buena salud con el fin de alimentarnos con todas las proteínas y vitaminas que nuestro cuerpo necesita.

10. ¿Cree que es necesario la creación del aula taller en la carrera de Educación Parvularia para que las estudiantes realicen prácticas y puedan desarrollar habilidades en los niños?

Tabla N° 10

Desarrollar Habilidades y Destrezas.

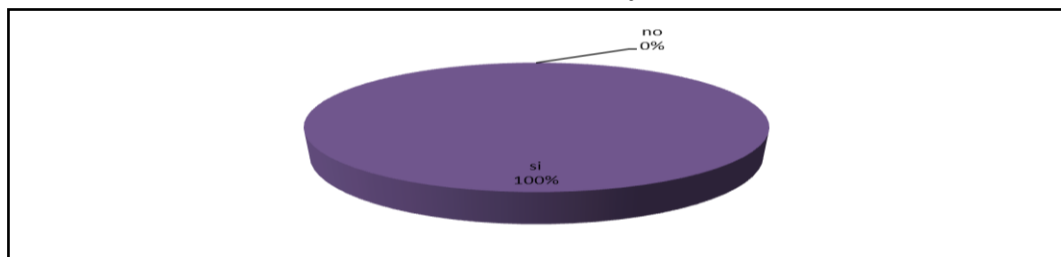
Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	53	100%
NO	0	0%
<i>TOTAL</i>	53	100%

Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Gráfico N° 10

Desarrollar Habilidades y Destrezas



Fuente: Estudiantes del 4to. Ciclo paralelo "B"

Investigadora: Soria Medina Anita Lucia

Análisis: El 100% de las estudiantes encuestadas considera necesario la creación del aula taller.

Interpretación: Las estudiantes consideran que con la creación del aula taller en la Carrera de Educación Parvularia llevarán sus conocimientos a la práctica pues deben tener presente que los niños aprenden jugando, el aula taller se convertirá en un lugar donde un grupo de niños toman contacto directo con los materiales que los llevarán a desarrollar sus destrezas y habilidades.

2.7 CONCLUSIONES

- ✓ Las Autoridades de la Universidad Técnica de Cotopaxi mencionan que la implementación del aula taller y los talleres de alimentación, nutrición y dietética será de gran importancia en nuestra Universidad y que coadyuvaría en la formación de las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia a través unas buenas prácticas profesionales.
- ✓ Los Docentes de la Universidad Técnica de Cotopaxi están de acuerdo con la implementación del aula taller y los talleres de alimentación, nutrición ayudaría a la práctica docente para guiar de la mejor manera a nuestras estudiantes.
- ✓ Las Estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia concluyen que sería una de las mejores maneras para aprender y tener conocimientos claros sobre la alimentación en los niños de 0 a 5 años de edad, a través de los talleres de alimentación.

2.8 RECOMENDACIONES

- ✓ Las autoridades de la Universidad Técnica de Cotopaxi deben inculcar conocimientos innovadores a los estudiantes acerca de la importancia que genera el aula taller y los talleres de alimentación para que los niños puedan desenvolverse ante la sociedad de manera independiente y seguros de sí mismos.

- ✓ Los maestros de la carrera de Educación Parvularia deben guiar a los estudiantes a la participación constante y activa en las diferentes actividades que se desarrollen en el aula taller.

- ✓ Los estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia deben impartir los conocimientos adquiridos a padres, madres de familia y niños para así de esta manera tratar de mejorar la alimentación en los niños y niñas.

CAPÍTULO III

3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.1. DATOS INFORMATIVOS

3.1.1. Tema:

TALLER DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

3.1.2. Institución Ejecutora

Universidad Técnica de Cotopaxi a través de la investigación.

3.1.3. Beneficiarios

Estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia.

3.1.4. Ubicación

Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi, Parroquia Eloy Alfaro, Barrio San Juan.

3.1.5. Equipo Técnico Responsable

Directora de tesis Lic. MSc María Fernanda Constante.

Investigadora: Anita Lucia Soria Medina.

3.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

3.2.1 OBJETIVO GENERAL

Concientizar a las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia que la alimentación, nutrición y dietética es el pilar fundamental en los niños y niñas mediante los talleres para de esta manera poder desarrollar tanto físico y mental en los niños y niñas de 0 a 5 años de edad.

3.2.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Preparar una clase demostrativa aplicando el taller de alimentación, nutrición y dietética y su incidencia en el desarrollo cognitivo.
- Establecer programas de alimentación nutrición y dietética mediante la práctica de las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia para que puedan desarrollar destrezas y habilidades en los párvulos.
- Aplicar estrategias de alimentación, nutrición y dietética para el desarrollo cognitivo de los niños.

3.3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo consta de talleres de alimentación, nutrición y dietética y su incidencia en el desarrollo cognitivo y que es importante resaltar todo aquello referente a la alimentación sobre todo en los niños y niñas de 0 a 5 años de edad y que en esta edad cumple la etapa del desarrollo y tiene como ente fundamental el desarrollo cognitivo de los niños.

Las actividades de alimentación, nutrición y dietética permitirán dar a conocer que es importante en los niños y niñas para que crezcan sanos y fuertes y se desarrollen físicamente e intelectual.

La importancia de los talleres de alimentación, nutrición y dietética permitirá dar a conocer a las estudiantes y maestras que están al cuidado de los niños y niñas que la alimentación es el pilar fundamental, para el desarrollo cognitivo y

que de esta manera es de gran utilidad practicar en el aula taller de la carrera de Educación Parvularia de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Se considera además que los niño y niñas con una buena alimentación tiende a influir en el desarrollo cognitivo fortaleciendo sus destrezas y habilidades.

3.4. IMPORTANCIA

La alimentación, nutrición y dietética es el pilar fundamental en el ser humano desde que empieza su desarrollo y su crecimiento.

La nutrición es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos y el pasar de los años también cambian las necesidades del organismo, por lo tanto, la constante actualización de conocimientos en cuanto a nutrición se vuelve indispensable porque se la necesita para mantenerse sano y precaver cualquier alteración que por una mala nutrición ocasionen problemas en la salud, aparte de los parámetros psicológicos, emocionales y físicos como el ejercicio que influencia en la salud y estado nutricional de los seres humanos.

Pero a pesar de los avances científicos, los datos mundiales apuntan a que las causas de mala nutrición en el mundo no han cambiado radicalmente, y que la pobreza, la ignorancia, la enfermedad, el inadecuado suministro de alimentos, los alimentos insalubres, el estrés social y la discriminación persisten como la gran gama de factores desencadenantes de los problemas nutricionales. Con nutrición adecuada y apoyo ambiental, es posible prevenir o reducir los efectos a largo plazo de la desnutrición.

3.5. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La presente propuesta tiene como propósito fundamental desarrollar talleres de alimentación, nutrición y dietética para estimular el desarrollo de los niños y niñas de 0 a 5 años de edad a través de la elaboración de los talleres antes mencionados y que están encaminados a motivar y estimular activamente todo el sistema de niño, de hecho se entrega herramientas a las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia para lograr las metas descritas, porque es conocido que las instituciones educativas las maestras de Educación Parvularia realizan muchas actividades relacionada con alimentos nutritivos procurando siempre desarrollar la área cognitiva, de tal forma que los prepare física y mental mente para el proceso de aprendizaje.

Estos talleres se encuentran encaminados a estimular buenos hábitos alimenticios los cuales ayudarán a llevar una vida saludable en la medida que los niños van creciendo desarrollándose en todos sus aspectos, para lograr conocimientos significativos que lo lleven a mantener una buena calidad de vida.

Finalmente la elaboración de los talleres de alimentación, nutrición y dietética logra plantear soluciones en los niños desde temprana edad lo que indica que en la educación inicial es importante el desarrollo integral de cualquier individuo, a través de una alimentación nutritiva y balanceada que permitirá que el párvulo logre alcanzar destrezas y habilidades en el proceso de aprendizaje.





