



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“IMPLEMENTACIÓN DE FERIAS GASTRONÓMICAS PROMOVRIENDO LA BUENA NUTRICIÓN QUE AYUDE EN EL DESEMPEÑO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD, DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILI”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013”.

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

Autora:

Calderón Togra María Del Carmen

Directora:

Lcda. Cañizares Vasconez Lorena Aracely

Latacunga - Ecuador

Enero - 2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“IMPLEMENTACIÓN DE FERIAS GASTRONÓMICAS PROMOVRIENDO LA BUENA NUTRICIÓN QUE AYUDE EN EL DESEMPEÑO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD, DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILÍ”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013”**, son de exclusiva responsabilidad de la autora .

.....
Calderón Togra María Del Carmen

C.I. 0103146197

AVAL DE LA DIRECTORA DE TESIS

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

“IMPLEMENTACIÓN DE FERIAS GASTRONÓMICAS PROMOVRIENDO LA BUENA NUTRICIÓN QUE AYUDE EN EL DESEMPEÑO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD, DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILÍ”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013”, de Calderón Togra María del Carmen, postulante de la Carrera en Ciencias de la Educación, mención Educación Parvularia, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Enero del 2015

La Directora

.....
Lcda. Cañizares Vasconez Lorena Aracely
C.I. 0502762263



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

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del tribunal de grado aprueba el presente informe de investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitida por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, por cuanto la postulante: Calderón Togra María del Carmen con el título de tesis: **“IMPLEMENTACIÓN DE FERIAS GASTRONÓMICAS PROMOVRIENDO LA BUENA NUTRICIÓN QUE AYUDE EN EL DESEMPEÑO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD, DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILÍ”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013”**, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúnen los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, enero 2015

Para constancia firma:

.....
Lda. Jenny Maricela Criollo Salinas.

PRESIDENTE

.....
Psic. Pablo Andrés Barba Gallardo.

MIEMBRO

.....
M.sc. María Fernanda Constante Barragán.

OPOSITORA

AGRADECIMIENTO

Ante todo a DIOS Padre Celestial por su, presencia en mi vida, a mis hijos Sofía y Sebastián, por su apoyo incondicional y comprensión en mi ausencia, quienes son mi fortaleza e inspiración de mi lucha diaria, a Maribel, una amiga muy especial quien con su apeo moral fue posible la culminación de este trabajo investigativo.

María

DEDICATORIA

Este presente trabajo investigativo, dedico con mucho amor y cariño a mi madre Gladys Elena Togra Garnica, quien fue mi maestra y amiga, e inició mi carrera estudiantil, hoy desde el cielo junto a Dios, me cuida y a mis hijos, Sebastián y Sofía que son mi soporte moral en mi carrera profesional.

María.

ÍNDICE GENERAL

Portada.....	i
Autoría	ii
Aval de la directora de tesis	iii
Aprobación del tribunal de grado.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria	vi
Índice General	vii
Resumen.....	x
Abstract	xi
Aval de traducción	xii
Introducción	xiii

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes Investigativos.....	1
1.1.1. Fundamentaciones.....	2
1.1.1.1. Fundamentación Filosófica	2
1.1.1.2. Fundamentación Axiológica	3
1.1.1.3. Fundamentación Sociológica	3
1.1.1.4. Fundamentación Pedagógica.....	3
1.2. Categorías Fundamentales	4
1.3. Marco Teórico.....	5
1.3.1. Educación para la Salud	5
1.3.1.1. Planificación alimentaria.....	7
1.3.2. Salud Alimentaria.....	9
1.3.2.1. Fundamentos	11
1.3.3. Buen Vivir.....	12
1.3.3.1. Los derechos como pilares del Buen Vivir	15
1.3.4. Currículo del Primer Año de Educación Básica	16
1.3.4.1. Objetivos	17

1.3.4.2. Destrezas	18
1.3.4.3. Bloques.....	18
1.3.4.4. Perfil del desarrollo del niño preescolar.....	19
1.3.5. Alimentos Nutritivos y Balanceados.....	19
1.3.5.1. Importancia de la Alimentación Balanceada.....	22
1.3.5.2. Clases de Alimentos.....	23
1.3.5.3. Ración Alimenticia.....	25
1.3.5.4. Componentes de una dieta saludable	26
1.3.6. Tablas Nutricionales.....	30
1.3.6.1. Pirámide Alimenticia	30
1.3.6.1.1. Grupo 1. Leche y derivados	31
1.3.6.1.2. Grupo 2. Carnes, pescados y huevos.....	33
1.3.6.1.3. Grupo 3. Legumbres, tubérculos y frutos secos	35
1.3.6.1.4. Grupo 4. Verduras y hortalizas.	36
1.3.6.1.5. Grupo 5. Frutas.....	36
1.3.6.1.6. Grupo 6. Cereales y derivados.	36
1.3.6.1.7. Grupo 7. Grasas.....	37

CAPÍTULO II

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1 Reseña Histórica de la Institución Escuela De Práctica Docente “Pujilí”.	39
2.2. Análisis de Resultados de la Entrevista Aplicada al Lcdo. Juan Carlos Cárdenas Director de la Escuela “General de Educación Básica “Pujilí”, Parroquia la Matriz, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.....	42
2.2.1 Análisis e Interpretación de las Preguntas.	43
2.3 Análisis de Resultados de la Entrevista Dirigida a la Lcda. María de los Ángeles Pérez Docente el Primer Año de Educación Básica, de la Escuela “General de Educación Básica “Pujilí”, Parroquia la Matriz, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.....	44
2.3.1 Análisis e Interpretación de las Preguntas.	46

2.4 Análisis e Interpretación de Resultados de la Encuesta Dirigida a los Sres. Padres de Familia del Primer Año de la Escuela General de Educación Básica Pujilí”, Parroquia la Matriz, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.	47
2.5. Ficha de Observación.....	55
2.5.1. Análisis e Interpretación.	56
2.6. Conclusiones y Recomendaciones.	57
2.6.1. Conclusiones.	57
2.6.2. Recomendaciones.....	58

CAPÍTULO III

3. APLICACIÓN O VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. Propuesta.....	59
3.1.1. Datos Informativos de la Escuela General de Educación Básica “Pujilí”, Parroquia la Matriz, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.....	59
3.2. Justificación.....	60
3.3. Objetivos	61
3.3.1. General.	61
3.3.2. Específicos	61
3.4. Descripción de la Propuesta	62
3.5. Importancia	62
3.6. Conclusiones y Recomendaciones	45
3.6.1. Conclusiones	45
3.6.2. Recomendaciones.....	46
Bibliografía	64



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA:” “IMPLEMENTACIÓN DE FERIAS GASTRONÓMICAS PROMOVRIENDO LA BUENA NUTRICIÓN QUE AYUDE EN EL DESEMPEÑO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD, DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILÍ”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013”.

Autora: Calderón Togra María Del Carmen

RESUMEN

El presente trabajo investigativo, consistió en mejorar el nivel nutricional de los niños y niñas de 5 a 6 años de edad en la escuela General de Educación Básica Pujilí, localizada en el cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, periodo 2012 – 2013. En el desarrollo de esta investigación se pudo observar la importancia de consumir alimentos sanos y nutritivos, así como la higiene que se debe tener con la manipulación y preparación de productos alimenticios. La familia de los párvulos deben ser el ejemplo a la hora de la comida, porque no podrían enseñar a los infantes a ingerir algo que los adultos no lo hacen.

El objetivo se enfocó en la realización de ferias gastronómicas para promover una buena nutrición que ayuden al desarrollo intelectual de los niños y niñas de 5 a 6 años de edad, dando a conocer el beneficio de una dieta sana y equilibrada.

Durante el desarrollo del tema se hizo énfasis en la combinación de nutrientes como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, que son importantes para el desarrollo físico e intelectual del párvulo, se logró la realización de ferias gastronómicas donde se beneficiaron estudiantes, maestros y se entregó un manual de talleres donde se combinaron alimentos nutritivos acorde a la edad.

Palabras clave: Ferias, Gastronómicas, Nutrición, Vitaminas, Carbohidratos.



TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES

Latacunga – Ecuador

TOPIC: “IMPLEMENTATION OF GASTRONOMIC TRADE PROMOTING THE GOOD NUTRITION THAT HELPS IN THE INTELLECTUAL ACTING OF THE CHILDREN OF 5 TO 6 YEARS OLD, OF THE GENERAL SCHOOL OF BASIC EDUCATION “PUJILI”, OF PUJILÍ TOWN, COUNTY DE COTOPAXI IN YEAR 2012-2013.”

Author: Calderón Togra María Del Carmen

ABSTRACT

This research work was made to upgrade children nutritional level from 5 to 6 years old in Pujilí school, located in Pujilí town, Cotopaxi province during the school year 2012-2013 period.

Through developing research we can note the importance at healthy and nutritive food applying correct hygiene, manipulation and preparation. The family infants are the example, at lunch time they need to teach what kind of food to consume.

The objective focuses on the realization of food fairs to promote a good nutrition of the children's from 5 to 6 years old and their intellectual development, showing and the benefits of this diet.

Focus was the combination of nutrients, like vitamins, minerals, proteins, carbohydrates, important for physical and mental development of the infants, it was made to food fairs and the most of people were benefits, likewise a manual will be given which combines nutrition food according to the ages who is product of the present research.

Words key: **Trade, gastronomic, nutrition, vitamins, carbohydrates.**



AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por la señorita Egresada de la carrera de Ciencias de la Educación, mención Educación Parvularia de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **CALDERÓN TOGRAMARÍA DEL CARMEN**, cuyo título versa **“IMPLEMENTACIÓN DE FERIAS GASTRONÓMICAS POROMOVIENDO LA BUENA NUTRICIÓN QUE AYUDE EN EL DESEMPEÑO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD, DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILÍ”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”** lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

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

Latacunga, enero del 2015
Atentamente,

Marcelo Pacheco Pruna.
DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS
C.C. 0502617350

INTRODUCCIÓN

El proyecto de tesis tiene como tema “Implementación de ferias gastronómicas promoviendo la buena nutrición que ayude en el desempeño intelectual de los niños y niñas De 5 a 6 años de edad, de la Escuela General de Educación Básica “Pujilí”, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2012 – 2013”.

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 la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo. Esencialmente, depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el niño, del acervo y las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.

Una buena nutrición para los niños se compone de:

- Alimentos nutritivos y variados
- Porciones infantiles con opción de repetir, sin ser obligados a comer
- Horarios regulares para 3 comidas y 2 refrigerios diarios
- Un lugar agradable para las comidas y refrigerios donde se pueda comer sin prisas y que no sea frente al televisor pues este interfiere con las llamadas internas de hambre y de saciedad

Esta investigación está estructurado por capítulos que se desglosan de la siguiente manera:

Capítulo I Marco Teórico contiene teoría científica en la que se desarrollan las variables, Antecedentes de la investigación, Categorías fundamentales y el Marco Teórico.

Capítulo II Diseño de la investigación, breves características del objeto de estudio, Análisis e Interpretación de datos contiene los resultados cuantitativos porcentuales en una tabla, su gráfico correspondiente y el análisis e interpretación, Conclusiones y Recomendaciones.

Capítulo III La Propuesta cuyo Tema es: Implementación de ferias gastronómicas promoviendo la buena nutrición que ayude en el desempeño intelectual de los niños y niñas de 5 a 6 años de edad, de la Escuela General de Educación Básica “Pujilí”.

Contiene: Datos informativos, Justificación, Objetivos: General y Específicos, Descripción de la propuesta, Plan Operativo, Talleres gastronómicos, Resultados de la propuesta, Conclusiones, Recomendaciones, Finalmente Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La investigación tiene como antecedente “Crecimiento lineal como determinante del rendimiento Escolar en niños de Estratos Socioeconómicos Populares”, PHILCO, Sonia, (2010); concluye: “Se encontró una asociación plausible aunque no estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el promedio de notas de rendimiento escolar, así las niñas desnutridas tienen un menor promedio de rendimiento escolar el mismo que aumento conforme mejora el estado nutricional”, (pág.69).

El estado nutricional que mantengan los niños y niñas de edad escolar se ve reflejado en el rendimiento académico, el deterioro de un niño desnutrido es coherente por cuanto su déficit en la concentración al momento de la hora clase será un quebranto. Tratar de alimentar saludablemente al párvulo será indispensable por su desarrollo, intelectual, físico se ve reflejado directamente en la ingesta de alimentos, aunque existen carencias económicas en varios hogares.

Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento Escolar de los niños, MENDOZA, Gladys, (2012), en su tesis de investigación concluye: “La buena alimentación de los estudiantes también depende del bar de la institución, pues juega un papel importante en los hábitos alimenticios de los estudiantes que consumen sus alimentos”, (pág.95).

En la actualidad la gran mayoría de los estudiantes en edad escolar se observa una serie de malos hábitos alimenticios, aumentando de esta manera el consumo de

comida procesada, denominándose “comida chatarra”, suprimiendo alimentos de origen natural o preparados en el hogar, así como también la comodidad de los padres de optar por el envío de dinero para que los niños adquieran alimentos en el bar o comedor de la institución educativa, siendo que en ese lugar se abastecen de golosinas o productos altos en grasas saturadas resultando perjudiciales para la salud de los pequeños, sería ineludible el envío de una buena lonchera con productos naturales ricos en vitaminas, ayudándoles a los niños y niñas a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

Mediante una revisión de la literatura escrita sobre el problema que se investiga, existe como fuentes bibliográficas las siguientes:

- Lo concerniente a la educación para la salud, se encuentra en Editorial Edibosco, grupo editores.
- Con respecto a La Salud Alimentaria, en el libro de Arroyo Alejandro, en Anatomía, Fisiología e Higiene.
- Del Buen Vivir, en la Constitución de la República del Ecuador.
- De los alimentos nutritivos y balanceados, de varios autores; de las tablas nutricionales, en Biología y Ciencias Naturales de educación básica y de la alimentación y tablas alimenticias, obtenidas de las páginas del Internet.

1.1.1. Fundamentaciones

1.1.1.1. Fundamentación Filosófica

El presente trabajo de investigación se ubica en el paradigma crítico propositivo, por cuanto la tarea es reflexionar sobre la implementación de ferias gastronómicas promoviendo la buena nutrición que ayude al desempeño intelectual en los niños preescolares, y que de alguna manera sirva para mejorar el desarrollo evolutivo del niño. De esta manera desarrollar un nuevo pensamiento, que genera capacidad para poner de manifiesto que es un hecho fundamental el que niño y la niña desde tempranas edades, rinden mejor cuando reciben una adecuada y balanceada alimentación.

1.1.1.2. Fundamentación Axiológica

El desempeño intelectual en la educación es básico que se lo explote, en especial cuando es desde tempranas edades, ya que los niños tienen una capacidad receptiva, de dar al máximo su potencial intelectual, es indudable que la alimentación se constituye en un elemento básico y fundamental que debe considerarse para mejorar el rendimiento de los niños y niñas, ya que un niño bien alimentado, atendido correctamente en su alimentación, es por seguro que va a tener un buen desempeño en el proceso educativo.

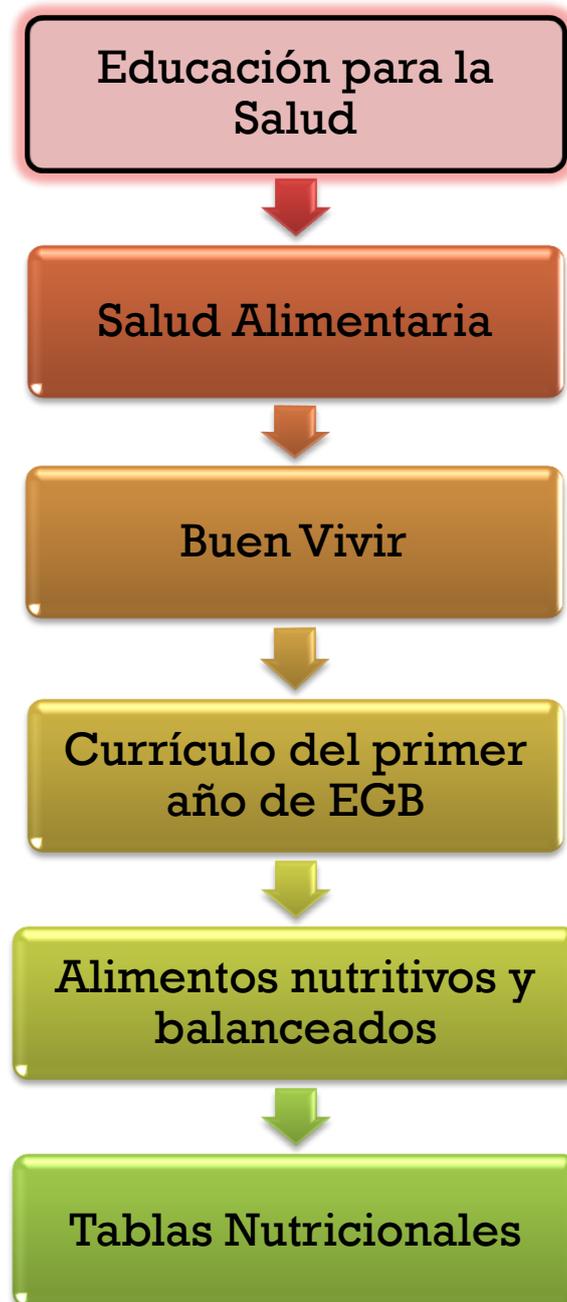
1.1.1.3. Fundamentación Sociológica

Como construcción analítica y praxiológica adoptada en la educación, el paradigma funcionalista o del consenso se concibe como producto natural de la teoría del sistema social aplicada al currículo educativo de preescolar, el cual en uno de sus unidades tienen manifiesto el desarrollo y la nutrición de los niños y niñas y de las actividades que debe desarrollarse como docentes en el aula clase, complementándose con una correcta nutrición diaria. Esto sugiere un concepto formal de calidad de vida y de educación, según el cual los actores sociales se preocupan de la educación para la salud y de la salud alimentaria.