3.6. DESARROLLO DE LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ACTIVIDAD N° 1: Preparando una rica torta de acelga

ACTIVIDAD N° 2: Como alimentos sanamente

ACTIVIDAD N° 3: Preparando un exquisito pincho de frutas

ACTIVIDAD N° 4: El baile de la manzana

ACTIVIDAD N° 5: Haciendo un rico un batido de mora

ACTIVIDAD N° 6: El semáforo de los alimentos

ACTIVIDAD N° 7: Vamos de compras

ACTIVIDAD N° 8: El lirón lirón

ACTIVIDAD N° 9: San bendito

ACTIVIDAD N° 10: La comidita

ACTIVIDAD N° 11: Jugamos a comprar y vender



ACTIVIDAD N° 12: Preparemos una rica espumilla




ACTIVIDAD N° 13: Hagamos una ensalada de verduras crudas



ACTIVIDAD N° 14: A la hora de comer yo como solo




ACTIVIDAD N° 15: Juguemos con la pirámide de los alimentos

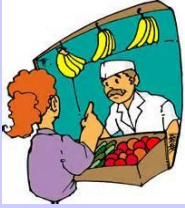


3.7 PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA




ACTIVIDAD	TEMA	OBJETIVOS	RECURSOS	EVALUACIÓN	RESPONSABLE
<p>ACTIVIDAD 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Preparando una rica torta de acelga 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñar a los niños y niñas el consumo de alimentos nutritivos, mediante la preparación de la torta de espinaca para fortalecer buenos hábitos alimenticios. 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos Acelga Aceite Harina Sal Cuchillo Sartén Cebolla Fosforo Cocina Recipiente Sal 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<ul style="list-style-type: none"> Anita Soria
<p>ACTIVIDAD 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Como Alimentos sanos. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a los niños y niñas a tener una buena alimentación consumiendo alimentos nutritivos para crecer sanos y fuertes. 	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Aula Títeres 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<ul style="list-style-type: none"> Anita Soria



	<ul style="list-style-type: none"> Preparando un exquisito pincho de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Lograr que los niños y niñas consuman frutas a través de la preparación del pincho de frutas para que crezcan sanos y fuertes. 	<ul style="list-style-type: none"> Sandía Papaya Plátano Piña Frutillas Uvas Leche condensada azúcar Recipiente 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<ul style="list-style-type: none"> Anita Soria
<p>ACTIVIDAD 4</p> 	<ul style="list-style-type: none"> El baile de la manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Dar a conocer a los niños y niñas que las frutas son muy ricas y tienen vitamina que nos es muy importante para la salud 	<ul style="list-style-type: none"> Manzana Recursos humanos Hilo Grabadora C.d. 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<ul style="list-style-type: none"> Anita Soria
<p>ACTIVIDAD 5</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Preparando un rico batido de mora 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a los niños y niñas lo importante del consumo de los jugos naturales para evitar enfermedades. 	<ul style="list-style-type: none"> Leche Azúcar Mora Cernidor Recipiente vasos Licuada 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<ul style="list-style-type: none"> Anita Soria

<p>ACTIVIDAD 6</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Semáforo de los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> Orientar a los niños y niñas a que consuman alimentos sanos y nutritivos mediante el juego del semáforo para que aprenda a identificar los alimentos al consumir. 	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Aula Camisetas de color rojo, amarillo y verde Cartulina Fomix 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>
<p>ACTIVIDAD 7</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Vamos de compras 	<ul style="list-style-type: none"> Ampliar el conocimiento a los niños y niñas dando a conocer la importancia de comer todo tipo de alimentos mediante una buena salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Aula 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>

<p>ACTIVIDAD 8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Lirón Lirón 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivar a los niños y niñas a que consuma las frutas a través del juego que de esta manera crezcan sanos y fuertes 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Aula 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>
<p>ACTIVIDAD 9</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugando san bendito 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar los conocimientos a los niños y niñas dando a conocer los alimentos nutritivos y los alimentos chatarras para que sepan elegir al consumir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Espacio libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación • Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>
<p>ACTIVIDAD 10</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • La comidita 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a los niños y niñas a consumir alimentos nutritivos a base de una preparación de alimentos decorados para el mejor consumo 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Espacio libre • Cocina • Platos • Tasas • Cucharas • Ollas • Recipientes alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>

<p>ACTIVIDAD11</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Jugamos a comprar y vender 	<ul style="list-style-type: none"> Lograr que los niños y niñas aprendan a comprar alimentos mediante el juego para que se desenvuelvan de la mejor manera. 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras Frutas Granos Lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>
<p>ACTIVIDAD12</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Preparemos una rica espumilla 	<ul style="list-style-type: none"> Dar a conocer a los niños y niñas que es muy importante consumir alimentos naturales para crecer sanos y fuertes . 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos Azúcar Guayabas Recipiente Cernidor Cuchara Batidora Vasos Cucharas 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>
<p>ACTIVIDAD13</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Hagamos una ensalada de verduras crudas 	<ul style="list-style-type: none"> Concientizar a los niños y niñas a consumir verduras a través de la preparación de unas ricos ensalada para que se desarrolle tanto físico como mental. 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate Pepinillo Zanahoria Cebolla Limón Sal Platos Tenedor Recipiente Cuchillo 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>

<p>ACTIVIDAD14</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • A la hora de comer yo como solo 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a los niños y niñas, a que coma solo, motivando con alimentos que llame la atención, para que a la hora de comer, sea divertido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Arroz • Ensalada • Pollo • Jugo • Helado • Plato • Cubiertos • Vasos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>
<p>ACTIVIDAD15</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Juguemos con la pirámide de los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir la importancia de una buena alimentación, mediante el juego para mantenerlos sanos y cargado, de energía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Marcadores • Tarjetas de varios alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>
<p>ACTIVIDAD16</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • La niña de los rizos al viento 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivar a los niños y niñas a consumir todo tipo de ensaladas mediante la , creativas al preparar para lograr que coman 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Tomate • Lechuga • Queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de observación 	<p>Anita Soria</p>

<p>ACTIVIDAD17</p> 	<p>✿ Caperucita pimentona</p>	<p>✿ Conseguir que los niños y niñas consuman más verduras a través de la motivación y la creatividad al preparar para que disfrute a la hora de comer.</p>	<p>✿ Pimientos ✿ Queso ✿ Vainita</p>	<p>✿ Ficha de observación</p>	<p>Anita Soria</p>
<p>ACTIVIDAD18</p> 	<p>✿ Solecito en el arco iris</p>	<p>✿ Motivar a los niños y niñas a que consuman frutas, preparando platos motivadores que les llame la atención para que disfruten con gusto.</p>	<p>✿ Frutilla ✿ Piña ✿ Plátano</p>	<p>✿ Ficha de observación</p>	<p>Anita Soria</p>

Taller de alimentación, nutrición y dietética



Autora:

Soria Medina Anita Lucia



3.8. ÍNDICE DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD N° 1: Preparando una rica torta de espinaca.....	86
ACTIVIDAD N° 2: Como alimentarnos sanamente.....	88
ACTIVIDAD N° 3: Preparando un exquisito pincho de frutas.....	90
ACTIVIDAD N° 4: El baile de la manzana.....	92
ACTIVIDAD N° 5: Haciendo un rico un batido de mora.....	94
ACTIVIDAD N° 6: El semáforo de los alimentos.....	96
ACTIVIDAD N° 7: Vamos de compras.....	98
ACTIVIDAD N° 8: El lirón lirón.....	100
ACTIVIDAD N° 9: San bendito.....	102
ACTIVIDAD N° 10: La comidita mágica.....	104
ACTIVIDAD N° 11: Jugamos a comprar y vender.....	106
ACTIVIDAD N° 12: Preparemos una rica espumilla.....	108
ACTIVIDAD N° 13: Hagamos una ensalada de verduras crudas.....	110
ACTIVIDAD N° 14: A la hora de comer, yo como solo.....	112
ACTIVIDAD N° 15: Juguemos con la pirámide de los alimentos.....	114
ACTIVIDAD N° 16: La niña de los rizos al viento.....	116
ACTIVIDAD N° 17: Caperucita pimentona.....	118
ACTIVIDAD N° 18: Solecito en el arco iris.....	120



TALLER N° 1

Preparando una rica torta de espinaca

OBJETIVO: Enseñar a los niños y niñas el consumo de alimentos nutritivos, mediante la preparación de la torta de espinaca para fortalecer buenos hábitos alimenticios.

MOTIVACIÓN:

Recitación. La verde espinaca
Dijo yo soy la reina de las hojitas verdes,
Que mi mamita me prepara para comer,
Y soy la que reporto
Mucho hierro
Para que crezcan sanos y muy fuertes.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos



INGREDIENTES

- Huevos
- Espinaca
- Jamón
- Aceite
- Harina
- Sal
- Cuchillo
- Sartén
- Cebolla
- Fosforo
- Cocina
- Recipiente
- Sal

DESARROLLO:

- Lavamos la espinaca y cocinamos al vapor .Picamos en trocitos finos y colocamos en el recipiente
- Batimos los huevos y mezclamos con la harina, la acelga, la cebolla y ponemos sal y el ajo al gusto.
- Ponemos el sartén con aceite al fuego y le dejamos que se caliente unos pocos minutos y le ponemos la torta a cocinar unos 5 minutos hasta que esté totalmente cocido
- Una vez cocido la torta servimos a los niños y niñas para que degusten de esta torta nutritiva.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO.- Lista de Cotejo

EVALUACIÓN

Nombre y Apellido	Tiene curiosidad al realizar la torta		Participa espontáneamente con sus compañeros		Colaboraron todos		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total

TALLER N° 2

Cómo alimentarnos sanamente

OBJETIVO: Fomentar a los niños y niñas a tener una buena alimentación consumiendo alimentos nutritivos para crecer sanos y fuertes.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Canción la loncherita:

Loncherita loncherita ya es hora de comer
tú me salvas mis de seos a la hora de comer.
Cómo todo como todo para yo crecer más.



MATERIALES

- ✿ Recursos humanos
- ✿ Aula
- ✿ Títeres

DESARROLLO:

- pedimos a los niños y niñas que se sienten en forma de un círculo ,para realizar con la función de títeres.
- damos a conocer la importancia de los alimentos por medio la función
- **TÉCNICA:** La Observación

INSTRUMENTO.- Lista de Cotejo

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Se socializaron con sus compañeritos.		Participó activamente en la función de títeres.		Colaboro con todos sus compañeros.		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total



TALLER N° 3

Preparando un exquisito pincho de frutas

OBJETIVO: Lograr que los niños y niñas consuman frutas a través de la preparación del pincho de frutas para que crezcan sanos y fuertes.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Adivinanza

Amarillo por fuera

Blanco por dentro

Tienes que pelarlo para comérmelo

¿Quién soy?



INGREDIENTES:

- ✿ Sandia
- ✿ Papaya
- ✿ Plátano
- ✿ Piña
- ✿ Frutillas
- ✿ Uvas
- ✿ Leche condensada
- ✿ azúcar
- ✿ Recipiente
- ✿ palillos

DESARROLLO:

- ✿ Lavamos y pela las frutas.
- ✿ Picamos en trocitos medianos.
- ✿ Pinchamos en cada palillo varios trozos de frutas distintas.
- ✿ Ponemos en un platito la leche condensada y el azúcar y le batimos hasta que se haga espesa para degustar del rico pincho.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Participaron todos en el taller		Poner en práctica lo aprendido.		Comen frutas y verduras		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total



TALLER N° 4

El baile de la manzana

OBJETIVO: Dar a conocer a los niños y niñas que las frutas son muy ricas y tienen vitamina a través de este baile para tener muchas fuerzas y no enfermarnos.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

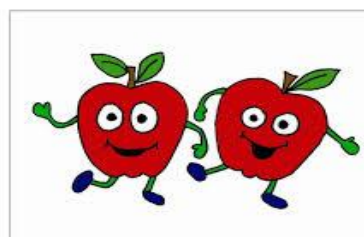
Adivinanza:

Adivina adivinador

Soy redondita y roja por fuera,

Bailan y bailan y me comen

Y me pongo blanquita por dentro que será.



INGREDIENTES:

- Manzanas
- Recursos humanos
- Hilo
- Grabadora
- Cd
- Espacio libre



DESARROLLO:

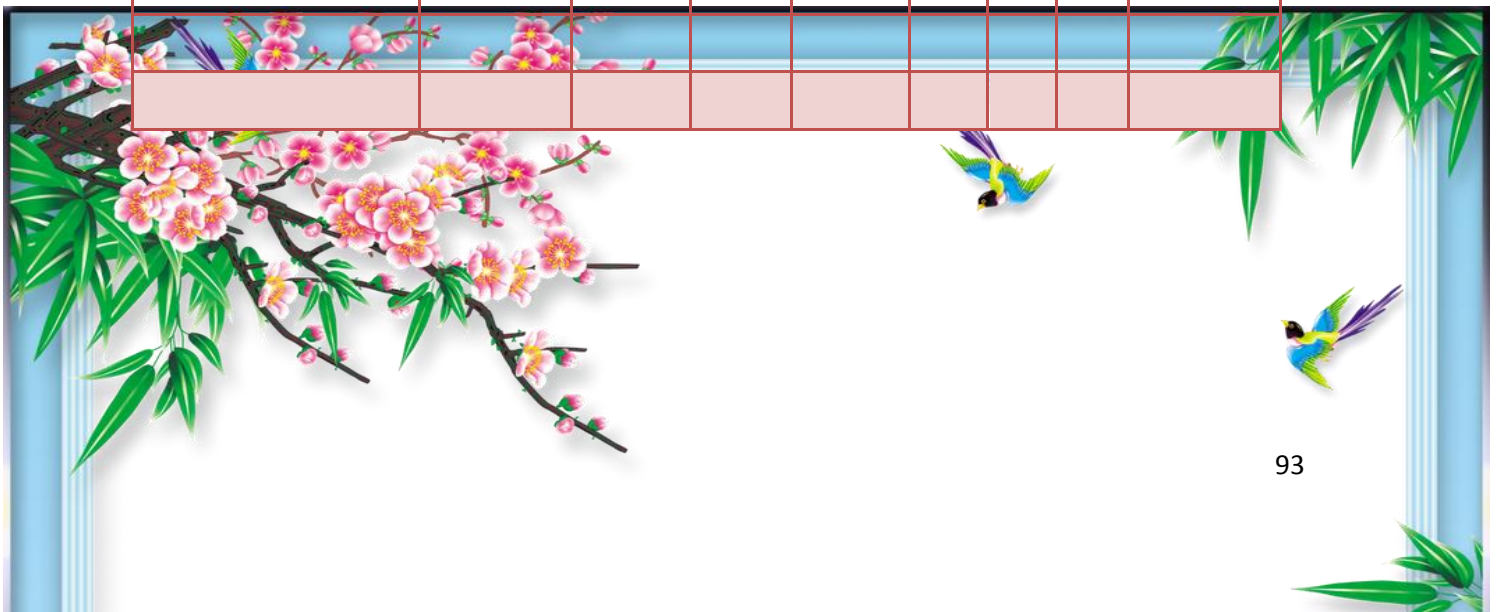
- Solicitar a los niños y niñas que se sienten para dar a conocer el proceso del juego
- Pidiendo a los niños participantes que cojan una manzana y lo amarren con el hilo
- Colgamos a la altura de los participantes la manzana y con las manos atrás al ritmo de la música bailamos y tratamos de comer la manzana lo más que se pueda.
- Realizamos el juego pidiendo a los participantes que se ubiquen en cara manzana colgada
- Al ritmo de la música bailan y tratan de comer la manzana el que más tiene mordida la manzana es ganador