1.1.1.4. Fundamentación Pedagógica

Una definición derivada de la educación para la salud podría expresarse de este modo: “La Educación para la Salud (EPS) ha sido considerada como uno de los campos de innovación de la Reforma Educativa en curso en España, y cobra cada vez mayor importancia como área de trabajo pedagógico en la educación reglada y en la educación social (no reglada)”.

1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



1.3. MARCO TEÓRICO

1.3.1. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

CUADERNOS DE POLÍTICAS SOCIALES 3 Autores Varios, Alimentación y Nutrición: manifiesta que: “En términos generales, la población, a todo nivel, carece de información que le permita discernir respecto a la calidad de los alimentos que consume. El sistema educativo puede y debe cumplir un papel central en relación con este problema, de ahí que, conviene que se elabore y se ponga en marcha un plan de educación nutricional por medio del cual se den a conocer las propiedades de los alimentos, a los cuales, la población puede acceder, las condiciones de una alimentación adecuada. De la misma manera, se debe tratar de incidir sobre las costumbres de la población, para tratar de cambiar los hábitos inadecuados de consumo.”. (Pág. 119-193).

La población debe asumir pasar de una concepción individual a otra colectiva, adoptar una actitud preventiva más que asistencial y actuar comunitariamente, para lograr estos objetivos hay que informarse y formarse, normalmente la información que se da sobre temas referidos a la salud suele ser a base de campañas en épocas puntuales o sobre temas concretos. Esta práctica es válida para ese momento y puede servir como apoyo o como punto de arranque para una actividad más estable

La Educación para la Salud no puede conceptuarse como una mera información médica o sanitaria, realizada por médicos o sanitarios exclusivamente, sobre temas generalmente de enfermedad y no de salud y utilizando los medios publicitarios usuales en lo que se denomina tradicionalmente Luchas y Campañas. La población a la que van dirigidas estas actuaciones se comporta únicamente como sujeto pasivo, recibe una información y pone muy poco o nada de su parte para alcanzar los objetivos propuestos.

Esta revolución ideológica ha llevado, como consecuencia, a la evolución en los criterios sobre los que se sustenta el concepto de Educación para la Salud. “Se mira la Educación para la Salud como un proceso de formación, de responsabilizar al individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud”. (Adaptado de Orientaciones y Programas. Educación para la Salud en la Escuela. Generalitat de Cataluña, (2001).

Formar nuevas personas responsables de los alumnos padres de familia y docentes con conocimientos sobre una salud y nutrición responsable son actitudes que repercutan en los patrones de hábitos alimentarios, siguiendo un régimen diversificado, practicando buenos hábitos en la mesa familiar ofreciendo de ésta manera un buen ejemplo para sus hijos, haciendo de este momento una experiencia más agradable lleno de amor apoyo mutuo y unidad, aunque también puede acompañarse de miedo al castigo y de conflicto con los progenitores, todo depende del ambiente que reine en el hogar o en la escuela donde el párvulo se alimenta diariamente.

El término Educación para la Salud es una evolución más moderna que el de Educación Sanitaria. La Educación para la Salud no puede conceptuarse como una mera información médica o sanitaria, realizada por médicos o sanitarios exclusivamente, sobre temas generalmente de enfermedad y no de salud, utilizando los medios publicitarios usuales en lo que se denomina tradicionalmente Luchas y Campañas. Así, por ejemplo, están la mayor parte de las actuaciones en materia de vacunaciones, erradicación de algunas enfermedades, prevención de otras, etc.

La población a la que van dirigidas estas actuaciones se comporta únicamente como sujeto pasivo, recibe una información y pone muy poco o nada de su parte para alcanzar los objetivos propuestos. La Educación para la Salud implica de

entrada una información adecuada sobre el tema que se trate, no necesariamente proporcionada por profesionales sanitarios, pero a continuación, y como consecuencia de aquella, una concienciación individual sobre la responsabilidad propia en relación con su estado de salud y un cambio de comportamiento y actitudes hacia otras más saludables.

Las fases indispensables que comprende el moderno concepto de Educación para la Salud son las siguientes: a) Información con base científica b) Concienciación responsable, c) Cambio de actitud o hábitos. El individuo debe dejar de ser un sujeto pasivo y tomar una parte activa en el mantenimiento e incremento de su propia salud. La intervención de la comunidad en los programas de Educación para la Salud debe estimularse desde la fase inicial de planificación, aportando ideas y, sobre todo, los temas objeto de interés y salud.

La salud se contempla, por tanto, como un recurso para la vida cotidiana y no como un objetivo vital; se trata de un concepto positivo que potencia tanto los recursos sociales y personales como la capacidad física, en consecuencia, la Educación para la Salud no depende únicamente del sector sanitario; es algo que va más allá de los distintos estilos de vida sanos para aspirar a la consecución del bienestar.

1.3.1.1. Planificación alimentaria

DEPARTAMENTO DE ESTADO, enfatiza lo siguiente: “Para ayudar a la planificación de alimentos por grupo de madres y niños la tabla de la Pirámide alimenticia sugiere observar el tamaño de las porciones y cantidades para preparar 5 ó 50 raciones, cabe recalcar que un alimento que mejore la dieta no hará saludable al niño si aquel alimento está contaminado con gérmenes que causan infecciones o trastornos intestinales en el individuo”, (pág. 12-14).

La falta de una adecuada planificación alimentaria como también higiénica agravan las consecuencias de trastornos alimenticios, el tratamiento de los casos

de la carencia nutricional se propone lograr un restablecimiento rápido. A tal efecto, médico y nutriólogos imponen al paciente un régimen rico en proteínas y calorías, corrigen el desequilibrio de líquidos y minerales, tratan de combatir las infecciones contaminantes, pero para ello los alimentos deben estar en condiciones de higiene muy adecuadas para el consumo humano, caso contrario los gérmenes que se encuentran en el ambiente serán contaminantes para el infante.

KROEGER, Axel, manifiesta: “La capacidad de aprendizaje de un niño está, en parte condicionada por su estado nutricional. A los niños desnutridos no sólo le es difícil concentrarse en la escuela sino que disfrutan menos de los juegos infantiles debido a que son menos activos; su ausentismo escolar, debido a enfermedades es generalmente mayor. Los requisitos alimenticios de un niño sobrepasan a los de un adulto, debido al proceso de crecimiento y ejercicio corporal que hacen. Por eso recomendable una planificación con un valor nutritivo alto”. Atención Primaria de Salud, (Pág. 287-290).

Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno personal y afectivo. Un todo que nos lleva a la Felicidad. Salud es bienestar general, buen estado físico y psíquico, alegría, ganas de vivir, de relacionarse con otras personas, de disfrutar, de libertad, de paz. Por tanto, cuando hacemos referencia a la Educación para la Salud hablamos un poco de todos y cada uno de los temas transversales y es por ello que cobra gran importancia dentro del currículo.

Tanto es así, que desde todas las áreas se hace especial referencia y estudio a la Educación para la salud, convirtiéndose en un elemento globalizador e interdisciplinar dentro del currículo. En el entorno escolar se prioriza, pues, promover conductas y hábitos que favorezcan una vida saludable, normas fundamentales de salud como son la higiene, el cuidado corporal, la actividad física, la preocupación por el medio ambiente y la alimentación.

1.3.2. SALUD ALIMENTARIA

BARRIAL, Angélica, deduce: “La Educación Alimentaria es responsabilidad tanto de la familia como de la escuela. La familia juega un papel decisivo en la educación de los más pequeños de la casa para que adquieran adecuados hábitos alimentarios, pues es a través de la interacción con los adultos que los niños adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por las prácticas alimentarias que realiza la familia”.

Para una adecuada nutrición infantil la base está en el mensaje que el niño recibe en la casa, lo que come en el hogar, el ejemplo que den los padres al respecto, pues en la etapa infantil se aprende por imitación. Es necesario que los padres delante del niño no hagan rechazo a alimentos de alto valor nutricional, ni por el contrario den tanta importancia a aquellos alimentos que poseen un bajo valor nutricional.

Los padres deben ser capaces de estimular a los niños para que participen de la planificación, selección, compra, conservación y preparación de alimentos sanos y nutritivos. Estas actividades se deben ajustar a la edad y desarrollo del niño. Por lo general estas actividades las realizan los adultos, sin darle participación a los niños, sin embargo se ha comprobado que dándole participación a los más pequeños se sienten más a gusto e importantes, pues se les tiene en cuenta en el núcleo familiar.

PAREDES, Irene, dietista enfatiza que: “En la normal constitución del esqueleto tienen influencia las enfermedades constitucionales y hereditarias como: tuberculosis, desnutrición, hipo-alimentación, alcoholismo, etc. , para muchos más que esto tienen que ver un papel importante la alimentación de la madre durante el periodo de embarazo y la alimentación en la crianza del niño hasta los quince años de edad” (pág. 34-35).

El cuerpo humano tiene que tener una adecuada ingesta de alimentos durante y después del embarazo, una buena alimentación en la lactancia tiene gran importancia para la salud y bienestar en los años futuros. La desnutrición altera el crecimiento y el desarrollo mental, además de que tanto la aterosclerosis como la obesidad tienen origen en esta edad debido a que las necesidades nutricionales que atendiendo al peso corporal son menores que en la lactancia, sin embargo en relación al peso total las necesidades crecen durante la niñez a medida que aumentan las dimensiones corporales. Las necesidades calóricas se elevan al ir creciendo el niño y al volverse más activo, se requiere más proteínas para atender las exigencias del cuerpo más grande.

Al seleccionar los alimentos, muchas personas no prestan mucha atención a las etiquetas para ver su contenido, y es una costumbre que deberíamos de tener cuando compramos alimentos envasados. Muchas veces estamos muy acostumbrados a comer siempre los mismos alimentos porque nos gustan y no nos fijamos en sus componentes, y tal vez no le estemos dando al cuerpo todo aquello que necesita para estar sano.

También es muy importante luchar contra la obesidad para tener un cuerpo sano. Además de comer los alimentos correctos, también deberemos tener buenos hábitos. Debemos respetar todas las comidas, sobretodo el desayuno. Está demostrado que hay personas que al saltarse el desayuno han aumentado de peso, ya que después no comemos lo que debemos o lo hacemos con de forma rápida, y esto es perjudicial para mantener la línea. También hay que evitar la comida entre horas.

Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos a) lavado de manos de las personas encargadas de la preparación de alimentos antes de prepararlos y antes de alimentar a los niños y niñas y lavado de manos de los niños y niñas antes de alimentarse, b) guardar los alimentos de forma segura y servirlos inmediatamente después de su preparación, c) utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos, d) utilizar tazas y platos limpios al alimentar a los niños, y e) evitar el uso de biberones, dado que es difícil mantenerlos limpios”.

MEDINA, Silvia, nutricionista recalca que: “Una alimentación sana es la base para una buena salud y calidad de vida. Una buena alimentación permite un adecuado crecimiento y desarrollo en niños y jóvenes, un mejor rendimiento durante su formación académica y como prevención de enfermedades crónicas. Para que la misma sea identificada como “sana”, ésta debe ser suficiente, completa, variada, inocua y adecuada a las necesidades nutricionales de cada persona” (Pág.58).

La preferencia por cierto tipo de alimentación es muy frecuente en esta etapa, ya que se aumenta el interés por la comida rápida por la poca disponibilidad de tiempo. Los medios de comunicación también han tomado gran influencia en el cambio de hábitos alimentarios en la sociedad, ya que cada día nos refleja el estereotipo de personas delgadas. Es fundamental rescatar y promover la costumbre de comer en familia, pues de esta forma se puede influir positivamente sobre los hábitos alimentarios en los miembros más jóvenes que integran el hogar. Esta práctica permite informar a los más pequeños sobre la importancia de consumir una alimentación balanceada y cómo obtenerla a través del consumo de alimentos que aportan los nutrientes que el organismo requiere.

La Salud Alimentaria resulta de combinar tres pilares fundamentales para el Bienestar de las personas en el contexto de la alimentación: Seguridad Alimentaria, para garantizar que los alimentos que consumimos son seguros e inocuos. Alimentación nutritiva y equilibrada, referida a hábitos de alimentación que cubran las necesidades de la persona según su edad. Calidad del alimento, relativa al cumplimiento de los estándares establecidos para su consumo.

1.3.2.1. Fundamentos

Garantizar la seguridad de los alimentos en los niveles exigidos por los consumidores requiere el compromiso no sólo de las instituciones públicas (Comisión Europea, Estados Miembros de la Unión, Comunidades Autónomas y Entidades Locales), sino también de los sectores productivo, transformador y

comercial, que comparten la responsabilidad de alcanzar las máximas cotas de seguridad alimentaria.

Pero la seguridad alimentaria no es sólo responsabilidad de estas instituciones y sectores: los ciudadanos, en tanto que consumidores, pueden y deben desempeñar un papel muy relevante y activo en la consecución de la seguridad alimentaria, es necesario informarse sobre los alimentos que adquieren y consumen, así como exigir y reclamar su derecho a que sean sanos y seguros, así como se deben evitar toxiinfecciones alimentarias debidas a errores en la manipulación, conservación y preparación de los alimentos en el ámbito familiar.

1.3.3. BUEN VIVIR.

KATSA, Luis, aduce en su artículo: “La vida es el principal derecho que tiene el ser humano, pues es el prerequisite básico y necesario para poder gozar de los otros. Por este motivo ha sido considerada como parte de lo que se conoce como el núcleo duro de los derechos humanos, es decir el conjunto de derechos que por su trascendencia para la existencia digna de la persona no pueden ser restringidos legítimamente. Dentro del ámbito legislativo, nuestro ordenamiento contiene normas cuyo objetivo es el disuadir los actos que podrían atentar contra la vida y de llegar a ocurrir los mismos, el sancionarlos. Estas normas están dirigidas tanto a los agentes públicos, miembros de la Fuerza Pública, así como a los individuos en general, entre las cuales se encuentra”.

El Buen Vivir, más que una originalidad de la Carta Constitucional, forma parte de una larga búsqueda de modelos de vida que han impulsado particularmente los actores sociales de América Latina durante las últimas décadas, como parte de sus reivindicaciones frente al modelo económico neoliberal. En el caso ecuatoriano, dichas pretensiones fueron reconocidas e incorporadas en la Constitución, convirtiéndose entonces en los principios y orientaciones del nuevo pacto social.

No obstante, el Buen Vivir es una apuesta de cambio que se construye continuamente desde esas reivindicaciones por reforzar la necesidad de una visión

más amplia, la cual supere los estrechos márgenes cuantitativos del economicismo, que permita la aplicación de un nuevo modelo económico cuyo fin no se concentre en los procesos de acumulación material, mecanicista e interminable de bienes, sino que promueva un modelo económico incluyente.

HOUTART, François, manifiesta: El concepto de Sumak Kawsay ha sido introducido en la Constitución ecuatoriana de 2008, con referencia a la noción del “vivir bien” o “Buen Vivir” de los pueblos indígenas. Posteriormente fue retomado por el Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013. Se trata entonces de una idea central en la vida política del país. Por esta razón es importante analizar su contenido, su correspondencia eventual con la noción de “Bien Común de la Humanidad” desarrollado en el seno de la Organización de las Naciones Unidas, y sus posibles aplicaciones en las prácticas internacionales. La pertinencia de esta referencia está reforzada por el conjunto de las crisis provocadas por el agotamiento del sistema capitalista.