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo

EVALUACIÓN

Nombre y Apellido	Disfruto de la preparación del pincho.		Participaron todos		Se socializa en grupo		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total



TALLER N° 5

Haciendo un rico batido de mora

OBJETIVO: Fomentar a los niños y niñas lo importante el consumo de los jugos naturales para evitar enfermedades.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Bato que bato mi morita

Para que mis niños y niñas

Lo disfruten al tomar el juguito



INGREDIENTES:

- ✿ Mora
- ✿ Leche
- ✿ Azúcar
- ✿ Licuadora
- ✿ Vasos
- ✿ Cernidor
- ✿ recipiente

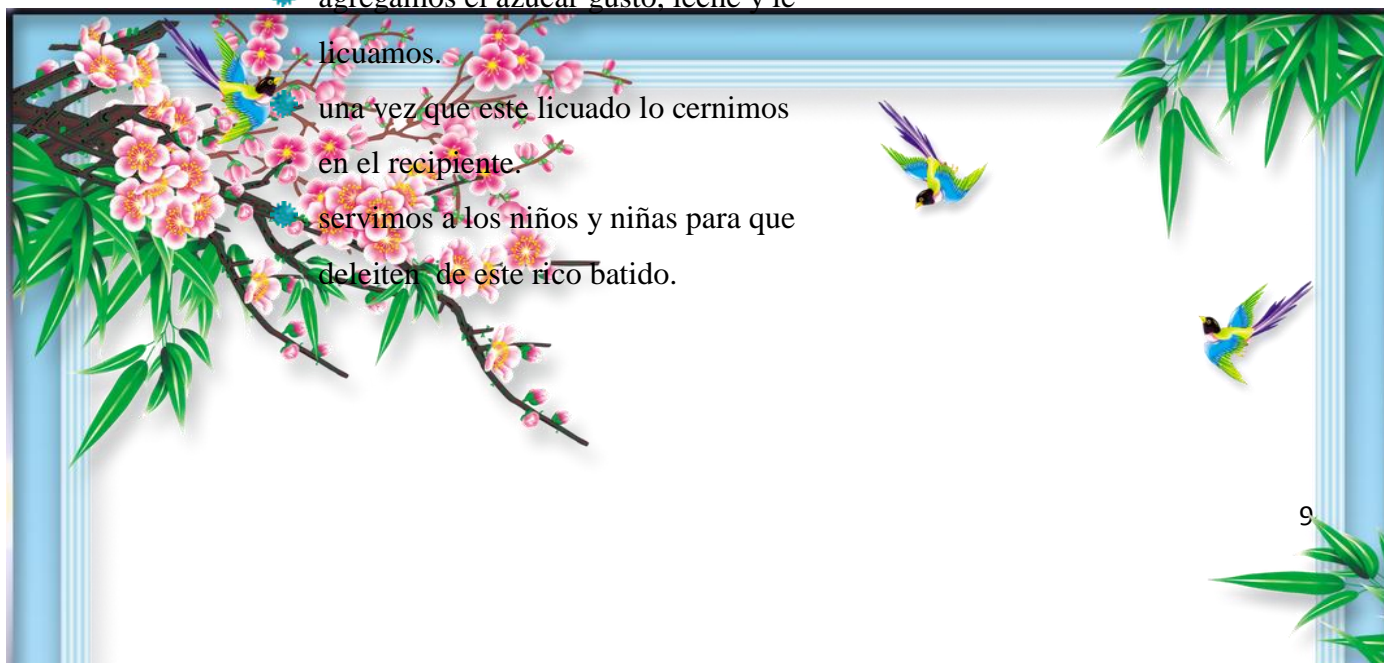
DESARROLLO:

✿ lavamos la mora y le colocamos en la licuadora.

✿ agregamos el azúcar gusto, leche y le licuamos.

una vez que este licuado lo cernimos en el recipiente.

servimos a los niños y niñas para que deleiten de este rico batido.

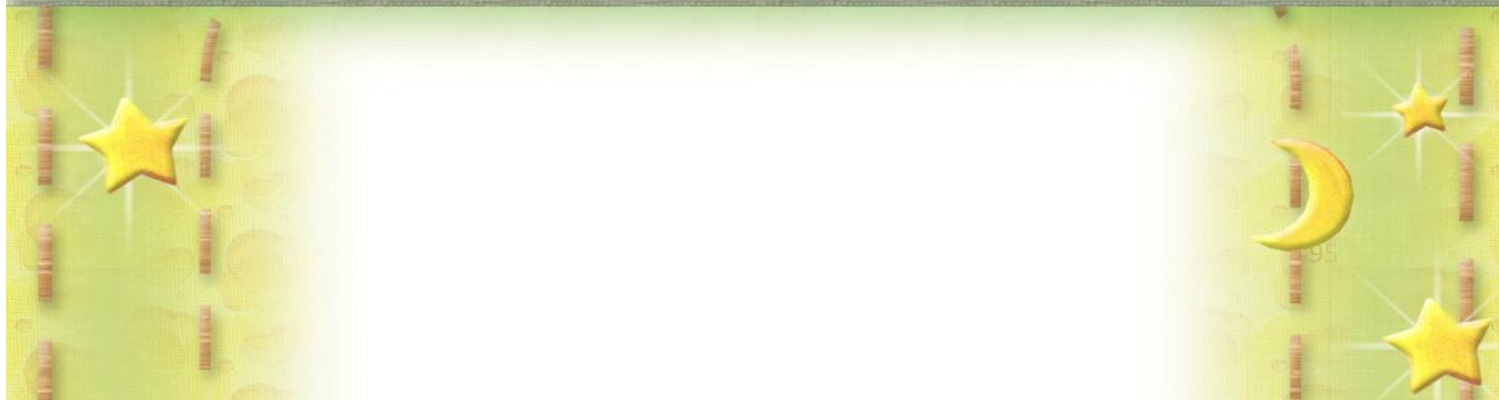


TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN

Nombre y Apellido	Disfrutaron de del batido		Consumen jugos naturales		Participaron todos		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total



TALLER N° 6

El semáforo de los alimentos

OBJETIVO: Orientar a los niños y niñas a que consuman alimentos sanos y nutritivos mediante el juego del semáforo para que aprenda a identificar los alimentos al consumir.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

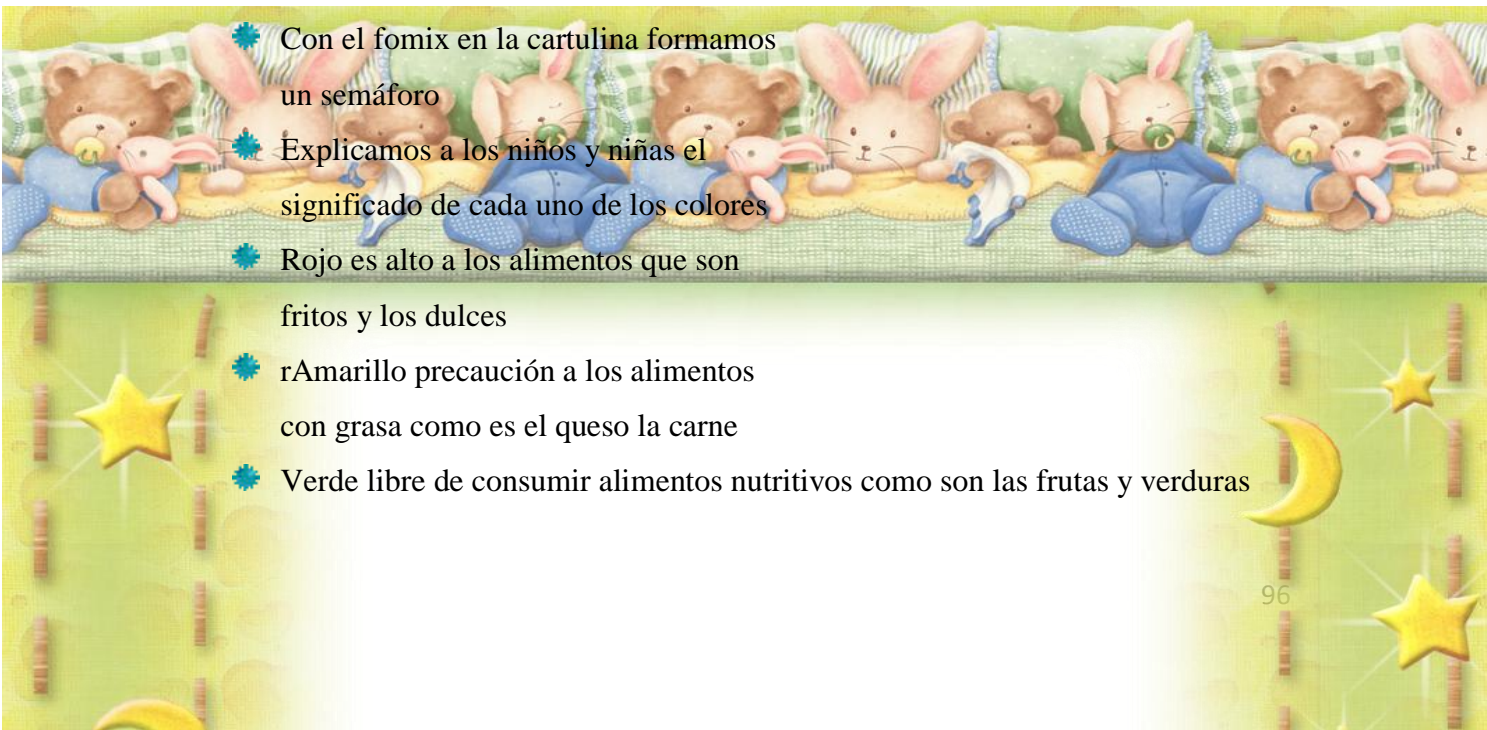
Me gustan los colores
Soy como el semáforo
Que cambio de color
Cuando los niños consumen
Alimento que enferma la salud.



MATERIALES:

- Recursos humanos
- Aula
- Camisetas de color rojo, amarillo y verde
- Cartulina
- Fomix

DESARROLLO:

- 
- Con el fomix en la cartulina formamos un semáforo
 - Explicamos a los niños y niñas el significado de cada uno de los colores
 - Rojo es alto a los alimentos que son fritos y los dulces
 - rAmarillo precaución a los alimentos con grasa como es el queso la carne
 - Verde libre de consumir alimentos nutritivos como son las frutas y verduras

- ✿ Para continuar con el juego pedimos a los niños y niñas que se ubiquen uno de tras de otro de acuerdo a los colores de las camisetas formando el semáforo
- ✿ Recorrimos por toda el aula como un trencito y vamos nombrando el color y los participantes responderán y darán conocer el significado de acuerdo al color que tiene

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN

Nombre y Apellido	Tienen curiosidad al preparar.		Identificaron los colores		Participaron todos		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total



Vamos de compras

OBJETIVO: Ampliar el conocimiento a los niños y niñas dando a conocer la importancia de comer todo tipo de alimentos mediante este taller para gozar una buena salud.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN: Cuento

“El don conejo y las lechugas”



Hay una huerta hermosa de hortalizas.

Un conejo hambriento ,come lechuga todos los días.

El don conejo esta gordo gordo.....

Don Manuel decide cogerle al don conejo poniéndole un muñeco en la entrada

El don conejo dice al muñeco no te tengo miedo.

Y don Manuel le caso al conejo y de dijo porque te comes mis hortalizas que están muy lindas el don conejo le dices porque son muy ricas y saludables.

MATERIALES:

- Recursos humanos
- Canastas
- Verduras
- Arroz
- Azúcar
- Papas

DESARROLLO:

Le damos a conocer a los niños y niña que vamos de compras.



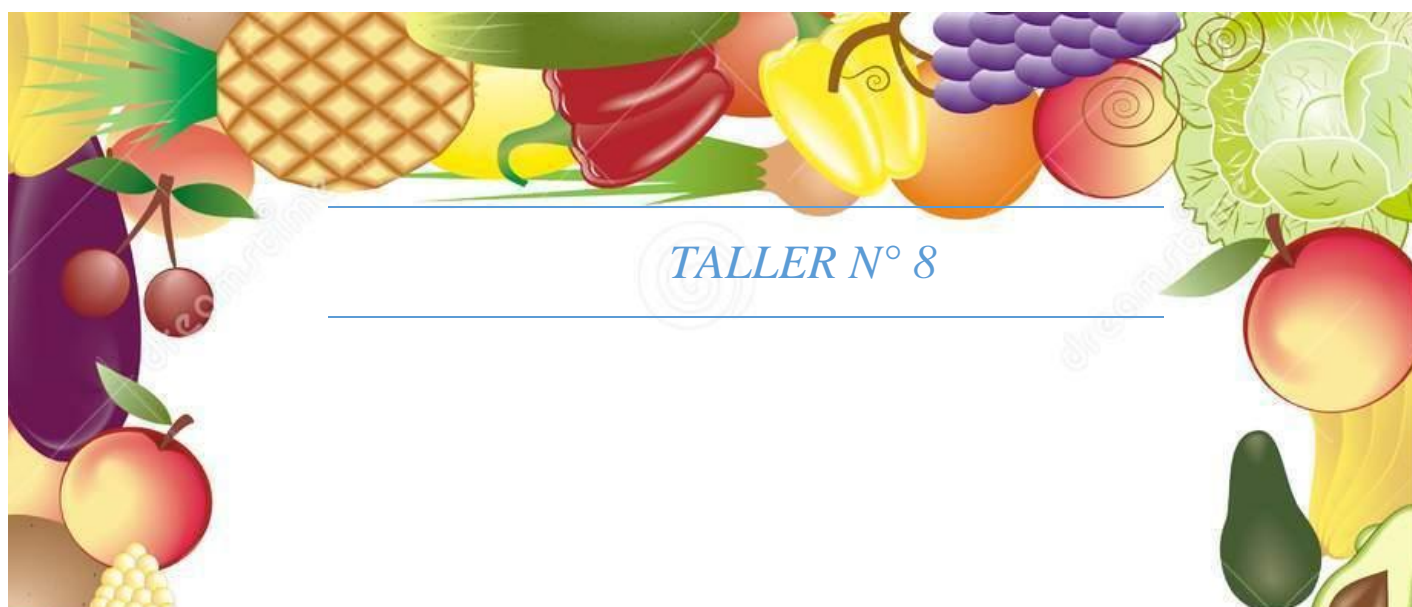
- ✿ Le damos el canasto a cada uno de los niños y ellos se irán a cada uno de los puestos a comprar los productos
- ✿ Una vez que estamos comprando pedimos a cada uno de los niños y niñas que elijan cuatro alimentos de cada clase de alimentos y de distintos colores.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN

Nombre y Apellido	Les gustaría acompañar a la mamita al mercado		Se divirtieron al comprar los productos		Se cansaron al comprar los productos		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total



TALLER N° 8

Lirón lirón.