La Constitución ecuatoriana hace hincapié en el goce de los derechos como condición del Buen Vivir y en el ejercicio de las responsabilidades en el marco de la interculturalidad y de la convivencia armónica con la naturaleza (Constitución de la República del Ecuador, Art. 275).

En la Constitución del Ecuador se supera la visión reduccionista del desarrollo como crecimiento económico y se establece una nueva visión en la que el centro del desarrollo es el ser humano y el objetivo final es el alcanzar el sumak kawsay o Buen Vivir. Frente a la falsa dicotomía entre Estado y mercado, impulsada por el pensamiento neoliberal, la Constitución ecuatoriana formula una relación entre Estado, mercado, sociedad y naturaleza.

Organizar una vida digna del individuo es un derecho que el Estado garantiza y protege de una manera humanista al fortalecer y ampliar los derechos y al reconocer a la participación como elemento fundamental en la construcción de la nueva sociedad, la nueva Constitución busca el fortalecimiento de la sociedad

como condición necesaria para el Buen Vivir en comunidad. De este modo se impulsa la construcción de un verdadero poder social y ciudadano.

Para la nueva Constitución, el Sumak Kawsay implica mejorar la calidad de vida de la población, desarrollar sus capacidades y potencialidades; contar con un sistema económico que promueva la igualdad a través de la re-distribución social y territorial de los beneficios del desarrollo; impulsar la participación efectiva de la ciudadanía en todos los ámbitos de interés público, establecer una convivencia armónica con la naturaleza; garantizar la soberanía nacional, promover la integración latinoamericana; y proteger y promover la diversidad cultural (Art. 276).

El término Sumak Kawsay ha sido tomado en cuenta solamente en sentido desarrollista occidental (buen vivir) olvidando que este término en el mundo andino abarca lo humano, lo natural, lo ancestral y lo divino, de allí que podemos decir con toda propiedad, que es el nombre del paradigma de vida de los pueblos originarios andinos ya que las palabras: desarrollo, economía, salud, espiritualidad, política, cultura, soberanía alimentaria y otras se traducen como sumak kawsay.

En el ámbito de la salud, hacer referencia a este término equivale a decir que en la cotidianidad andina existe una profunda relación del runa con las divinidades, la naturaleza y los espíritus de los ancestros en un ámbito de mutua “crianza” y de mutuo beneficio para la vida. Esto constituye la base fundamental para la conformación del camino de la sabiduría medicinal. Este camino ya está trazado por las leyes naturales del “pariverso” y su recorrido requiere de una iniciación de vida práctica y espiritual que dura muchos años, y en la mayoría de los casos, de toda una vida.

Para la economía social el ser humano es el centro de la actividad económica y, por lo tanto, la economía debe estar al servicio de la vida y no la vida en función de la economía. Esto supone revertir la lógica perversa del capitalismo, para el

que la acumulación del capital constituye el motor de la vida. Muchas veces por falta de la economía en los hogares Ecuatorianos hace que la carencia de productos al momentos de adquirir para el hogar hace que cada vez se torne menos y la alimentación sea de menor calidad para ello el trabajo es una noción central para evitar la desnutrición de los infantes; el estado se ve obligado a mejorar su calidad de vida apoyado en el Buen Vivir del individuo.

1.3.3.1. Los derechos como pilares del Buen Vivir

Las innovaciones fundamentales en el campo de los derechos, desde la perspectiva del Buen Vivir en la nueva Constitución del Ecuador, parten del reconocimiento del Estado como “constitucional de derechos y justicia” (Art. 1), frente a la noción tradicional de Estado social de derechos. Este cambio implica el establecimiento de garantías constitucionales que permiten aplicar directa e inmediatamente los derechos, sin necesidad de que exista una legislación secundaria.

Uno de los elementos claves en la concepción del Buen Vivir es la integralidad, la vida concebida como un todo indivisible. La noción de integralidad se hace efectiva en la nueva carta magna del Ecuador al no establecer jerarquías entre los derechos, superando aquella visión que establecía tipologías. Esto lleva en la práctica a la existencia de derechos fundamentales y derechos secundarios, bajo esta concepción, los únicos derechos verdaderos son los civiles y políticos, y los otros son sólo enunciados, deseos poco realistas.

DIAZ, P, manifiesta que: “Detrás de esta concepción está la vieja distinción del liberalismo entre la libertad (concebida fundamentalmente como libertad negativa) y la igualdad. La libertad tiene prioridad sobre la igualdad. Entonces, existen derechos sustantivos los cuales son inalienables y derechos adjetivos que podrían pasarse por alto, hasta que se realicen plenamente los primeros. Esta arbitraria jerarquía ha sido un obstáculo para que la mayoría de la humanidad disfrute una vida plena. Esta visión se ha concretado en una defensa de la libertad

en deterioro de la justicia entendida como igualdad, que fue la médula de la declaración de los derechos humanos en 1948”, (Pág. 49-51).

La Constitución de la República del Ecuador rompe con esta concepción, enfatiza el carácter integral de los derechos, al reconocerlos como interdependientes y de derechos de las personas y grupos de atención prioritaria; derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades; derechos de participación; derechos de libertad; derechos de la naturaleza y derechos de protección.

El pilar fundamental del Buen Vivir es la familia, el estado donde son indispensables y fundamentales para el desarrollo de todos en la sociedad ya que están en la obligación de proteger y garantizar los derechos de todos los ciudadanos desde el momento mismo de la concepción. La comunidad es el espacio idóneo para potenciar estrategias encaminadas al desarrollo local con el apoyo de todos los factores o elementos que la integran, reinando siempre la participación.

El mismo debe partir de los intereses y necesidades de la propia comunidad, donde sus miembros sean los protagonistas en la solución de los problemas, satisfacción de sus necesidades y en la proyección de su futuro desarrollo. Debe reinar el respeto a la diversidad de tradiciones y características culturales producidas por la historia, así como a las peculiaridades propias de cada sociedad que hace de cada una un marco irrepetible. Además la comunidad está constituida por personas, individualidades a las cuales debe llegar el trabajo comunitario de modo directo y personal.

1.3.4. CURRÍCULO DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

CORREA, Rafael y Varios manifiestan: “La Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica se realizó a partir de la evaluación del currículo de 1996, de la acumulación de experiencias de aula logradas en su aplicación, del estudio de modelos curriculares de otros países, y sobre todo del

criterio de especialistas y docentes ecuatorianos de la Educación General Básica, en área de Lengua y Literatura, Matemática, Estudios Sociales y Ciencias Naturales”.

Los supuestos teóricos expresados en políticas educativas, los enfoques psicológicos y pedagógicos, las necesidades básicas de aprendizaje del niño, apuntan a definir un perfil de desarrollo del niño preescolar. Los perfiles de desarrollo se conciben como modos de ser y actuar en diferentes ámbitos, para asegurar una sana convivencia consigo mismo, con el entorno y con los demás.

El perfil aporta a la congruencia y relevancia de los contenidos educativos y explícitos la orientación de los aprendizajes; se constituye un parámetro de excelencia para el desarrollo de los niños en los diferentes ámbitos de la vida. Permite formular los objetivos de desarrollo expresados en términos de las capacidades más significativas por desarrollar en el niño. En torno a estos objetivos se estructuran los ejes de desarrollo y bloques auriculares, que abarcan el conjunto de experiencias, habilidades, destrezas y actitudes que el niño escolar irá desarrollando en su proceso de formación.

1.3.4.1. Objetivos

La educación Básica ecuatoriana en ciclo pre-escolar (Primer año de educación básica). Se compromete a ofrecer las condiciones necesarias para el niño y la niña puedan desarrollar integralmente sus capacidades y fortalecer su identidad y autonomía personal, como sujetos cada vez más aptos para ser protagonista en el mejoramiento de su calidad de vida:

1. Desarrollar actitudes y sentimientos de amor, respeto y aceptación de sí mismo de las demás personas y de su cultura.
2. Interactuar y descubrir su entorno físico, natural social y cultural para lograr un mejor ambiente de sus capacidades intelectuales.

3. Desarrollar una comunicación clara fluida y creativa acorde a su etapa evolutiva.

1.3.4.2. Destrezas

Las destrezas son logros de aprendizaje en las distintas áreas del currículo, tanto los conocimientos como las destrezas específicas tienen que ser desarrollados en contextos y situaciones significativas para el niño, para que estos se integren de manera natural al caudal de su experiencia anterior, proveniente de su entorno familiar y comunitario.

La propuesta de preescolar se ha construido formando ejes de desarrollo y bloques de experiencias, basados en un perfil de desarrollo del niño preescolar y de objetivos generales de desarrollo.

Estos ejes o bloques integran los conocimientos, experiencias, habilidades, destrezas, actitudes y constituyen una vez consensuados, el común obligatorio que servirá de parámetro flexible a los maestros de las distintas regiones del país en la elaboración de sus propuestas curriculares. No tienen carácter pragmático (profundo), sino orientador. Los ejes de desarrollo son:

- Desarrollo personal,
- Conocimiento del entorno inmediato
- Expresión y comunicación creativa.

1.3.4.3. Bloques

CORREA, Rafael y Varios, enfatizan que: “ Los bloques Curriculares que sirven para integrar los ejes del aprendizaje y articular el desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño, que el docente podrá dividirlos en situaciones didácticas según el tema y número de destrezas a desarrollar, integrando todos los componentes del aprendizaje”. (Pág. 28)

Trabajar en cada bloque curricular integran el aprendizaje del párvulo, así como también ayudan a desarrollar destrezas acorde a su edad, para el docente la realización de su trabajo es más fácil porque cada destreza con criterio de desempeño que nos plantean o sugieren en cada bloque, el docente podrá cambiar dependiendo de la necesidad e interés del alumno.

1.3.4.4. Perfil del desarrollo del niño preescolar.

El desempeño social a la que tiende la educación general básica en el niño

Pre-escolar busca los siguientes logros:

1. Se desempeña con seguridad y confianza en sí mismo, en situaciones sociales y de aprendizaje,
2. Expresa y comunica sus ideas, vivencias y sentimientos, utilizando todos sus recursos creativos y lingüísticos,
3. Se integra y coopera en juegos y actividades grupales que le permiten reafirmar su yo y aceptar las diferencias de los demás.
4. Reconoce y representa simbólicamente mensajes significativos.
5. Utiliza sus experiencias, nociones, destrezas y habilidades al resolver problemas y situaciones cotidianas
6. Se interesa y participa en actividades culturales, sociales y recreativas de su grupo, familia y comunidad.
7. Satisface sus necesidades motrices y equilibra el tono muscular
8. Se interesa por conocer y descubrir su entorno físico, natural y social.

1.3.5. ALIMENTOS NUTRITIVOS Y BALANCEADOS

ESCUADERO, Pedro, NUTRICIONISTA, enfatiza lo siguiente: “La ciencia de la Nutrición orienta a una normal alimentación enseña a comer lo que quiere el individuo por tal motivo, la alimentación debe ser completa armónica y adecuada”. (Pág. 22).

Los alimentos son sustancias que introducidas en el tubo digestivo, proporcionan al organismo los elementos necesarios, para la reparación y crecimiento de los tejidos, además suministran la energía necesaria para el funcionamiento orgánico y el trabajo que realiza el hombre. La ciencia que estudia los alimentos y sus condiciones higiénicas es la Bromatología.

El cuerpo humano es una máquina en constante movimiento y en estado normal se mantiene a una temperatura apropiada de modo que puedan realizarse en el organismo diversas reacciones químicas, en sus elementos celulares. Las células del organismo están constantemente produciendo energía, que se manifiesta en forma de calor y de movimiento y están precisadas también a producir energía para renovarse.

El material para esta renovación celular es suministrado por los alimentos que comemos. Las sustancias alimenticias proporcionan combustible que necesitan los procesos celulares, además proveen material para el crecimiento orgánico. El agua, las sales, el oxígeno, son verdaderos alimentos por que intervienen en forma preponderante en los procesos vitales junto con otras sustancias denominadas carbohidratos, proteínas y grasas.

Una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo del niño, la adopción de buenos hábitos alimentarios durante la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos tipos de cánceres. Un niño que no se alimenta de forma equilibrada puede sufrir trastornos de desnutrición, anemia, sobrepeso, obesidad, caries, problemas de aprendizaje y de conducta, unido a una buena alimentación es muy importante realizar actividad física.

PAREDES, Irene, nutricionista recalca en su libro que: “Alimentaciones pobres en calcio, fósforo y vitamina D trae consecuencias al desarrollo de los huesos defectuosos, largos, luego los planos y por último los huesos pequeños; por eso

nacen niños con piernas cortas y encorvados, brazos diminutos, cabezones, etc., cuando nacen y no tienen una alimentación adecuada se rompen los huesos, anemia en la pubertad y la tuberculosis ronda la vida del ser humano”.

Como el organismo humano está formado por diferentes tejidos constituidos por sustancias características, así los alimentos son también una mezcla característica de estas sustancias. Los componentes de los tejidos incluyen cuatro clases de sustancias químicas fundamentales, las mismas que se hallan presentes en los alimentos, estas son: proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y agua.

Las proteínas están formando todos los tejidos, se encuentran en la sangre, en los músculos, en todas las vísceras, como el corazón, pulmones, riñones, en la leche de las glándulas mamarias.

Las grasas se encuentran principalmente, en el cerebro, en los nervios, en la linfa, en las células sanguíneas, en los huesos, en el tejido adiposo, en el tejido subcutáneo, también se encuentran rodeando algunos órganos éstas sustancias existen contenidas en los diversos alimentos, así las proteínas existen en la carne que comemos, en la leche y en los productos vegetales; los hidratos de carbono también se hallan contenidos en muchos frutos vegetales y en la leche; las grasas en la leche, en la mantequilla y otros alimentos de origen animal y de origen vegetal; las sales minerales existen en todos los alimentos, siendo muy importantes las sales de calcio que se encuentran en gran abundancia en la leche y algunos vegetales.

Las sales minerales contribuyen a la realización de diversos procesos orgánicos, facilitan la actividad de cientos de enzimas, son componentes de otras sustancias que desempeñan un papel estructural y participan en procesos como el crecimiento, reproducción, actividad de los nervios y de la musculatura.

JIJÓN, Miguel manifiesta que: “El agua y las sales pierde diariamente el organismo por el sudor, las lágrimas, la orina, las heces, la saliva, etc., de ahí la

necesidad de que la dieta alimenticia tenga estos factores independientemente de las sales que normalmente contiene los alimentos que ingerimos diariamente”. (pág. 8)

Beber agua es un alimento fundamental para el organismo humano y se halla también contenido en numerosos frutos de origen vegetal especialmente y lo ingerimos con las comidas o en forma pura. El agua participa en el ingreso y expulsión de sustancias, es el medio donde se efectúan los procesos de digestión y absorción, el medio que sirve para eliminar los productos de desecho.

El organismo necesita alimentos por dos razones fundamentales: para construir sus tejidos y para producir la energía necesaria que se manifiesta en forma de calor y de movimiento.

1.3.5.1. Importancia de la alimentación balanceada

MUÑOZ, José, manifiesta en su publicación: “El individuo sano, guiándose por su apetito y su costumbre, podría encontrar fácilmente, una ración alimenticia suficiente y normal. Pero el caso común y corriente, es distinto, nuestra civilización ha torcido los años rumbos naturales y al ofrecernos alimentos más o menos apetitosos y a distintas horas del día y por todas partes, nos está obligando en cierto modo a contrariar las leyes naturales y hacer de nuestras vidas un continuado comer, cuyos perjudiciales efectos higiénicos económicos y sociales pronto se hacen sentir, sin que por ello se vea un retorno a costumbres sencillas y racionales”. (pág. 204)

La ingestión incontrolada de alimentos no corresponde a lo que se podría esperar, con esto conlleva a un aumento de enfermedades gastro-intestinales, agravadas muchas veces por el sistema y ritmo de vida y con mucha frecuencia con la aparición de la obesidad; por lo tanto sería recomendable ingerir frutas jugosas, verduras frescas y todo los alimentos nutritivos posibles para un buen control y funcionamiento de nuestro cuerpo, previniendo enfermedades crónicas.