OBJETIVO: Motivar a los niños y niñas a que consumir las frutas a través del juego para lograr que consuma las frutas y de esta manera crezcan sanos y fuertes

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Adivinanza

Somos redonditas dulces como la miel,

Nos pisan y no pisan,

Y luego a beber



MATERIALES:

- ✿ Recursos humanos
- ✿ Espacio libre

DESARROLLO:

- ✿ Explicamos a los niños y niñas las reglas del juego.
- ✿ Dos niños se colocan uno frente a otro y se toman de las manos.
- ✿ Cada uno debe elegir una fruta que lo represente, por ejemplo el uno es manzana y la otra uva.
- ✿ El resto de niños debe pasar por debajo de las manos de los dos niños, mientras ellos recitan los siguiente:
- ✿ Lirón, lirón, dónde viene tanta gente de la casa de San Pedro, una puerta se ha caído mandaremos a componer con qué plata, qué dinero con las cáscaras de huevo que pase el rey, que ha de pasar que el hijo del conde se ha de quedar.
- ✿

Se retiene a un niño o niña y se le pide en secreto que escoja una fruta, por ejemplo: manzana o uva. Según la elección el niño se pondrá detrás del niño manzana o uva, hasta que todos los formen una fila ya sea detrás de uno o de otro integrante

Finalmente, cada fila tira para su lado. La fila que se rompe o se cae pierde.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN

Nombre y Apellido	Es colaborador y participativo.		Participaron todos		Fomenta y practica respeto.		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total

TALLER N° 9

Jugando San Bendito

OBJETIVO: Desarrollar los conocimientos a los niños y niñas dando a conocer los alimentos nutritivos y los alimentos chatarras mediante este taller para que sepan elegir al consumir.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Cuento: La comidita mala para mi salud.



Las fruta dicen a las salchipapas y a la cola nosotros damos vitaminas para que los niños crezcan fuertes y sanos y ustedes solo les engordan y les enferman a los niños, por eso nos llaman las frutas saludables.

MATERIALES:

- Recursos humanos
- Espacio libre

DESARROLLO:

- Explicamos a los niños y niñas las reglas del juego.
- Pedimos la colaboración de los niños y niñas para que uno sea san bendito y el otro el diablito.

- Todos los niños y niñas del grupo deben sentarse en línea recta y cogerse de los brazos bien fuerte.
- Una vez que ya esté todo bien san vendito dirá ya regreso niños y niñas voy a comprar frutas y verduras para la Sena y no cogerán nada de nadie de lo que les ofrezcan.
- El diablito entra donde están los niños y niñas ofreciéndoles muchas golosinas y les dice quieren caramelos , chupetes ,chicles y uno de los niños le dices siiiii y el diablito les coge y los lleva.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Identifican a los personajes del juego		Contribuye a mantener un buena relación con sus amiguito		Participaron todos activamente.		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total

TALLER N° 10

La comidita mágica

OBJETIVO: Enseñar a los niños y niñas a consumir alimentos nutritivos a base de una preparación de alimentos decorados para el mejor consumo.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Uvas, kiwis y avellanas,
un manjar para el sabor,
comer con muchas ganas,
y con mucho dulzor



INGREDIENTES:

- Recursos humanos
- Espacio libre
- Plátanos
- Mandarinas
- kiwiss
- Platos
- Cucharas

DESARROLLO:

- Todo los niños y niñas deben ayudar a pasar todas las cosas que se les pide para la decoración del plato

✿ Con todos los alimentos solicitados procedimos a preparar, la comidita mágica y decorada.

✿ Tomamos un plato de todas la frutas y lo realizamos primero le ponemos los plátanos enteros y lo formamos el tronco de un árbol, luego el kiwis lo colocamos en la parte superior formando las hojas tercer paso las mandarinas le colocamos en la parte de abajo como la raíz y se pudo formar una linda palmera para servir.

✿ Los niños y niñas comieron las frutas.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Identifica con claridad los alimentos		Practica orden al comer alimentos		Todos colaboraron al jugar		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total

TALLER N° 11

Jugamos a comprar y vender

OBJETIVO: Lograr que los niños y niñas aprendan a comprar alimentos mediante el juego para que se desenvuelvan de la mejor manera.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos.

MOTIVACIÓN:

Canto:

El ratón ton ton



Debajo de un botón tontón que encontró Martin tin tin era unas ricas futas y verduras ton ton ton hay que ricas y sabrosas tin tin tin

INGREDIENTES:

- Verduras
- Frutas
- Granos
- Lácteos
- Arroz



- ✿ Papas
- ✿ Morocho
- ✿ Fideos



DESARROLLO:

- ✿ Pedimos a cada uno de los niños productos de su casa para realizar el juego
- ✿ Ordenamos los productos en los diferentes puestos que están asignados para la venta
- ✿ Argumentando que “se compraran en diferentes lugares”
- ✿ Una vez ordenada los elementos de diferentes rincones, negocios los invitamos a divertirse en grupos y ubicarse cada uno en un negocio diferente
- ✿ Vamos pasando por grupos , efectuando preguntas a fin de estimular la previsión y reflexión

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO.- Lista de Cotejo

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Colaboraron todos trayendo los productos		Practica hábitos a la hora de comer		Respeto a sus compañeritos			Total
	Si	No	Si	No	Si	No		



TALLER N° 12

Preparemos una rica espumilla natural

OBJETIVO: Concientizar a las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia a preparar alimentos naturales a través de este taller para que lo consuman alimentos naturales.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Canto:

Arroz con leche

Quiero probar

Una rica espumilla y saborear

INGREDIENTES :

- Huevos
- Azúcar
- Guayabas
- Recipiente
- Cernidor
- Cuchara
- Batidora
- Vasos
- Cucharas



DESARROLLO:

- Pele las guayabas, deben estar maduras y suaves, con un pelador de verduras. Retire la parte del centro con las semillas y guarde las partes pulposas. Ponga los pedazos de pulpa de guayaba en un tazón grande, agregue el azúcar y use un tenedor o machacador de papas para hacerlo puré.



- El método alternativo es cortar las guayabas por la mitad, colóquelos en la licuadora sin agua, y licue hasta obtener un puré. Luego cierna el puré y use una batidora eléctrica para mezclarlo con el azúcar.
- Agregue las claras de huevo al puré de guayaba y azúcar, use la batidora eléctrica para batirlo hasta que tenga textura cremosa y tiesa.
- Sirva la espumilla inmediatamente en copas o conos de helado, acompañe con la salsa de mora, grajeas y coco rallado.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Práctica lo aprendido		Es colaborador		Respeto a sus amiguitos		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total



TALLER N° 13



Hagamos una ensalada de verduras crudas

OBJETIVO: Concientizar a los niños y niñas a consumir verduras para que su alimentación sea correcta mediante este taller.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Soy flaca y larga

Llevo un sombrero verde

Y ramas anaranjadas

Dime quien soy yooooooooooooo



INGREDIENTES:

Tomate
Pepinillo
Zanahoria
Cebolla
Limón
Sal
Platos
Tenedor
Recipiente
Cuchillo



DESARROLLO:

- Para preparar la ensalada de verduras crudas empezaremos por filetear el tomate. Con la ayuda de un cuchillo de sierra, cortamos nuestro tomate en rodajas y lo reservamos.

A continuación, pelamos la cebolla y la cortamos en rodajas del mismo tamaño de las rodajas que hemos cortado del tomate. El siguiente paso es pelar el pepino, y cortarlo también en rodajas no muy gruesas.

- Pelamos la zanahoria y la cortamos en rodajas también. Troceamos también el pimiento verde, como más nos guste.
- Colocamos todos los ingredientes de la ensalada de verduras crudas sobre un plato grande y regamos todo con el zumo de un limón.
- Tenemos que servir la ensalada de verduras crudas al instante de prepararla, y que si la dejamos mucho tiempo con el zumo de limón, éste hará que las verduras se cocinen, al menos en parte y pierdan su textura.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Selecciona alimentos nutritivos		Tiene curiosidad al realizar el taller		Participan espontáneamente con la maestra		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total

TALLER N° 14



La hora de comer, yo como solo

OBJETIVO: Fomentar a los niños y niñas, a que coma solo, motivando con alimentos que llame la atención, para que a la hora de comer, sea divertido.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Yo tengo una mano derecha
Que sabe coger la cuchara
Para comer la comidita



INGREDIENTES:

- Recursos humanos
- Sopa
- Arroz
- Ensalada
- Pollo
- Jugo
- helado

DESARROLLO:

•
• pedir a los niños y niñas que se ubiquen en la mesa para que se sirvan la comida.