La importancia de la alimentación balanceada consiste en saber no solamente qué es lo que debemos comer, sino ante todo saber cuáles son las necesidades de nuestro organismo. Hay muchas maneras de introducir alimentos en el hogar y en los centros escolares, sin embargo, en todos los casos conviene que el niño intervenga directamente en las experiencias de índole educacional. Por ejemplo: el niño y el joven necesitan alimentos de crecimiento; el adulto necesita alimentos de conservación o de reposición de energías; en verano se debe reducir la cantidad de carne y grasas y aumentar las legumbres y las frutas refrescantes; en invierno, el alimento debe ser más rico en grasas, aceites e hidratos de carbono y menos cantidad de verduras.

Radica, como hemos indicado antes, en saber alimentarnos de acuerdo a nuestras necesidades individuales. Una dieta alimenticia equilibrada y bien distribuida entre carbohidratos, lípidos y proteínas, es la base para que una persona pueda conservar su salud normal.

La ausencia de sales minerales en una dieta alimenticia, ocasiona algunas enfermedades, por ejemplo: la falta de hierro causa anemia; la falta de yodo causa el bocio o coto; la falta de calcio produce anomalías en los huesos. Por último, una alimentación balanceada debe estar enriquecida con una variedad de vitaminas, sustancias que actúan en pequeñísimas cantidades y que se encuentran en la corteza de las frutas, en los vegetales frescos, en la leche natural, en los huevos, en el hígado de algunos peces, etc., la cocción de estos alimentos destruyen su acción vitamínica.

1.3.5.2. Clases de alimentos.

JIJÓN, Miguel, enfatiza que: “Se da el nombre de sustancias alimenticias o simplemente de alimentos, a los cuerpos que el organismo toma del mundo exterior para reparar las pérdidas sufridas como consecuencia del metabolismo de la vida, para preparar los materiales que necesita para la formación de sus diversos

tejidos para utilizar la energía que requiere para desempeñar sus funciones tanto vegetativas como las de la vida de relación” (pág. 05)

Los alimentos son sustancias sólidas o líquidas que ingiere el organismo para reparar las pérdidas materiales y energéticas que experimenta en su actividad, y así mantener la vida. Los alimentos pueden ser de naturaleza mineral o de naturaleza orgánica. Los de origen mineral son el agua y las sales minerales. Las sales minerales vienen combinadas con los alimentos orgánicos. Sólo la sal común se absorbe directamente de sus disoluciones. Los alimentos orgánicos se agrupan en tres clases:

- A. **Alimentos azucarados o glúcidos (hidratos de carbono).** Los más importantes son la glucosa, levulosa o fructosa, sacarosas, lactosa y almidón (azúcares, cereales, harinas, papas, tubérculos, raíces).
- B. **Grasas o lípidos y otros semejantes.** Los más importantes son los aceites vegetales como los de oliva, soya, cacahuete, etc., y las grasas animales, tocino, manteca y mantequilla.
- C. **Alimentos proteicos o próticos.-** Los más importantes son: la carne, leche, huevos, pan, legumbres y cereales.

Según el papel que desempeña en el organismo se dividen en 3 clases: reparadores, energéticos y funcionales:

- 1. **Alimentos reparados.-** Son aquellos que están destinados a reparar la pérdidas que sufre el protoplasma de las células y a reconstruir los tejidos desgastados por la actividad o trabajo. Es decir que, estos alimentos generan nueva “materia viva” con lo cual se asegura el crecimiento de un niño o de un joven y la conservación del adulto.

Los alimentos que pertenecen a este grupo son las sales minerales de fósforo, de calcio, de hierro, de sodio, de potasio, etc., y las proteínas que pueden ser de origen animal o vegetal.

2. **Alimentos funcionales.**- Son aquellos que no necesitan digestión, ni tampoco necesitan energía para ser utilizados en el organismo. A este grupo pertenecen el agua y las vitaminas que actúan directamente sobre el organismo.
3. **Alimentos energéticos.**-Son aquellos que contienen material combustible y son utilizados por las células para producir energía calorífica a todo el organismo.

Pertenecen a este grupo los lípidos o cuerpos grasos que al destruirse o quemarse en el organismo, desprenden gran cantidad de calor, como el aceite, la mantequilla, la carne de cerdo; etc., y los glúcidos o azúcares como la sacarosa y la lactosa que un vez convertidos en glucosa son llevados por la sangre a los músculos, en los cuales la energía calorífica se convierte en energía dinámica o de movimiento.

1.3.5.3. Ración alimenticia

Es la cantidad adecuada de alimentos que un individuo debe ingerir por día, para reemplazar las pérdidas sufridas por el organismo durante el trabajo diario.

La cantidad y calidad de alimento que un individuo debe ingerir, debe estar de acuerdo con la actividad que desarrolla diariamente, debiendo ser mayor en los individuos que realizan trabajos fuertes como los obreros manuales. Una alimentación equilibrada debe comprender un conjunto balanceado de los diversos alimentos, dependiendo de la edad y el peso de cada individuo.

La ración alimenticia mencionada, proporciona unas 3.100 calorías, suficientes para un trabajo físico ligero. El trabajo intelectual requiere de 2.000 a 2.400 calorías; los que se emplean en trabajos pesados, de 4.000 en adelante. La caloría es la unidad de medida para valorizar la energía de una ración alimenticia.

Una ración alimenticia insuficiente proporciona una alimentación muy pobre, e imposibilita el desarrollo y la actividad física normales. En cambio, una ración alimenticia exagerada ocasiona muchas enfermedades, entre ellas la obesidad. Además, debe ser variada y contener las diferentes clases de alimentos para que el régimen alimenticio resulte equilibrado.

1.3.5.4. Componentes de una dieta saludable

Una dieta equilibrada y adecuada es garantía de buena salud, de buen rendimiento físico y mental.

Las comidas deben tener cantidades adecuadas de seis grupos de sustancias:

- **Hidratos de carbono.-** J.H, Otto, opina que: “Los hidratos de carbono son compuestos orgánicos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, son solubles al agua y constituyen la fuente principal de energía para las células” (Pág.65).

Son los alimentos más abundantes y de fácil digestión. Contienen carbono, oxígeno e hidrógeno y son la principal fuente de energía para el organismo. Se encuentran en las harinas y almidones: pan, galletas, patatas, cereales. Su proporción en la dieta debe ser del 50 %. Si se los consume en exceso y no se hace ejercicios para gastar la energía acumulada, se transforman en grasa y la persona aumenta de peso.

- **Grasas o lípidos.-** VALDIVIA Blanca, expone que: “La grasa absorbida se almacena en el cuerpo hasta que sea necesaria, la mayor parte de grasa corporal se almacena en espacios tisulares debajo de la piel, y alrededor de los riñones y el hígado.” (Pág. 78).

Son también alimentos energéticos. El organismo las utiliza en pequeñas cantidades para su crecimiento. Las verdaderas grasas son los triglicéridos

cuyo exceso se acumula como tejido graso, causando obesidad y peligro si se acumula en las arterias y venas, dificultando el flujo normal de la sangre. En la dieta alimenticia su proporción no debe ser mayor al 35 %.

El exceso de grasa corporal somete a tensión al corazón y a los músculos que mueven el cuerpo. Es importante tener en cuenta que lo recomendable es que de las calorías ingeridas por persona al día, menos de 30% sean grasas, y máximo el 35% para personas activas.

- **Proteínas.-** J.H., Otto, enfatiza en que: “La calidad de una proteína depende de su contenido en aminoácidos esenciales. Esa calidad está medida por un índice llamado valor biológico.” (Pág. 89)

Intervienen en la formación de enzimas y hormonas; son esenciales para la formación de nuevas células y el crecimiento. La carne, los huevos, el pescado, el queso, contienen proteínas de origen animal; el fréjol, la lenteja, los cereales, las legumbres y el pan, contienen proteínas vegetales.

- **Minerales.-** Los minerales son nutrientes que se encuentran en forma de sales disueltas como la sal. Los minerales desempeñan varias funciones de acuerdo a las necesidades que el ser humano tenga, en el caso específico de niños es recomendable el consumo de los siguientes nutrientes:

Calcio y Fósforo: Son importantes para la coagulación de la sangre, para absorber de mejor manera el hierro, para el desarrollo normal de los músculos esencialmente para el corazón. Además protegen de la intoxicación con metales dañinos como el plomo. Al hierro se lo puede encontrar en vegetales como la espinaca, acelga, granos como fréjoles, lentejas, carnes, hígado, quinua, plátano. Es importante el consumo de vitamina C y calcio ya que facilitarán el aprovechamiento del hierro que viene de alimentos vegetales.

Yodo, ayuda al funcionamiento normal de la glándula tiroides, responsable en gran parte del crecimiento normal del cuerpo. Además el yodo ayuda al desarrollo del sistema nervioso, la circulación de la sangre y crecimiento el esqueleto.

- **Fibras vegetales.-** Están presentes en las verduras, legumbres, frutas. No solamente que ayudan a trabajar bien el intestino grueso sino que previenen ciertas enfermedades como el cáncer de colon. Incluso pueden ayudar a prevenir la formación de ateroma.
- **Agua.-** Diariamente se pierden alrededor de 2 litros de agua, con la orina y la transpiración; se la recupera con los alimentos e ingiriéndola directamente.

SCHEIDER L. William, en su libro Nutrición manifiesta lo siguiente: “El agua es algo más que un mero solvente y vehículo de transporte, como en su vaporización se consumen grandes cantidades de energía, el agua representa un excelente instrumento para disipar el calor corporal ya que cuando el cuerpo tiene calor en exceso las glándulas sudoríficas secretan abundante sudor hacia la piel; el agua metabólica o sea la que se libera en la degradación de carbohidratos, grasas y proteínas para generar energía, equivale al 13% de la que retiene el cuerpo y sirve de lubricante de los líquidos articulares, en la saliva y en torno al globo ocular.”, (pág. 45, Editorial, Miembro de la Cámara de la Industria, 1983)

El consumo de agua es esencial para la vida del ser humano, ya que desempeña funciones vitales en el organismo sirviendo como lubricante, como en las articulaciones, ya que facilita al movimiento de los huesos. El agua permite el transporte de sustancias en el cuerpo, ya que es el solvente en que obran las enzimas, los alimentos ya digeridos se disuelven en agua cuando se desplazan hacia la sangre. Regula la temperatura corporal ya que absorbe y elimina el calor de cuerpo por medio del sudor. Es esencial en procesos metabólicos como nutrición, excreción, respiración; a pesar de no tener nutrientes el agua debe ser consumida en cantidades adecuadas según las necesidades de las personas, ya que el agua influye en todas las actividades químicas de las células.

ARANDA, Elisa, manifiesta que: “El consumo de agua en adultos se recomienda que debe ser de 8 vasos diarios, en el caso de niños puede ser de 6 a 8 vasos diarios, esto dependiendo de la necesidad que tenga, en el consumo de agua se incluyen jugos, batidos, y otros líquidos. Siendo la recomendación para niños de 2 a 5 años el consumo de 1200 ml a 1600 ml de agua. En caso de no consumir las cantidades necesarias de este líquido vital, habrá consecuencias como la pérdida y muertes de células y deshidratación, los niños que sufren deshidratación sufren consecuencias como: cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza y dificultad para concentrarse, además aumenta el riesgo de que padezcan enuresis nocturna (incontinencia), infecciones urinarias y otros trastornos”. (Pág. 98)

La conservación del equilibrio hídrico entre los compartimientos depende sobre todo de la concentración de los materiales disueltos, denominados también solutos, en cada uno de ellos. El equilibrio líquido corporales se conserva principalmente por el paso de agua de un compartimiento a otro cuando varía la concentración del soluto. El agua es muy importante para el ser humano porque sus tres cuartas partes del cuerpo contienen agua.

- **Vitaminas.-** Las vitaminas son sustancias que son necesarias para el desarrollo, crecimiento y actividad corporal, además de prevenir ciertas enfermedades. El origen de la mayor parte de las vitaminas son las plantas y bacterias, y las que el ser humano necesita se dividen a menudo en dos grupos:

ESCOTT- STUMP, Sylvia, nutricionista manifiesta que: “Las vitaminas son parte de una dieta sana. Si una persona come alimentos variados, la deficiencia es poco probable, sin embargo es posible que quienes siguen dietas con restricciones no obtengan suficiente cantidad de algún nutriente en particular. Las deficiencias son primarias o secundarias a un proceso patológico, son comunes en las personas que siguen dietas de moda, alcohólicos y quienes viven solas y comen mal. Los vegetarianos también son susceptibles, sobre todo a deficiencia de la vitamina B12.” (pág. 74 -75)

Son sustancias orgánicas, que en pequeñas cantidades son necesarias para el normal funcionamiento del organismo o para el metabolismo de otros alimentos. El exceso de alguna vitamina puede ser perjudicial.

1.3.6. TABLAS NUTRICIONALES

Los alimentos que consumimos en nuestra dieta diaria aportan a nuestro organismo unas cantidades específicas de nutrientes. El conjunto de todos ellos constituyen el aporte energético, vitamínico, mineral y proteico total que determinará las características de nuestra dieta.

Cada alimento nos aporta cantidades diferentes de estos componentes de manera que, si controlamos y conocemos su composición, podremos mejorar y completar nuestros hábitos alimentarios para cubrir los requerimientos nutricionales de nuestro cuerpo y eliminar los que no son beneficiosos.

1.3.6.1. Pirámide alimenticia

RODRIGUEZ, Hernández, recalca en su libro que: “La base de una buena nutrición se asegura al consumir diariamente alimentos de los grupos que componen la pirámide alimenticia, o de acuerdo al tipo de nutrientes que contienen los alimentos, así se logrará una distribución más clara de las porciones o raciones que deben consumirse.”. (Pág. 7)

Es trascendental ingerir variedad de alimentos, conocer los valores nutricionales y las calorías de los productos que ingerimos para obtener una dieta balanceada y saludable. Para eso se han diseñado las tablas de alimentos (Ver Anexo 5: Pirámide alimenticia)

¿Cómo interpretarla?

En la base de la pirámide tenemos pastas, hidratos, cereales y arroz. Son alimentos para obtener energía, estos alimentos se puede consumir entre 6 y 10 porciones,

siendo los alimentos fundamentales de una dieta saludable, a continuación se encuentran las frutas y vegetales que son también de inmensa importancia para mantener un estilo de vida sano. Las porciones se cuentan aproximadamente en 3 a 5 de vegetales y entre 3 y 4 de frutas. Es importante todos los días consumir frutas y verduras ya que éstas protegen a nuestro cuerpo.

Se recomienda comer alimentos de los grupos que contengan menor cantidad de grasa. Debido a que te encuentran en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, tu alimentación debe aportar la energía y todos los nutrientes que necesitas para tener el mejor estado de nutrición y salud.

Es importante resaltar que ningún alimento contiene todos los nutrientes y que, exceptuando algunos alimentos como el aceite y el azúcar de mesa (sacarosa), no hay alimentos puros que contengan solamente un nutriente, por ello la dietética surge de la necesidad de combinar los alimentos de manera que pueda conseguirse un aporte de todos los nutrientes en la cantidad adecuada para cubrir las necesidades orgánicas.

1.3.6.1.1. Grupo 1. Leche y derivados

Leche

La leche y sus derivados son alimentos que destacan por su contenido en proteínas, grasas e hidratos de carbono. Las proteínas de la leche son de alto valor biológico. En la grasa de la leche predominan los ácidos grasos saturados y su contenido en colesterol. La leche de vaca contiene un hidrato de carbono, un disacárido llamado lactosa responsable de su sabor ligeramente dulce. Algunas personas en la edad adulta desarrollan una intolerancia a la lactosa por déficit de lactasa (enzima que hidroliza la lactosa). La leche es la más importante fuente de calcio de la dieta. También es una buena fuente de fósforo. Es deficitaria en Hierro, es buena fuente de vitaminas liposolubles A y D. En cambio es deficitaria en vitamina C. Destaca su contenido en (Vitamina B₂). Aunque esta vitamina es

termo resistente se degrada fácilmente por la luz, la presencia de vitamina D y de lactosa facilitan la absorción de calcio.

En función de su contenido en grasa existen en el mercado 3 tipos de leche:

- Entera, si conserva íntegramente su grasa.
- Semidesnatada, si ha perdido el 50% de su grasa.
- Desnatada, si ha sido desprovista de prácticamente toda la grasa.

Las leches semi desnatadas presentan ventajas en dietas para la obesidad por su menor contenido en grasas y por tanto en calorías (recordemos por un lado que la grasa de la leche es especialmente rica en ácidos grasos saturados y en colesterol y por otro lado que un gramo de grasa supone 9 Kcal). El contrapunto a esta ventaja lo presenta su menor contenido en vitaminas A y D que como sabemos se encuentran vehiculizadas por las grasas.

No hay que perder de vista este aspecto a la hora de prescribir una dieta, sobre todo cuando esta es muy hipocalórica, va a mantenerse a largo plazo, o se prescribe a personas o colectivos vulnerables (niños, mujeres perimenopaúsicas). Sin embargo lo habitual es que las leches desnatadas se encuentren enriquecidas en el mercado en estos nutrientes. (Ver Anexo)

Yogur y cuajada

El yogur es un derivado de la leche que se obtiene al añadir a la leche, entera o desnatada, fermentos que degradan la lactosa transformándola en ácido láctico.

El valor alimentario del yogur es similar al de la leche y la disponibilidad del calcio es mayor ya que su absorción aumenta por el pH ácido que confiere el ácido láctico. La menor presencia de lactosa es muy útil sobre todo cuando existe intolerancia a la lactosa. Los yogures de frutas y sabores suelen tener una gran cantidad de azúcar añadido. Se debe tener en cuenta este aspecto en las dietas hipocalóricas.

La cuajada de la leche se obtiene por coagulación de las proteínas de la leche que producen al añadir el cuajo -de ahí su nombre- una sustancia que se extrae del estómago de los rumiantes.

Queso

El queso se destaca por su alto contenido en proteínas de excelente valor biológico. Sin embargo, este grupo presenta el inconveniente de su elevado contenido calórico y graso lo cual lo convierte en un alimento poco recomendable en pacientes obesos. Existe una gran variedad de quesos en función de su grado de maduración y actualmente se encuentran en el mercado quesos elaborados a partir de leches desnatadas. Cuanto más curado es un queso más grasa contiene, por eso su consumo debe ser limitado, sobre todo en personas con obesidad y/o colesterol elevado.

1.3.6.1.2. Grupo 2. Carnes, pescados y huevos

Carnes

El valor nutritivo de la carne radica en su riqueza en proteínas: aportan entre un 16 y un 22 % de proteínas y su valor biológico es alto, son ricas en hierro y fósforo. Y en cuanto a las vitaminas destacan las del grupo B, sobre todo B₁₂ y niacina. Son pobres en vitaminas A, C y ácido fólico, excepto las vísceras. Las aves tienen el mismo valor proteico que las carnes de vacuno y porcino. La proporción de grasa varía de 4 al 25%. Las menos grasas son: ternera, caballo, pollo (sin piel), conejo y las más grasas: cerdo, cordero y pato. Las grasas de la carne son ricas en ácidos grasos saturados, pobres en insaturados

Embutidos y fiambres.

Los embutidos están casi siempre elaborados con carnes, grasas de origen animal, vísceras troceadas, sangre, sal y especias variadas. Son alimentos de alto

contenido en grasas saturadas y cloruro sódico y alto contenido calórico lo que los convierte en alimentos desaconsejados en el tratamiento de la obesidad ya no solo por su contenido calórico sino porque generalmente a la obesidad se asocian comorbilidades como la diabetes.

Vísceras

El consumo de hígado, corazón, riñones, ha caído en gran desuso, por razones culturales, pero también por la difusión de casos de adulteración y fraude en la alimentación intensiva de los animales. Sin embargo, las vísceras y especialmente el hígado, es un alimento de elevadísima densidad nutricional, y una gran riqueza en vitaminas A, D.

Pescados y mariscos.

De valor nutritivo equivalente a la carne, pero con mayores beneficios para la salud. Su contenido proteico es del 18-20%, siendo la proteína de los pescados de alto valor biológico. El contenido de minerales en fósforo, yodo y calcio es destacable. Algunos mariscos destacan por su escasa cantidad de grasas, mientras que los moluscos tienen un 5% de hidratos de carbono y una gran cantidad de colesterol.

Huevos.

Ricos en nutrientes esenciales, los huevos son un alimento de gran valor nutritivo en las dietas de muchos países del mundo. La yema de huevo es rica en grasa y colesterol y en ello radica su mayor inconveniente. Sin embargo, hoy día se considera adecuada la ingesta de 2-3 huevos a la semana, aunque exista hipercolesterolemia u otra dislipemia.

1.3.6.1.3. Grupo 3. Legumbres, tubérculos y frutos secos

Legumbres

Además de su riqueza en proteínas, las legumbres tienen un alto contenido en fibra, un elemento fundamental en la salud. Las legumbres se caracterizan por su elevado contenido proteico una proporción que duplica a la de los cereales y es semejante e incluso superior a las carnes y pescados pero de menor valor biológico.

Sus aminoácidos esenciales son complementarios de los de los cereales y, por consiguiente, aquellas comidas en que se combinan las legumbres y los cereales logran un buen equilibrio nutritivo, como sucede en el caso del arroz con lentejas. Además, las legumbres contienen minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B y abundantes hidratos de carbono.

Tubérculos

La patata es el tubérculo más importante. Aunque en pequeñas cantidades, aportan proteína y hierro y son fuente de vitamina C, tiamina, niacina y fibra dietética, por lo que pueden ser un buen alimento en poblaciones que las consumen en cantidad.

Frutos secos

Se caracterizan por incluir en su composición menos de 50% de agua, por su bajo contenido de hidratos de carbono y por su riqueza en proteínas. Presenta ácidos grasos básicamente polinsaturados. Los frutos secos pueden constituir una buena alternativa a las proteínas animales. Por eso, a pesar de estar tradicionalmente en este grupo, deben considerarse como un intercambio proteico, graso. Por otro lado, presentan una buena proporción de minerales de fácil absorción, como potasio, calcio, fósforo, hierro y magnesio. En cuanto a las vitaminas que pueden

aportar, son escasas por lo general, con excepción de la vitamina A, en tanto que poseen cantidades variables de tiamina, riboflavina y niacina.

1.3.6.1.4. Grupo 4. Verduras y hortalizas.

RODRIGUEZ Hernández, enfatiza en su libro que: “Es conveniente consumir las verduras y hortalizas siempre que se puedan de forma cruda, porque así conservan mejor las vitaminas, y añadiéndoles un poco de aceite favorece la absorción de las vitaminas liposolubles. Contienen además nutrientes reguladores y, además, fibra, que favorece el paso de los alimentos por el tracto intestinal. Al tomarlos se puede evitar el estreñimiento, que puede llegar a ser crónico.” (Pág. 98).

Según el Código Alimentario Español, las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado; mientras que las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes, son ricas en fibra, especialmente soluble, aportan grandes cantidades de vitaminas, contienen una parte importante de minerales, contienen antioxidantes.

1.3.6.1.5. Grupo 5. Frutas

Las frutas constituyen uno de los alimentos más sanos para el organismo. La función de las frutas es similar a la de las verduras, puesto que actúan como alimentos reguladores, proporcionando a la dieta minerales y vitaminas, principalmente vitamina C y A y fibra.

1.3.6.1.6. Grupo 6. Cereales y derivados.

Es la fuente más eficiente de energía y provee fundamentalmente carbohidratos. Los cereales son las semillas de las gramíneas o granos (arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, sémola) los cereales, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas. Todos ellos aportan gran

cantidad de hidratos de carbono y por ello son importantes fuentes de energía para el crecimiento y la actividad física. Son además ricos en minerales, vitaminas del grupo B, proteínas vegetales y fibra. Nutrientes que contienen hidratos de carbono o glúcidos. Se recomienda ingerir 4 porciones de cereales por día.

1.3.6.1.7. Grupo 7. Grasas

Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (maneca) y colesterol (manteca, crema, chocolate y golosinas), aceites, margaritas, mantecas y grasas. Es la fuente más concentrada de calorías. Aportan ácidos grasos esenciales que el organismo no puede fabricar, y es utilizado en el funcionamiento y mantenimiento de células y tejidos. Entre las grasas se puede distinguir las de origen vegetal (aceites) y las de origen animal (manteca, crema y las grasas de la carne y el pollo).

Esta distinción es necesaria para recomendar el uso de las de origen vegetal en lugar de las de origen animal, ya que éstas últimas inciden en el aumento de colesterol y de las enfermedades cardiovasculares. Las grasas de origen animal son las que hay que consumir con mayor precaución excepto pescados y mariscos, evitando en lo posible las grasas para freír, la manteca y la crema de leche.

Los cuerpos grasos de origen vegetal consumidos con prudencia no son malos sino que son necesarios o sea es un buen colesterol como: Aceites vegetales de maíz, soya o girasol son convenientes utilizarlos crudos pero en caso de freírlos se deben tomar ciertas precauciones usando aceites de buena calidad, realizando la fritura en aceite en forma moderada y no reusarlos.

Dentro de éstos alimentos se incluyen los dulces y otros estimulantes.

Las bebidas y estimulantes: RODRIGUEZ Hernández, enfatiza que: “Son alimentos muy desequilibrados desde el punto de vista nutritivo, porque sólo

poseen azúcares o edulcorantes, estimulantes (cafeína, teína, teobromina), que pueden producir adicción, irritabilidad e insomnio. Las bebidas con alcohol pueden producir intoxicaciones pasajeras, como la embriaguez o crónicas como el alcoholismo”. (Pág. 101).

En la gran mayoría de los hogares, se puede encontrar este tipo de bebidas poco nutritivas pero muy consumidas especialmente por los niños como las gaseosas, refrescos, etc., así como en los adultos estimulantes que contienen alcohol provocando leves intoxicaciones, dañando el sistema nervioso y provocando la enfermedad del alcoholismo leve o crónico.

Sus características nutricionales fundamentalmente son: alta densidad energética y elevado contenido graso y proteico. En general son ricos en ácidos grasos saturados, colesterol, vitaminas B1, y sal (sodio).

CAPÍTULO II

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1 RESEÑA HISTÓRICA DE LA INSTITUCIÓN ESCUELA DE PRÁCTICA DOCENTE “PUJILÍ”.



En Pujilí, apacible rincón ecuatoriano, síntesis de riqueza de armonía de gloria, se funda en el año 1951 la Escuela Particular Católica “Pujilí”, respondiendo a la imperiosa necesidad de impartir educación religiosa en forma gratuita a niños y niñas de la ciudad.

La escuela funciona bajo la dirección del Rvdo. Dr. Luis Cadena y Almeida y de sus primeros profesores Sr. Narciso Cerda y Sra. Marina Carrillo, quienes atendían 1º, 2º y 3º grados. Al siguiente año de fundación, se incrementa del 4º grado, el Rvdo. Dr. Luis Cadena se empeña en la construcción del local conjuntamente con los moradores pujilenses.

En febrero de 1969, se fiscaliza la escuela y en octubre del mismo año, ingresan dos maestros fiscales; el Sr. Walter Tobar, y el Sr. Marcelo Bassante, además el Rvdo. Padre Benigno Morales, reemplaza al padre Jorge Noroña quien falleció.

En el año 1971 la escuela pasa a ser adscrita al colegio “Belisario Quevedo” y el 16 de noviembre pasa a ser anexa al mismo Colegio Normal, llegando a ser guía de los alumnos maestros en la práctica docente.

En 1973, se realizan gestiones ante el muy Ilustre Consejo Municipal, para alcanzar la donación de un lote de terreno y ante el Sr. Presidente de la República para la construcción de un nuevo local, gestiones que son atendidas de inmediato. En el mismo año se crea el Jardín de Infantes. Desde el 28 de mayo de 1974, la escuela se halla funcionando bajo el nombre de Escuela Mixta Anexa al Instituto No. 7 Belisario Quevedo.

A partir del mes de noviembre del año 2006 el Director cesante deja encargada la Dirección del Establecimiento al Lic. Fernando Salazar quien se encuentra desempeñando esta función hasta que la Dirección Provincial de Educación nombre al titular.

Cabe indicar que la escuela de Práctica Docente “Pujilí” cuenta con todos los servicios que exige la era moderna como son Profesor de inglés, laboratorio de Ciencias Naturales, un laboratorio sofisticado de computación y audiovisuales, que están a cargo de profesionales capacitados para sus áreas.

Su infraestructura es una de las mejores de nuestro cantón porque cuenta con canchas de uso múltiple y espacios verdes para la recreación de los alumnos. Todas estas obras son donación de la Ilustre Municipalidad del cantón y del Honorable Consejo Provincial.

En fin la Escuela “Pujilí” fue y seguirá siendo el escenario de grandes ideales humanos que han señalado el camino a las nuevas generaciones, camino de trabajo, de dignidad cívica, de huella incesante por el bien común.

En la actualidad la escuela cuenta con siete maestros con nombramiento y cuatro maestros a contrato, más un conserje, los mismos que brindan una educación de

calidad y trabajan con calidez en beneficio de los niños y niñas que en ellas se educan.

Cabe mencionar que éstos maestros están distribuidos en los siete años de Educación General Básica, más las áreas complementarias de cultura física, cultura estética, computación, inglés y música.

2.2. ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA APLICADA AL LCDO. JUAN CARLOS CÁRDENAS DIRECTOR DE LA ESCUELA “GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILÍ”, PARROQUIA LA MATRIZ, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.

1. ¿Cree usted conveniente que dentro del comedor se implementen alimentos nutritivos?.

Se considera importante la implementación de alimentos nutritivos al comedor diario en la Escuela ya que ayuda a un mejor desempeño tanto físico como intelectual en los niños que consumen estos alimentos.

2. ¿Qué tipo de alimentación considera usted que puede ser adecuada para los niños y niñas?

El cuerpo humano requiere del consumo de alimentos variados y nutritivos por lo cual se considera fundamental ingerir productos como verduras, vegetales y frutas.

3. ¿Considera usted que las personas que preparan los alimentos en su institución están capacitadas para preparar de una manera adecuada e higiénicamente los alimentos?

El conocimiento de normas de higiene, en las personas que trabajan dentro de esta institución conoce claramente sobre este tema ya que es importante velar por una buena salud, garantizando el consumo de los alimentos.

4. ¿Sugiere usted que es importante la clasificación de los productos alimenticios, los mismos que serán adquiridos para la distribución de toda la semana en la preparación alimenticia de los niños y niñas?

La clasificación de los alimentos es básica ya que cada uno de los productos contiene diferentes bacterias, por lo cual requieren de una preparación y cocimiento indicado al mezclarlos, pueden producir la transmisión de bacterias y al no ser preparados como requieren pueden propagar enfermedades.

5. ¿Se debería implementar charlas de capacitación para impulsar una adecuada nutrición tanto en padres como en hijos las mismas que deberían ser capacitadas en las escuelas y sus hogares?

Se considera que es importante realizar capacitaciones impulsando una buena nutrición en padres e hijos para promover un buen hábito alimenticio en el consumo de todos los productos nutritivos, desde el hogar ayudando a un mejor rendimiento intelectual en los niños y niñas.

2.2.1 Análisis e interpretación de las preguntas.

Los niños desde los 5 a 6 años de edad deben tener hábitos alimenticios bien establecidos, trabajados desde la etapa pre escolar. Éstos hábitos deben observarse también fuera de casa, tanto en la escuela como en su hogar, por ende es forzoso lograr que en los bares o comedores de la escuela se preparen alimentos nutritivos y balanceados ricos en proteínas y carbohidratos siendo éstos fundamentales para una buena salud, desempeño intelectual y desarrollo físico, por lo tanto sería una lástima que lo que tanto costó lograr en el hogar se venga abajo en otros ámbitos, dejándoles comer golosinas no nutritivas y fuera de su hora de ingesta de alimentos.

El conocimiento sobre preparación, manipulación de productos alimenticios y la higiene en la escuela es primordial, porque se previene enfermedades, e infecciones intestinales en los estudiantes. Para lo cual se debe tener un conocimiento adecuado en la manipulación de productos, evitando la adquisición y prolongación de bacterias en cada uno de los alimentos.

También es importante la implementación de charlas sobre una buena nutrición para ayudar a prevenir enfermedades a largo plazo, siendo el hogar la base fundamental de una buena o mala adquisición de hábitos alimenticios.

2.3 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA DIRIGIDA A LA LCDA. MARÍA DE LOS ÁNGELES PÉREZ DOCENTE EL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA “GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILÍ”, PARROQUIA LA MATRIZ, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.

1. ¿Cree que los niños que no desayunen adecuadamente, tienen menor rendimiento escolar?

Si tienen menor rendimiento escolar, la falta de alimentos produce debilidad en el cuerpo, careciendo de atención al maestro en horas clase; por lo tanto si no está bien alimentado no tendrá energía y con poca concentración.

2. ¿Ha recibido algún curso de capacitación sobre la nutrición para niños y niñas de preescolar?