• Cuando estén todos juntos la maestra dirá un nombre “auxilio” al escuchar todos los niños y niñas deberán comer los alimentos.

• Cuando les toque decir el nombre a los niños la maestra dirá en forma exagerada “mmmmmmmmmmmm que rico” “que buena



que esta ésta comida” y así todos tendrán que acabar de comer toda la comida.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Participa y disfruta a la hora de comer		Escucha y comprende las órdenes que se dice.		Todos participaron		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total



Juguemos con la pirámide de los alimentos

OBJETIVO: Descubrir la importancia de una buena alimentación, mediante el juego para mantener sanos y jugar cargado de energía.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACION:

Jugando aprendo y conozco

Todos los alimentos

para, comer y saborear.



MATERIALES:

- Recursos humanos
- Cartulina
- Marcadores
- Tarjetas

DESARROLLO:

- Realizamos con la cartulina una pirámide de encajar las tarjetas de los productos.
- Indicar a los niños y niñas los 6 grupos de alimentos de la pirámide.
- El primer grupo son los cereales



Segundo grupo verduras

- Tercer grupo fruta
- Cuarto grupo lácteos
- Quinto grupo carnes
- Sexto grupo dulces
- Luego se les da las tarjetas de los alimentos y se nombra el grupo y los niños se levantan y le colocan a la pirámide de acuerdo al grupo de alimentos nombrado.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN:

		Selecciona alimentos a la hora de comer		Resuelve ingeniosamente el problema del juego.		Participan todos los niños y niñas		
Nombre y Apellido		Si	No	Si	No	Si	No	Total



TALLER N° 16

La niña de los rizos al viento

OBJETIVO: Motivar a los niños y niñas a consumir verduras, realizando las ensaladas creativas para lograr que el niño y las niñas coman.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACIÓN:

Poesía: Rizos de Oro



Soy una niña bella como ustedes
Con mis cabellos rizados con unos fideos muy ricos
Mi cuerpito lleva queso y unas ricas verduras
Les gustaría comer.

INGREDIENTES:

- Fideos
- Tomate



• Lechuga

• Queso

DESARROLLO:

- Lavamos las verduras y le picamos
- En un plato realizamos con la decoración
- Y lo agréganos sal limón.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Practica actividades con su trabajo		Quieren comer otro día otra ensalada		Todos comieron la ensalada		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total

Caperucita Pimentona

OBJETIVO: Conseguir que los niños y niñas consuman más verduras a través de la motivación y la creatividad al preparar para que disfrute a la hora de comer.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACION:

Cuento: Caperucita Pimentona



Había una vez una linda niña que se llamaba caperucita

Su mamá le pidió a que le lleve la canasta de frutas y verduras a su abuelita

Caperucita obedeció y se la llevo

De pronto que se encuentra en la huerta con un lobo que le engañó diciendo que se vaya por un camino corto y el por el camino largo para comer a la abuelita

El lobo quiso comer a caperucita pero no pudo, porque caperucita come muchas frutas y verduras y corrió muy fuerte,

INGREDIENTES:

- Pimiento
- Vainita
- Queso
- Cuchillo
- Recipiente



DESARROLLO:

- Lavamos las verduras y le picamos
- En un plato realizamos con la decoración
- Y lo agregamos sal limón.

TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Les gusto la ensalada		Les gustaría que su mamita les prepare una rica ensalada.		Todos participaron.		
	Si	No	Si	No	Si	No	Total



Solecito en el Arco Iris

OBJETIVO: Motivar a los niños y niñas a que consuman frutas, preparando platos motivadores que les llame la atención para que disfruten con gusto.

PERIODO DE DURACIÓN: 30 minutos

MOTIVACION:

Canto: sol solecito



Sol solecito, caliéntame un poquito, para comer mis frutitas, por hoy y mañana y toda la semana.

INGREDIENTES:

- Frutilla
- Piña
- Plátano

DESARROLLO:

- Lavamos y pela las frutas.
- Picamos en trocitos medianos.
- En un plato le diseñamos el solecito en el arco iris
- Listo para que los niños lo disfruten



TÉCNICA: La Observación

INSTRUMENTO: Lista de Cotejo.

EVALUACIÓN:

Nombre y Apellido	Les gusto la ensalada		Quieren comer otro día otra ensalada		Todos comieron la ensalada			
	Si	No	Si	No	Si	No	Total	

3.9 CONCLUSIONES

- ❖ La alimentación, nutrición y dietética es el pilar fundamental en los niños y niñas tomando en cuenta que deben alimentarse bien para tener una buena salud y disfrutar de un buen desarrollo óptimo.
- ❖ La formación permanente de los estudiantes es un proceso que demanda el dominio de los contenidos y procedimientos para enseñar, es por ello que hay que valerse de estrategias que permitan alcanzar el interés del niño y la niña en las actividades a desarrollar.
- ❖ Las actividades lúdica propician un ambiente placentero y constituye un factor para enriquecer el desarrollo de los niños y niñas brindándoles mejores posibilidades que aprendan a consumir alimentos nutritivos y goce, de una buena salud.
- ❖ Las actividades creativas permiten que el niños y niñas a interactúen con su grupo sin temor a equivocarse.
- ❖ La ayuda de la profesora es indispensable para todas las actividades propuestas y que el niño/a está en su proceso de aprendizaje y desarrollo.

3.10 RECOMENDACIONES:

- ❖ El estudiante maestro debe tomar conciencia sobre la importancia que tienen las acciones de la alimentación en el desarrollo del niño y la niña, estableciendo que el ser humano es una unidad funcional.
- ❖ Adquirir material de apoyo libros, revistas especializadas para mantenerse actualizado sobre el tema de alimentación, nutrición para de esta manera enseñar en el nivel de Educación preescolar.
- ❖ Poner en práctica en la medida de lo posible y en función de la planificación que realice capacitaciones de alimentación con el fin de mejorar y logro una buena alimentación nutritiva en los niños y niñas para que tengan un buen desarrollo físico y mental.
- ❖ Se sugiere que los talleres de alimentación sea aplicada por las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Técnica de Cotopaxi.
- ❖ Se recomienda al momento de aplicar las actividades por parte de la docente tener precaución con los niños para evitar posibles accidentes.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- **DAVENPORT, Julie** Aprender a Combinar Alimentos. Edición Barcelona Editorial Robinbook Año 2010 Pag.192.
- **MARTÍNEZ, J.** Nutrición y Dietética. Síntesis ,1ª edición, Barcelona Pág.18 (2006).
- **MARTÍNEZ HERNÁNDEZ, Portillo Baquedano**, Fundamentos de Nutrición y Dietética. Bases metodológicas y aplicaciones, Editorial Panamericana, (2014) España.
- **BRICEÑO, A.** Nutrición y Dietética. Barcelona. (2005) Pág. 19
- **JEAN SEIGNALET** “La Alimentación la Tercera Medicina “Edición Barcelona Editorial RBA libros Año 2006, Pág. 656.
- **MARTÍNEZ MONZO, JAVIER.** Técnicas de alimentación y nutrición aplicadas, Editorial Síntesis, Primera Edición, Madrid – España.
- **FERNÁNDEZ, Setton**, Nutrición en Pediatría. Bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermo, Editorial Panamericana, Año (2014), 1era. Edición, España
- **SERRA MAJEM, Ángel Gil**, Libro Blanco de los Omegas -3, Editorial Panamericana, Año (2014), Segunda Edición, Madrid – España.
- **VAN DAN, BRAM**, Nutrición –Noticias Consejo Nutricionales, (2006) Pág. 12).