No ha existido ninguna capacitación sobre una buena nutrición para los niños y niñas de la institución, se considera que es fundamental para equilibrar la tabla nutricional dando a conocer a los niños y niñas qué alimentos deben consumir.

3. ¿Qué aspectos favorables cree que aporta el desayuno?

Un buen desayuno proporciona energía, vitalidad, y un buen desarrollo intelectual, a la falta del mismo los niños se tornan agresivos, inquietos no atendiendo a clases.

4. ¿Qué suelen los padres enviar de colación a los niños?

Frecuentemente los padres de familia suelen enviar a sus hijos alimentos no adecuados como galletas, chocolates, grasas saturadas, etc., estos alimentos no proporcionan energías necesarias para un mejor desempeño intelectual.

5. ¿Qué alimentación prefieren comer los niños?

Los productos que son degustados por los niños más frecuentemente son los confites, los mismos que no son recomendables ya que no proporcionan ningún beneficio para el cuerpo.

6. ¿Ha recibido información acerca de los beneficios que proporciona una dieta sana?

Es muy poca la información que se ha difundido sobre el tener una buena cultura alimenticia, y sus beneficios nutricionales en la salud de cada individuo, la misma que se debe como nos ayuda a tener una buena salud y como se debe implementar la misma en cada uno de los hogares.

7. ¿La edad pre escolar es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo del niño, debe preocuparse que crezca saludable?.

La edad escolar es una etapa importante ya que el organismo absorbe gran cantidad de nutrientes por ello es recomendable alimentarse de una manera balanceada para obtener un desarrollo equilibrado.

8. ¿La energía que necesita una persona para vivir, y mantener un cuerpo saludable se obtiene principalmente de:?

Los alimentos nos proporcionan energía, los cuales fortalecen a nuestros huesos y articulaciones, por ende es necesario el consumo adecuado de nutrientes acompañado con un buen ejercicio físico.

9. ¿Una adecuada alimentación se vuelve fundamental para conseguir qué?:

Los alimentos que consumimos brindaran a nuestro cuerpo sustancias que el mismo requiere, y contribuyen a que nuestro organismo se mantenga sano y pueda desarrollarse de la forma indicada

2.3.1 Análisis e interpretación de las preguntas.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día porque luego de un largo descanso por maso menos 8 horas de no ingerir alimentos se debe ofrecer las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día, pero lamentablemente algunas niñas y niños comen muy poco en el desayuno y algunos de ellos no comen nada, y la principal razón es que se levantan muy temprano y no tienen hambre ni tiempo para comer, asisten a la escuela sin recibir alimento alguno, lo que afecta al rendimiento escolar, la atención o pueden estar molestos, inquietos, los padres de familia deben de realizar una buena combinación de alimentos en la mañana y hacer que los pequeños ingieran para que vayan a la escuela bien alimentados y obtengan una buena concentración en la hora clase.

En las instituciones educativas sería necesario implementar charlas a los docentes y personal que estén involucradas con la manipulación de alimentos con temas sobre, “Alimentación Saludable”, cuyo objetivo será cubrir los requerimientos para un crecimiento y desarrollo adecuado en la edad escolar con una correcta ingesta de alimentos, haciendo de ésta manera un aporte imperioso para el niño o niña como para su entorno familiar ya que serían una guía ineludible para una orientación directa a los padres de familia con una adecuada combinación de alimentos saludables.

2.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SRES. PADRES DE FAMILIA DEL PRIMER AÑO DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA PUJILÍ”, PARROQUIA LA MATRIZ, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.

1.- ¿El niño o niña se coloca solo en la mesa y espera que le sirvan la comida?

TABLA N° 1

Independencia del niño@ en la mesa.

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	66,67%
NO	6	20,%
AVECES	4	13,33%
TOTAL	30	100%

Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. “Pujilí”

Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.



Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. “Pujilí”

Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.

Análisis e interpretación.

De los 30 Padres de Familia encuestados el 67% respondieron que SI; mientras que un 20% manifestaron que NO, y un 13% plantean que A VECES el niño necesita ayuda para sentarse a la mesa.

Por lo tanto se puede manifestar que los niños de esta edad ya están empezando a ser independiente, sentándose solos a la mesa para ingerir los alimentos.

2.- El niño ingiere los alimentos de una manera independiente?

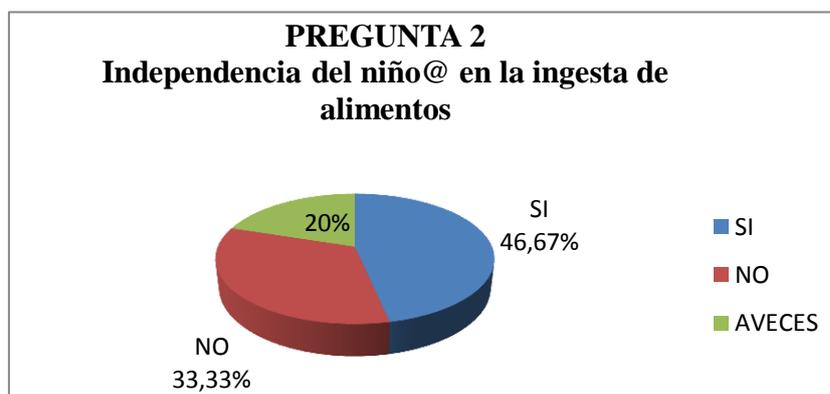
TABLA N° 2

Independencia del niño@ en la ingesta de alimentos.

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	46,67%
NO	10	33,33%
AVECES	6	20,00%
TOTAL	30	100%

Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"

Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.



Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"

Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.

Análisis e interpretación.

De los 30 Padres de Familia encuestados el 46,67% respondieron que SI; mientras que un 20% manifestaron que NO, y un 33,33% plantean que A VECES el niño necesita comer solos.

Se puede apreciar que la mayoría de los niños se alimentan solos, por ende consideramos que es muy importante, para que adquieran de una u otra manera un impacto positivo en la formación de hábitos alimenticios.

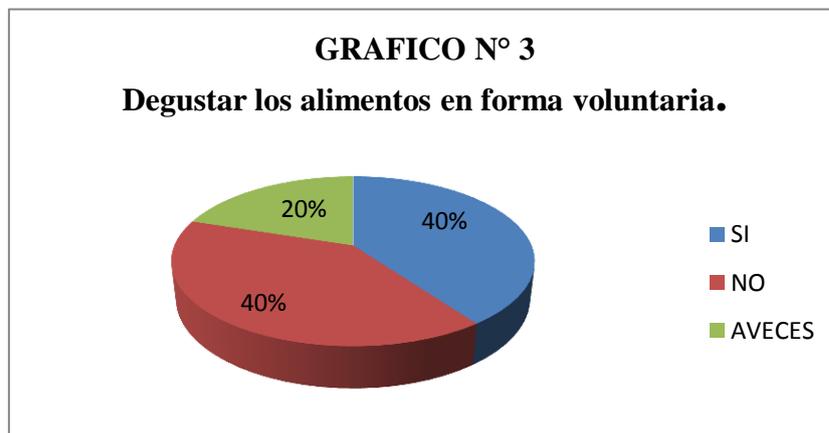
3.- ¿Su hijo o hija consume los alimentos de una manera voluntaria?

TABLA N° 3

Degustar los alimentos en forma voluntaria.

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	40,00%
NO	12	40,00%
AVECES	6	20,00%
TOTAL	30	100%

Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"
Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.



Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"
Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.

Análisis e interpretación.

De los 30 Padres de Familia encuestados el 40% respondieron que SI; mientras que un 40% manifestaron que NO, y un 20% plantean que A VECES el niño necesita comer solos.

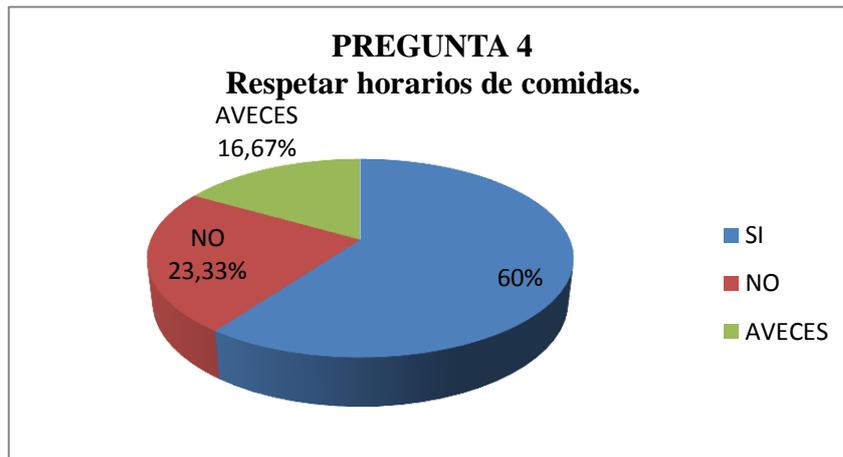
Por lo tanto se puede apreciar que existe un equilibrio en las dos partes porque los niños y niñas ingieren voluntariamente porque puede ser de su agrado, mientras que cuando no la desean y no son del agrado de ellos necesitan ayuda para alimentarse esto sucede quizá por la misma edad del párvulo.

4.- ¿El niño suele consumir alimentos entre comidas?

TABLA N° 4
Respetar horarios de comidas.

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	60,00%
NO	7	23,33%
AVECES	5	16,67%
TOTAL	30	100%

Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"
Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.



Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"
Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.

Análisis e interpretación.

De los 30 Padres de Familia encuestados el 60% respondieron que SI; mientras que un 23,33% manifestaron que NO, y un 16,67% plantean que A VECES el niño necesita comer solos.

Los niños en edad pre-escolar todavía están desarrollando sus hábitos alimenticios y necesitan incentivos para ingerir comidas saludables; cabe recalcar que los niños a esta edad están ansiosos por aprender, especialmente de otras personas, y a menudo imitarán las conductas alimentarias de los adultos por ende se debe tomar deben ser supervisados a la hora de la comida.

5.- ¿Entre los alimentos que más apetece su hijo o hija se encuentran?

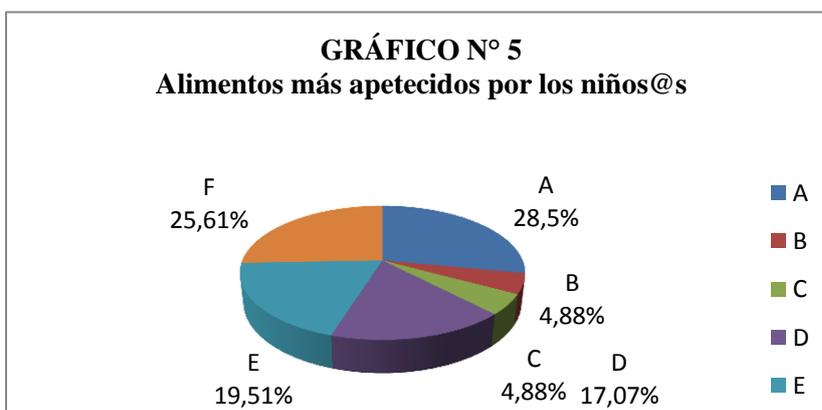
TABLA N° 5

Alimentos más apetecidos por los niños@s

ITEMS		FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Lácteos	23	28,05%
B	Verduras	4	4,88%
C	Hortalizas	4	4,88%
D	Cereales	14	17,07%
E	Frutas	16	19,51%
F	Confites	21	25,61%
TOTAL		82	100%

Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"

Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.



Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"

Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.

Análisis e interpretación.

De los 30 Padres de Familia encuestados que significa el 100% el 28,05% corresponden al literal A, demostrando que los lácteos son los más consumidos; un 4,88% pertenece al literal B y C que no son tan apetitosas las hortalizas y verduras; un 17,07% al literal D, que son los cereales; un 19,51% corresponde al literal E demostrando que las frutas si consumen los niños@, finalmente un 25,61% pertenece al literal F, siendo de la preferencia de los párvulos la confitería

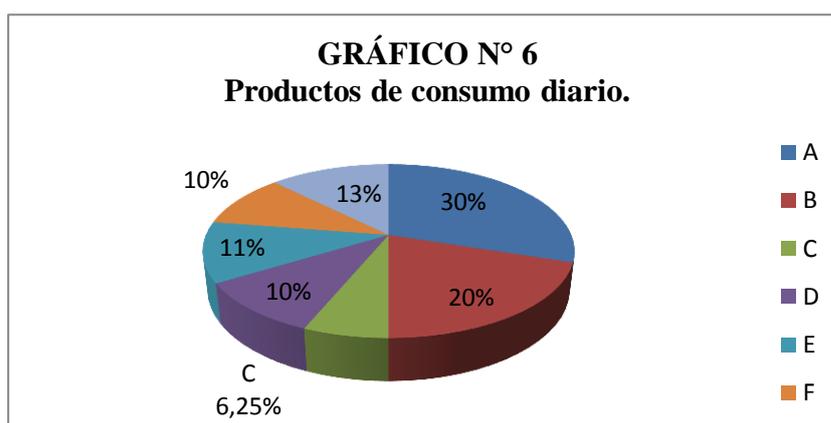
Podemos observar que para los niños su ingesta preferida está el consumo de lácteos, así como también los confites o golosinas El cuidado de la alimentación y nutrición de los niños forma parte esencial de la atención a su salud integral; por ende el cuidado es imprescindible de los adultos al observar la ingesta de los niños, cabe recalcar que las hortalizas y verduras no son de su preferencia siendo que estos productos ayudan a su desarrollo físico e intelectual.

6. ¿Para el desayuno de su hijo o hija que productos consume diariamente?

TABLA N ° 6
Productos de consumo diario.

ITEMS		FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Lácteos	24	30,00%
B	Huevo	16	20,00%
C	Cereal	5	6,25%
D	Sopa	8	10,00%
E	Arroz	9	11,25%
F	Jugo	8	10,00%
G	Otros	10	12,50%
TOTAL		80	100%

Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"
Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.



Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"
Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.

Análisis e interpretación.

Del 100% de los Padres de Familia encuestados el 30% pertenece al literal A confirmando que los lácteos son de preferencia en el desayuno de los párvulos; un 20% corresponde al literal B, favoreciendo al huevo; un 6,25% pertenece al literal C que son los cereales; un 10% en igualdad son para los literales D y F que consumen sopa y jugo en la mañana; un 11,25% corresponden al literal E que es el arroz y un 12,50% que pertenecen al literal G.

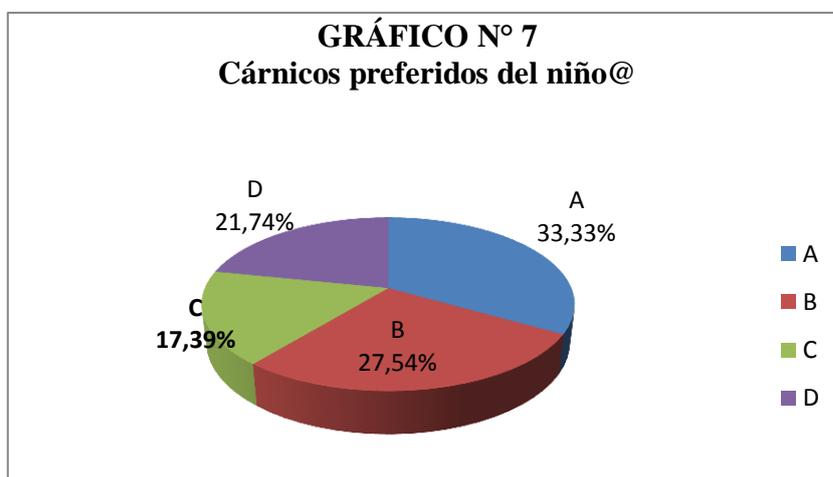
La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de un largo descanso en la noche, sobre todo para los niños, por lo tanto el desayuno no debe verse empañado por apuros ni excusas.

7.- ¿Qué clase de carne es la preferida de su hijo o hija?

TABLA N° 7
Cárnicos preferidos del niño@

ITEMS		FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Pollo	23	33,33%
B	Pescado	19	27,54%
C	Cerdo	12	17,39%
D	Res	15	21,74%
TOTAL		69	100%

Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"
Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.



Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"
Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.

Análisis e interpretación.

De los 100% de los Padres de Familia encuestados un 33,33% corresponden al literal A como su carne preferida es el pollo; un 27,54% pertenece al literal B que si es agradable para ellos el pescado; un 17,39% pertenece al literal C que es la carne de cerdo que no es tan apetecida por los niños y niñas y por último con un 21,74% concierne al literal D que es la carne de res.

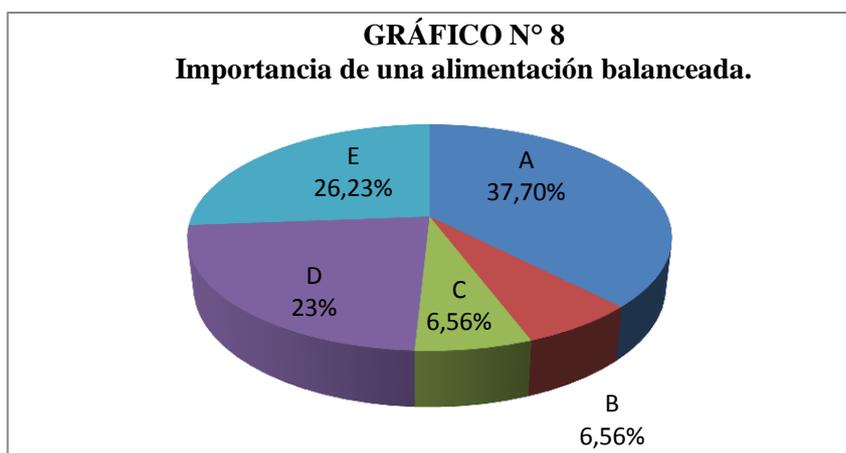
Es conveniente una buena ingesta de carne, pollo, pescado entre otros derivados porque son buenas fuentes de proteínas de elevado valor biológico, de hierro, fósforo, zinc y de vitaminas del grupo B, para un óptimo desarrollo físico e intelectual.

8.- ¿Por qué considera usted que es importante una alimentación balanceada en su niño o niña?

TABLA N° 8
Importancia de una alimentación balanceada.

ITEMS		FRECUENCIA	PORCENTAJE
A	Desarrollo físico.	23	37,70%
B	Desarrollo intelectual.	4	6,56%
C	Crecer de una manera sana.	4	6,56%
D	Todos los anteriores.	14	22,95%
E	Otros.	16	26,23%
TOTAL		61	100%

Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"



Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.

Fuente: Padres de Familia de los niños@s del Primer Año de E.G.B. "Pujilí"

Elaborado por: María del Carmen Calderón Togra.

Análisis e interpretación.

Del 100% de los Padres de Familia encuestados el 37,70% corresponden al literal A manifestando que es importante el desarrollo físico; un 6,56% pertenecen a los literales B y C, revelando un desarrollo intelectual creciendo de una manera sana; el 23% pertenecen al literal D, reconocen que son todos los anteriores literales y por último un 26,23% conciernen al literal E indicando que también sirve para otros resultados una buena alimentación sana.

Los requerimientos nutricionales del niño varían de acuerdo al incremento de actividades físicas e intelectuales.

2.5. FICHA DE OBSERVACIÓN

DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILÍ”, PARROQUIA LA MATRIZ, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.

CRITERIOS INDICADOS		SI		NO		A VECES.		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	Se sienta en la mesa y espera que le sirvan los alimentos.	24	80%	6	20%	0	0%	30	100%
2	Ingiera alimentos de una manera independiente.	27	90%	1	3,33%	2	6,67%	30	100%
3	Se lava las manos antes y después de cada comida.	22	73,33%	5	16,67%	3	10%	30	100%
4	Le gusta comer la sopa.	22	73,33%	4	13,33%	4	13,33 %	30	100%
5	Ingiera todos los alimentos que le sirven.	21	70%	4	13,33%	5	16,67 %	30	100%
6	El niño respeta el horario establecido para la ingesta de alimentos.	22	73,33%	5	16,67%	3	10%	30	100%
7	Degusta los alimentos de una manera voluntaria.	29	96,67%	0	0%	1	3,33%	30	100%

2.5.1. Análisis e interpretación.

De los 30 niños observados podemos deducir que el 80% se sientan solos a la mesa a ingerir alimentos, el 90% y coinciden un mismo porcentaje del 73,33% en tener buenos hábitos de higiene, comer la sopa, y respetar los horarios de comida, un 96,67% los niños comen lo que se les sirve en la mesa voluntariamente, el 20% de ellos se hace difícil lograr que se sienten en la mesa, lamentablemente se observó que un 16,67% no tienen hábitos de higiene ni respetan el horario de comida, un 13,33% coinciden en no comer sopa al igual que otros alimentos.

De acuerdo al instrumento aplicado se pudo apreciar que es importante la creación de un manual para mejorar el comportamiento del niño en la mesa a la hora de la ingesta de alimentos, así como también recordar la importancia de lavarse las manos antes de ingerir cualquier tipo de alimentos, lamentablemente los niños no respetan horarios de comida ya que durante el mínimo descuido están comiendo cualquier comida desde golosinas hasta el lunch que envían de su hogar y el allí cuando el niño pierde su apetito a la hora de su ingesta nutritiva.

Las comidas deben constituir una actividad social porque si los infantes se encuentran en compañía con otras personas, se genera un clima agradable que le permita proveerse de nutrientes, masticar consumir todos los alimentos con tranquilidad y disfrutando de los que está ingiriendo.

2.6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

2.6.1. CONCLUSIONES.

En la institución donde se desarrolló la investigación, el Director del establecimiento manifestó que era de vital importancia que el personal del bar de la institución debería tener medidas de prevención en la manipulación, preparación de alimentos, evitando de esta manera enfermedades intestinales o propagación de algún virus atentando contra la vida de los niños.

La maestra tutora del primer año de educación general básica, reveló que la mayoría de los estudiantes eran de una sociedad humilde donde no tenían hábitos de higiene ni horarios al momento de la ingesta de alimentos por lo que algunos niños tenían sueño o mala concentración en las horas de clase, pudiendo ser por falta de un desayuno adecuado o no descansar bien en la noche anterior.

Los padres de Familia no combinan de una forma adecuada los alimentos ya que muchos de ellos confunden cantidad con calidad, es decir, ellos no suelen fijarse en una ingesta adecuada de alimentos, así como también no tenían conocimiento en la combinación correcta o cómo enviar un buen lunch en la mañana y su vital importancia, incluya todos los grupos de alimentos, como son la carne, el pollo, el pescado, el pan, los cereales, la leche y en especial las frutas y verduras.

Pudimos observar a los niños muy inquietos y con mala concentración en la hora clase, así como también delgados de un color pálido, a simple vista podíamos deducir que no tenían muy buena alimentación, también pudimos deducir que en los estudiantes se evidenciaba un bajo rendimiento escolar presentados por diversos comportamientos provocados por una inadecuada digestión alimentaria.

2.6.2. RECOMENDACIONES

El Director debe ser muy cuidadoso con la gente que arrienda el bar del establecimiento educativo ya que de allí depende la adecuada combinación de alimentos para su venta así como también tienen que tener un conocimiento sobre la higiene y manipulación correcta de los productos alimenticios porque de ahí depende el consumo de casi todos sus estudiantes.

La maestra tiene que estar más pendiente de la alimentación de los niños, porque la mayoría de los pequeños llevan para su refrigerio comida rápida siendo que éstos productos no contribuyen con el aporte nutricional que necesita el párvulo a media mañana, además de aprovechar alguna reunión que tenga con los padres de familia y recordarles la importancia de que tiene un buen descanso en la noche para que los niños no se levanten con sueño acudiendo así a clases, así como también el valor que tiene el desayuno.

Se debe fomentar al inicio de clases una charla alimenticia a los padres de Familia para una adecuada combinación de alimentos, ya que con un poco de esfuerzo y muchas ganas, podemos atender a las características individuales de las niñas y niños y ajustar las actividades planteadas en función de las mismas.

Los niños se encuentran en un período de rápido crecimiento físico y desarrollo intelectual. Por tanto, necesitan consumir alimentos con alta concentración de nutrientes, lo cual se logra con la combinación diaria de alimentos, evitando así otros comportamientos de falta de concentración y bajo rendimiento escolar.

CAPÍTULO III

3. APLICACIÓN O VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. PROPUESTA

Tema:

Implementación de ferias gastronómicas promoviendo la buena nutrición que ayude en el desempeño intelectual de los niños y niñas de 5 a 6 años de edad, de la Escuela General de Educación Básica “Pujilí”.

3.1.1. Datos Informativos de la Escuela General de Educación Básica “Pujilí”, parroquia la Matriz, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

Nombre:	Escuela General de Educación Básica “Pujilí”.
Barrio:	Oriente
Cantón:	Pujilí
Provincia:	Cotopaxi
Régimen:	Sierra
Tipo:	Común
Sostenimiento:	Fiscal
Sexo:	Mixto
Clase:	Hispana
Número de docentes:	1
Número de estudiantes:	30

3.2. JUSTIFICACIÓN.

La importancia de la presente investigación radica en el hecho de que a los 5 y 6 años de edad el niño y niña se encuentra en pleno desarrollo biológico, físico, psíquico, motriz y social. En el niño y la niña se producen cambios notables en las magnitudes físicas y en la comprensión corporal que tienen como base una buena nutrición. Es por ello, que en esta edad las necesidades nutricionales si no son satisfechas de manera equilibrada puede haber una descompensación en la formación física, mental y emocional del párvulo; cuyas consecuencias que se observan son retardo en el crecimiento, se reduce la capacidad intelectual y física.

Los primeros años de vida de los infantes son los más importantes para el crecimiento y desarrollo; según UNICEF, casi 200 millones de niños de los países en desarrollo padecen retrasos en el crecimiento y problemas de salud debido a la mala alimentación en su primera infancia.

El niño necesita ingerir alimentos con frecuencia a fin de satisfacer todas sus necesidades, que se sustenten sus necesidades energéticas y de crecimiento corporal. Lo que se logra a partir de una alimentación balanceada, suficiente, completa, equilibrada, adecuada y variada.

La dieta balanceada tiene gran importancia debido a que no existe un alimento que por sí solo sea capaz de suministrar todos los nutrientes que requiere el organismo y en las cantidades necesarias. La clave a esto, es la combinación proporcionada y armónica de los diferentes alimentos portadores de los nutrientes indispensables para el trabajo y funcionamiento del organismo.

El niño para alcanzar el crecimiento y desarrollo normal requiere de una buena nutrición, la misma que permite obtener una mayor estatura y un crecimiento más rápido. Por consiguiente la dieta del niño y la niña debe cumplir ciertas exigencias de una alimentación equilibrada aportando diariamente la cantidad de nutrientes necesarios para cubrir la función nutricional que demanda este periodo; aumento

de tamaño de los músculos, aumento del volumen sanguíneo, calcificación y alargamiento de los huesos, y aumento de la capacidad del tubo digestivo.

El problema de la alimentación del niño y la niña de 5 a 6 años de edad si no es la adecuada puede convertirse en un problema grave, si no se diseñan mecanismos de atención integral cuya meta principal sea la de mejorar la calidad de vida del niño y la niña, disminuyendo sus habilidades y competencias para aprender significativamente, si no se contribuye a elevar el estado nutricional de la población infantil.

3.3. OBJETIVOS

3.3.1. General.

Implementar ferias gastronómicas que promuevan una buena nutrición que ayude en el desempeño intelectual de los niños y niñas de 5 a 6 años de edad, de la Escuela General de Educación Básica “Pujilí”, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el año lectivo 2012 – 2013.

3.3.2. Específicos:

- Analizar los contenidos teóricos que expliquen la nutrición en los niños de 5 a 6 años de edad.
- Establecer las características y componentes de la dieta alimenticia del niño preescolar que ayude en el desempeño intelectual.
- Aplicar una feria gastronómica para promover la buena nutrición que ayude en el desempeño intelectual de los niños de 5 a 6 años de edad, de la Escuela General de Educación Básica “Pujilí”, del cantón Pujilí, Provincia De Cotopaxi en el Año Lectivo 2012 – 2013.

3.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Una alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del ser humano de acuerdo a su edad, peso y estatura promoviendo un buen crecimiento y desarrollo físico; por ende una dieta sana y balanceada permitirá que los niños gocen de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla; por lo tanto los párvulos requieren todo nuestro cuidado y ejemplo en los buenos hábitos alimenticios.

Nuestra propuesta está dirigida a la implementación de ferias gastronómicas en los niños para adquirir buenos hábitos alimenticios obteniendo un buen desarrollo intelectual en los párvulos; para ello diseñamos talleres nutricionales donde los niños y niñas en base a su creatividad, curiosidad aprendan a prepararlos, manipular los alimentos de una forma higiénica y saludable, desarrollando también otras destrezas educativas en cada uno de ellos como también concientizando en los padres de familia, maestros y en los mismos infantes a conocer el estado nutricional que proporcionan los productos de la dieta diaria.

3.5. IMPORTANCIA

Este trabajo investigativo es de gran importancia porque una buena nutrición en los niños y niñas de edad escolar crecen lenta pero continuamente, por ende es indispensable que obtengan una gran cantidad y calidad de nutrientes que serán imprescindibles para su desarrollo normal, los alimentos son quienes nos proporcionan energía para movernos, mantener nuestra temperatura corporal, crecer, regenerar nuestros tejidos y lograr cuanta función vital podamos imaginar.

Podemos decir que es un hecho científicamente probado que cuando baja el nivel de azúcar o nivel de glicemia en la sangre, el organismo se protege, ahorrando las energías disponibles y entonces la distracción, la somnolencia, la incapacidad de

concentración son la defensa del niño; por ende consideramos que un desayuno consistente en carbohidratos, proteínas, etc. es necesario, pero también debemos considerar que cada tres horas, el nivel normal de azúcar en la sangre decae, es lo que se denomina, “hambre de corto plazo” y el escolar aun habiendo desayunado apropiadamente debe ingerir alimentos, para continuar activo, atento, y aprender.

Un buen desayuno influye positivamente en el rendimiento físico e intelectual, incluso en el estado de ánimo de los niños, ya que cuando los niños no desayunan bien presentan debilidad, falta de energía y menor capacidad de atención y concentración, un mal desayuno provoca también peor comportamiento y menor capacidad de relación con los compañeros, según se ha manifestado el docente de la institución donde estamos realizando la investigación.

Por ende nos hemos visto en la necesidad de fomentar talleres promoviendo una buena nutrición en los niños de edad escolar de 5 a 6 años, así como también una implementación de ferias gastronómicas, con este material que realizaremos ayudaremos a tomar conciencia a los párvulos que de una forma entretenida y divertida a ingerir alimentos ricos en nutrientes ya que nosotros como educadores y como padres tenemos que ser un ejemplo de los infantes a partir de esta manera observaremos buenos resultados en la ingesta de alimentos con un alto contenido nutricional desde nuestros hogares y reforzando en el centro educativo.



**TALLERES
GASTRONÓMICOS
PARA NIÑOS DE 5 A 6
AÑOS DE EDAD**



**BIENVENIDOS
A LOS TALLERES
GASTRONÓMICOS
PARA NIÑOS Y NIÑAS
DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD**

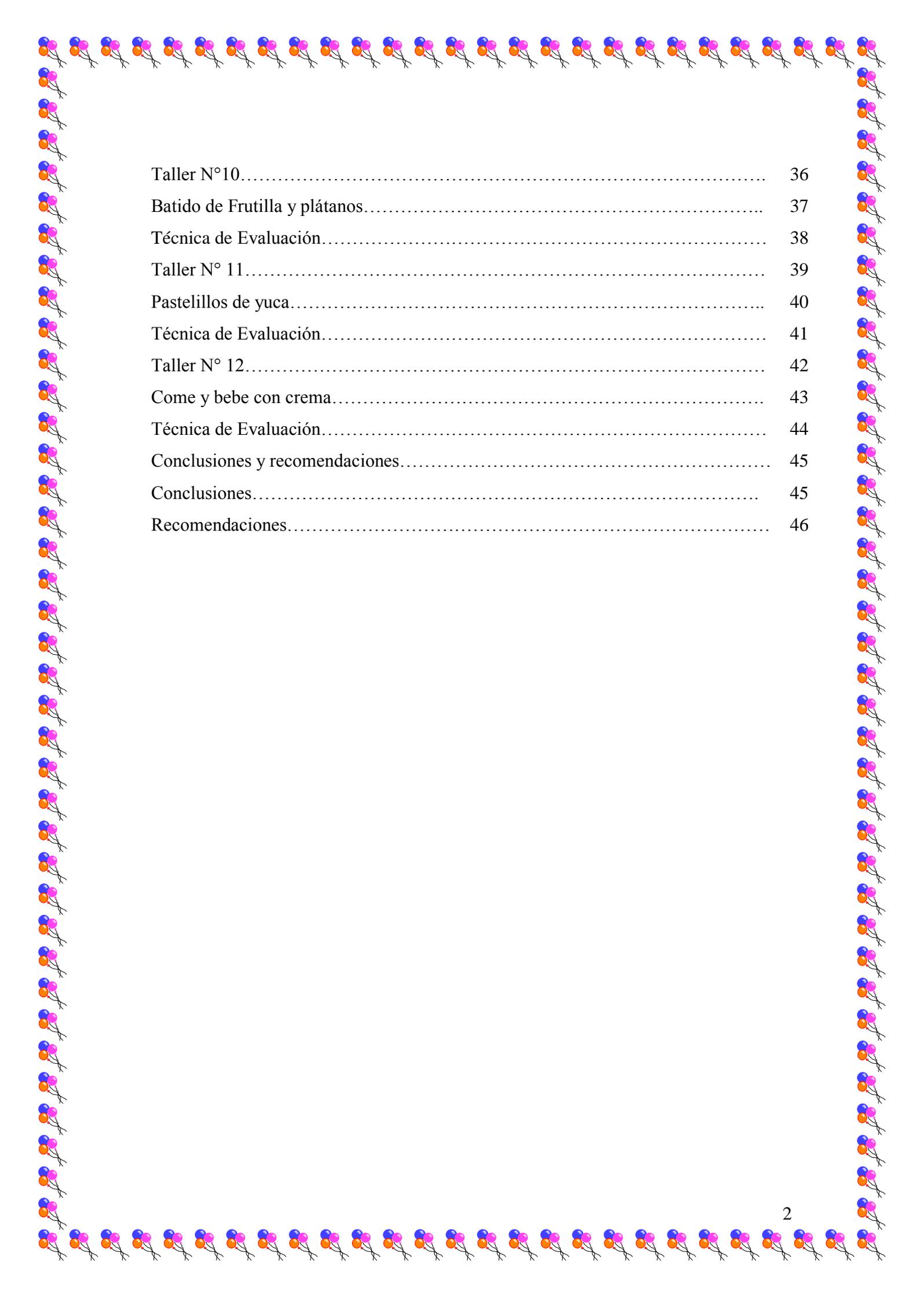
Autora:

María Calderón Togra.