- **VAN DAN, BRAM** Nutrición –Noticias Consejo Nutricionales, (2006) Pág. 14 Y15).
- **JANÉS** Dietas Sanas, Guía Práctica. Edición Printer Colombia Editorial Círculos de Lectores año (2008)
- **SALGADO MÉNDEZ, Elena** La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia española de Seguridad Alimentaria. y Consumo. Madrid. (2005).
- **FLAVELL, J. H.** "El Desarrollo Cognitivo". (Nueva Edición Revisada), Madrid, Visor. (1985)
- **TURNER, Johanna**, "Desarrollo Cognitivo", Ediciones CEAC, Año 1981
- **MAYER, R. E.** "El Futuro de la Psicología Cognitiva". Madrid, Alianza. (1981).

BIBLIOGRAFÍA CITADA.

- Madrigal Cidón, 2005 “Se entiende por nutrición al conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo los alimentos” (Pág.5)
- CERVANTES, Miguel 2005 "Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago una alimentación saludable, un ejercicio adecuado y un profundo descanso son tres pilares básicos para tu salud.” (Pág.47)
- MONTERO Carmen 2007 “Poseer una buena salud no consiste solo en la ausencia de enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición y esto solo se consigue llevando a cabo una VIDA SANA” (Pág. 65)

- Según el Doctor ALVAREZ, Rafael, (2005) manifiesta “En su obra de salud pública y medicina, que la nutrición es un programa importante, dado que la desnutrición es un severo problema en la infancia. El problema de nutrición tiene un amplio contenido educativo especialmente en los padres de familia que deben conocer las necesidades nutricionales de sus hijos para que favorezca un correcto crecimiento y desarrollo. Pero todos requieren educación para modificar los hábitos de alimentación, eliminar tabúes, suprimir el consumo de alimentos chatarra” (Pág. 197)

- Según el Doctor HAMMERLY, Marcelo en su obra “Viva Más y Mejor”, define que la nutrición es el conjunto de procesos por lo cual un ser vivo recibe y utiliza los elementos necesarios para mantener sus funciones, renovar sus componentes o, en el caso de los organismos aún en desarrollo, para crecer.” (Buenos Aires pág. 22.)

- Para Thomas Edison, (2008) manifiesta: "El médico del futuro no tratará el cuerpo humano con medicamentos, más bien curará y prevendrá las enfermedades con la nutrición." (Pag.105).

- Según, CARDINAL NEWMAN, John Henry (2006) manifiesta, “La salud del cuerpo y la mente es una gran bendición si la podemos lograr con una buena alimentación nutritiva.” (Pág. 39)

- PIAGET, Jean. (1969) “El desarrollo cognitivo, es el esfuerzo del niño por comprender y actuar en su mundo por otra parte, también se centra en los procesos del pensamiento y en la conducta que estos reflejan desde el nacimiento se enfrentan situaciones nuevas que se asimilan; los procesos en sí, se dan uno tras otro, siendo factores importantes en el desarrollo, el equilibrio” (Pág.79)

- Ayurveda 2006 “Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena la medicina no es necesaria” (pág. 35)

BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL.

- www.monografias.com/Salud/Nutricion 21-11-2014, H: 10h35.
- www.salud.gob.ec/unidad-de-nutricion-guias-y-manuales/ramas 21-11-2014, H: 10h35.
- es.slideshare.net/gladhys/nutricion-infantil-36374112011,H: 14h5
- www.monografias.com/.../nutricion.../nutricion-rendimiento-escolar.shtml
- www.prismasa.org/trastornos-alimentacion-bulimia-anorexia/
- www.consumer.es/web/es/alimentacion/...a.../193790.php
- procesoalimenticio96.blogspot.com-12-02-2012,13h00
- <http://www.explored.com.ec/guia/fas1.htm>16-02-2012,14h00
- super Mike!! respondido hace 2 años19-02-2012,15h00
- www.apepa.org/index.php?menu=documentos&id=5&id_doc.21-02-2012,16h00
- www.slideshare.net/masterariza/hbitos-alimenticios-13912268-22-02-2012,13h00
- www.bebeguia.com/primeros_pasos/habitos-comer.htm-26-02-2012,15h00
- www2.esmas.com-01-03-2012,12h00
- www.hospitaldeltrabajador.cl/.../La-importancia-de-los-buenos-habitos-al..03-03-2012,17h00
- definicion.de/cognitivo05-03-2012,19h00
- Definición de cognitivo - Qué es, Significado
Concepto <http://definicion.de/cognitivo/#ixzz31Id45M00-07-03-2012>,18h00
- <http://www.importancia.org/buena-alimentacion>.
- <http://www.alimentacionenfamilia.es>

ANEXOS

ANEXO N° 1

ENTREVISTA DIRIGIDA A LAS AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE COTOPAXI.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PARVULARIA

OBJETIVO: Evaluar si los conocimientos adquiridos en la Carrera de Educación Parvularia que favorecen el Proceso de enseñanza aprendizaje de las estudiantes.

SALUDO: Reciba un cordial y afectuoso saludo de parte de quienes elaboramos la presente.

INDICACIONES GENERALES: Reflexione y conteste con SI o NO las siguientes preguntas.

1.-¿Conoce usted qué es un aula taller y cree que es indispensable la elaboración de taller de alimentación, nutrición y dietética para un buen desarrollo cognitivo?

2.-¿Cree usted que es indispensable la creación de un aula taller y la elaboración del taller de alimentación, nutrición y dietética dentro de la Universidad Técnica de Cotopaxi?

3.-¿Piensa que en el aula taller se desarrollarán las destrezas y habilidades en la Carrera de Educación Parvularia, con la ayuda de una guía pedagógica?

5. **¿Cree usted que el taller de alimentación, nutrición y dietética ayudará a la práctica de las estudiantes de la Carrera de Educación Parvularia dentro del aula taller?**

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SEÑORES ESTUDIANTES DE LA UTC.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PARVULARIA

OBJETIVO: Determinar la importancia de la guía pedagógica para el aula taller de la Carrera de Parvularia a través de la encuesta.

SALUDO: Reciban un cordial saludo afectuoso de quienes nos encontramos presentes.

INDICACIONES GENERALES: Lea detenidamente y conteste con SI o NO las siguientes preguntas

1. ¿Los talleres de alimentación, nutrición y dietética cree que se debe realizar en la Universidad Técnica de Cotopaxi?

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

2-¿Es importante la alimentación en los niños de 0 a 5 años para un buen desarrollo cognitivo?

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

3-¿Es necesario tener buenos hábitos alimenticios?

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

4-¿Considera usted que la alimentación balanceada nos ayuda a fortalecer nuestra salud?

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

5.- ¿Los talleres de alimentación ayudara a las estudiantes de Educación Parvularia a poner en práctica en los niños?

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

6.- ¿Usted como estudiante de Educación Parvularia fomentaría hábitos de alimentación?

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

7- ¿Con una buena alimentación se podrá evitar enfermedades crónicas?

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

8.- ¿Cree usted que los talleres que se realizó ayudara al mejoramiento en la alimentación?

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

9- ¿Se debe recibir diariamente alimentos ricos en proteínas?

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

10.- ¿Cree que es necesario la creación del aula taller en la Carrera de Educación Parvularia para que las estudiantes realicen prácticas y puedan desarrollar habilidades en los niños?

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

ANEXO 3

TRABAJO EN GRUPO PARA DESARROLLAR LOS TALLERES PROPUESTOS



ANEXO N° 4

LAS INVESTIGADORAS TRABAJANDO



ANEXO N° 5
FOTOS DEL AULA TALLER



ANEXO N° 6
FOTOS DEL AULA TALLER



ANEXO N° 7

FOTOS DE LOS TALLER



ANEXO N° 8

FOTOS DE LOS TALLERES TALLER