ÍNDICE

Índice	1
Plan Operativo.....	3
Introducción.....	8
Taller N° 1.....	9
Bolitas crocantes de pescado.....	10
Técnica de Evaluación.....	11
Taller N° 2.....	12
Vasitos arco iris.....	13
Técnica de Evaluación.....	14
Taller N° 3.....	15
Chocolate Espumoso.....	16
Técnica de Evaluación.....	17
Taller N°4.....	18
Tomates Rellenos.....	19
Técnica de Evaluación.....	20
Taller N° 5.....	21
Torta de Queso.....	22
Técnica de Evaluación.....	23
Taller N° 6.....	24
Sushi de Jamón.....	25
Técnica de Evaluación.....	26
Taller N° 7.....	27
Pinchos de Frutas.....	28
Técnica de Evaluación.....	29
Taller N° 8.....	30
Monstrillos de Halloween.....	31
Técnica de Evaluación.....	32
Taller N° 9.....	33
Ceviche con Chochos.....	34
Técnica de Evaluación.....	35



Taller N°10.....	36
Batido de Frutilla y plátanos.....	37
Técnica de Evaluación.....	38
Taller N° 11.....	39
Pastelillos de yuca.....	40
Técnica de Evaluación.....	41
Taller N° 12.....	42
Come y bebe con crema.....	43
Técnica de Evaluación.....	44
Conclusiones y recomendaciones.....	45
Conclusiones.....	45
Recomendaciones.....	46

PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

FECHA:	TALLERES:	ESTRATEGIA O ACTIVIDAD	RECURSOS:	EVALUACIÓN	RESPONSABLE
08/01/2013	1.- Bolitas crocantes de pescado	Practicar hábitos de alimentación, higiene y cuidado personal en la elaboración de alimentos nutritivos.	1libra de bacalao 1 diente de ajo 1cebolleta pequeña 1 huevo Perejil 1 pizquita de sal 1taza de harina 1 taza de agua Aceite para freír.	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo.	María Calderón Togra.
11/01/2013	2.- Vasitos de arco iris.	Identificar colores y sabores, formas según los objetos que manipula.	8 vasitos de cristal. 1 taza de chocolate de fondue. Bolitas de colores o grajeas, frutillas, uvas, hojitas de menta para decorar.	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo.	María Calderón Togra.

15/01/2013	3.- Chocolate espumoso.	Identificar los números del 1 al 10, discriminar colores blanco, café.	1 litro de leche. 6 cucharadas de cacao en polvo. 4 claras de huevo. 6 cucharadas de leche condensada.	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo.	María Calderón Togra.
17/01/2013	4.- Tomates rellenos.	Desarrollar los procesos lógicos (asociar, clasificar) y los procesos cognoscitivos (manipular, separar).	6 Tomates riñón. 6 cucharadas de Mayonesa. 1 lata de atún sin aceite. ½ taza de alverjas cocinadas 4 Papas cocinadas en cuadraditos 2 zanahorias cortadas en cuadritos pequeños y cocinadas. Gotitas de limón y una pizca de sal.	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo.	María Calderón Togra.
22/01/2013	5.- Torta de queso.	Discriminar texturas y sabores	1 tarrina de queso crema mediano. 3 yogures naturales medianos. 3 huevos 3 cucharadas grandes de harina 12 cucharadas de azúcar Mermelada al gusto..	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo.	María Calderón Togra.
24/01/2013	6.- Sushi de jamón.	Reproducir, describir y construir patrones de objetos con base de un atributo.	12 rebanadas de jamón de pollo. 1 funda Pan de mesa. 5 cucharadas de Queso crema. 3 tomates en rodajas. 8 Aceitunas. 8 Palillos de pinchos.	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo.	María Calderón Togra.

28/01/2013	7.- Pinchos de Frutas.	Discriminar sabores y olores por medio del sentido del gusto y el olfato.	2 libras de chocolate de fondue. 1 libra de uvas 1 libra de frutillas 1 piña cortada en pedazos. 5 plátanos 5 naranjas sin pepas en tajadas Palos de pincho	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo	María Calderón Togra.
31/01/2013	8.- Monstruillos de Halloween.	Representar creativamente situaciones reales o imaginarias desde la utilización de alimentos nutritivos para el desarrollo físico e intelectual.	5 Salchichas, 1 queso pequeño mozarella, 3 cucharadas de mayonesa, salsa de tomate, palillos de dientes. 2 Guineos, 2 tunas, 2 kiwi, 10 uvas, 5 frutillas, cereales de colores, 10 cucharadas de gelatina de piña, clavo de olor, mermelada de mora, azúcar impalpable, aceite para freír.	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo	María Calderón Togra.
04/02/2012	9.- Cevipollo con chochos.	Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.	1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada 1 libra de chochos lavados 1 cebolla paiteña curtida ½ taza de pasta de tomate 2 taza del jugo de pollo 1 libra de tomate riñón licuado 1 cucharadita de mostaza 3 cucharadas de limón Sal al gusto 1 cucharada de cilantro picado.	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo	María Calderón Togra.

05/02/2012	10.- Batido de frutilla y plátanos.	Desarrollar la motricidad fina y coordinación viso-motor.	<p>½ libra de frutillas lavadas. Dos plátanos de seda maduros. 1 taza de yogurt de frutilla. 2 claras de huevo 8 cucharadas de azúcar ½ cucharada de limón 1 taza de crema batida Galletas o deditos.</p>	<p>Técnica: La observación.</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>	María Calderón Togra.
07/02/2012	11.- Pastelillos de yuca.	Discriminar texturas entre objetos del entorno (liso, áspero, suave, duro, rugoso, delicado).	<p>1 libra de yuca. 2 yemas de huevo. 2 cucharadas de mantequilla. ¼ de queso fresco. 6 cucharadas de harina para envolver. 1 huevo batido ligeramente. Aceite para freír.</p>	<p>Técnica: La observación.</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>	María Calderón Togra.

16/02/2012	12.- Come y Bebe con crema.	Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.	1 libra de uvas verdes 1 libra de frutilla. 1 papaya pequeña cortada en cuadraditos. ½ sandía mediana cortada en cuadraditos. 3 plátanos seda maduros pelados y cortados en rebanadas. 2 tazas de judo de naranja. 5 cucharadas de azúcar y grajeas para decorar. 1 piña cortada en cuadraditos. 1 sobre de crema chantillí. ½ litro de leche.	Técnica: La observación. Instrumento: Lista de cotejo	María Calderón Togra.
------------	-----------------------------	---	---	---	--------------------------

INTRODUCCIÓN

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 la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variedad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo. Esencialmente, depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el niño, del acervo y las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.

Una buena nutrición para los niños se compone de:

- Alimentos nutritivos y variados
- Porciones infantiles con opción de repetir, sin ser obligados a comer
- Horarios regulares para 3 comidas y 2 refrigerios diarios
- Un lugar agradable para las comidas y refrigerios donde se pueda comer sin prisas y que no sea frente al televisor pues este interfiere con las llamadas internas de hambre y de saciedad



TALLER N° 1

BOLITAS CROCANTES DE PESCADO



TEMA: Bolitas crujientes de pescado.

OBJETIVO: Elaborar y degustar de una forma fácil y creativa la preparación del marisco, fomentando de nutrientes necesarios para el desarrollo intelectual del párvulo.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Practicar hábitos de alimentación, higiene y cuidado personal en la elaboración de alimentos nutritivos.

RECURSOS:

- 1 libra de bacalao 1 diente de ajo
- 1 cebolleta pequeña
- 1 huevo
- Perejil
- 1 pizquita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 libra de harina
- 1 taza de agua
- Aceite para freír.

An illustration of two young girls. The girl on the left has short brown hair and is wearing a light blue long-sleeved top and a green and white striped skirt. The girl on the right has long brown hair with a blue bow and is wearing a green top and a pink patterned skirt. They are both looking at a colorful, patterned dress that is hanging in the center. The dress has a yellow and green pattern with a pink heart and a purple bow. The background is a soft, light blue and white gradient. The entire page is framed by a decorative border of small, brown, cupcake-like shapes.

TALLER N° 2

VASITOS ARCO IRIS



TEMA: Vasitos Arco Iris

OBJETIVO: Conseguir que los niños más resistentes aprendan a ingerir lácteos que son necesarios para el desarrollo y fortalecimiento de los huesos y dientes sanos, sin protestar, combinando colores y sabores.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Identificar colores y sabores, formas según los objetos que manipula.

RECURSOS:

- 8 vasitos de cristal (se puede utilizar los de yogur)
- 1 taza de chocolate de fundir
- bolitas de colores o grajeas
- frutillas, uvas
- hojitas de menta para decorar

ACTIVIDADES DE DESARROLLO:

Se funde el chocolate en el micro de 20 segundos. en 20 segundos., se toma el vaso por la base con la boca hacia abajo, se introduce en el bol de chocolate para que se cubra el borde, golpeamos ligeramente para que caiga el chocolate sobrante, y rebozamos en las bolitas o grajeas que habremos colocado en otro bol. Se deja enfriar unos minutos en el frigo, se coloca una fresa o uvas con una hojita de menta para decorar y ya está!



TALLER N° 3



CHOCOLATE ESPUMOSO



TEMA: Chocolate Espumoso

OBJETIVO: Ingerir calorías en forma saludable y nutricional, promoviendo la higiene y el cuidado en la manipulación de alimentos.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Identificar los números del 1 al 10, discriminar colores blanco, café.

RECURSOS:

- 1 litro de leche.
- 6 cucharadas de cacao en polvo
- 4 claras de huevo
- 6 cucharadas de leche condensada.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO:

En un bol mezcla las natillas con el cacao. A parte bate las claras a punto de nieve. Añade a la mezcla anterior, batiendo con mucho cuidado para que no se bajen las claras. Enfriar en la nevera y adornar antes de servir con los fideos y el azúcar.



A DEGUSTAR LOS TOMATES RELLENOS



TEMA: Tomates Rellenos

OBJETIVO: Desarrollar conductas nutricionales adecuadas y equilibradas en el consumo de diferentes legumbres que poseen vitaminas que ayudan el óptimo funcionamiento del intestino grueso, previniendo de cierta manera enfermedades intestinales.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Desarrollar los procesos lógicos (asociación, clasificación.) y los procesos cognoscitivos (manipular, mezclar, separar.).

RECURSOS:

- 8 Tomates riñón no muy suaves
- 6 cucharadas de Mayonesa
- 1 lata de Atún mediano sin aceite
- 1 taza de Alverjas cocinadas
- 4 Papas cocinadas en cuadraditos
- 2 Zanahorias medianas cortadas en cuadritos cocinada
- Gotitas de limón y una pizca de sal.

An illustration of two children and a dog. On the left is a girl with blonde hair in a braid, wearing a blue dress with a large blue bow. In the center is a boy with blonde hair, wearing a white shirt and blue overalls. To the right is a small white dog. They are surrounded by various gifts, including a teddy bear, a heart-shaped box of red candies, and a gift wrapped in pink paper with a red ribbon. The scene is set against a dark background with a soft white glow.

TALLER N° 5

TORTA DE QUESO



TEMA: Torta de Queso

OBJETIVO: Enseñar a los niños a consumir alimentos proteicos para el desarrollo intelectual y físico.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Discriminar texturas y sabores

RECURSOS:

- 1 tarrina de Queso crema mediano.
- 3 yogures naturales
- 3 huevos
- 3 cucharadas grandes de harina
- 12 cucharadas de azúcar
- Mermelada

ACTIVIDADES Y DESARROLLO

Mezclar todo y batir. Hornear 25 minutos a 180° C, en el horno previamente calentado. Dejar enfriar y adornar con la mermelada.



TALLER N° 6

SUSHI DE JAMÓN



TEMA: Sushi de Jamón

OBJETIVO: Desarrollar en el párvulo habilidades de discriminación visual y a combinar elementos de diferentes factores, tales como la preparación de alimentos energéticos que son vitales en el desarrollo del niño porque la energía calorífica se convierte en energía dinámica o de movimientos.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Reproducir, describir y construir patrones de objetos con base de un atributo.

RECURSOS:

- 12 rebanadas de jamón de pollo
- 1 funda de pan de mesa
- 1 Queso crema
- 3 Tomates en rodajas
- 10 Aceitunas
- Palillos

ACTIVIDADES Y DESARROLLO:

Quitamos la corteza con un cuchillo, de mesa, después lo aplanamos con un rodillo o una botella, untamos con el queso crema, sobre el pan y el queso colocamos una rebanada de jamón, una rodaja de tomate y una aceituna, enrollamos bien y cortamos colocando con un palillo para evitar que se abra.

A decorative border of red apples surrounds the page. The background features a soft-focus illustration of a young girl with long dark hair, wearing a green hula skirt and a flower in her hair. She is holding a basket of yellow fruit. The scene is set on a beach with palm trees and a blue sky.

TALLER N° 7

PINCHOS DE FRUTAS



TEMA: Pinchos de frutas

OBJETIVO: Aprender hábitos de higiene en la manipulación en la ingesta de frutas, puesto que actúan como alimentos reguladores, que proporcionan minerales y vitaminas indispensables para nuestra dieta diaria.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Discriminar sabores y olores por medio del sentido del gusto y el olfato.

RECURSOS:

- 2 libras de chocolate de fundir
- 1 libra de uvas
- 1 libra de frutillas
- 1 piña cortada en pedazos
- 5 plátanos
- 5 naranjas sin pepas en tajadas
- Palos de pincho



TALLER N° 8

MONSTRUILLOS DE HALLOWEEN



TEMA: Monstruillos de Halloween

OBJETIVO: Desarrollar motricidad fina y la imaginación de los niños y niñas a través de la manipulación de alimentos sanos y nutritivos.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Representar creativamente situaciones reales o imaginarias desde la utilización de alimentos nutritivos para el desarrollo físico e intelectual.

RECURSOS:

- 6 Salchichas
- 2 Guineos, 2 tunas, 2 kiwi, 10 uvas
- 1 queso mozzarella pequeño.
- 6 Frutillas
- Cereales de colores
- Mermelada de mora
- 10 cucharadas de Gelatina de piña
- Azúcar impalpable
- 3 cucharadas de Mayonesa, salsa de tomate
- Clavo de olor para decorar
- Aceite para freír
- Palillos de dientes



TALLER N° 9

CEVIPOLLO CON CHOCHOS



TEMA: Cevi-pollo con chochos

OBJETIVO: Rescatar las costumbres y tradiciones de nuestra comida ecuatoriana, enseñando a los párvulos el beneficio nutricional de proteínas y minerales como el calcio, hierro y magnesio que son para el crecimiento y desarrollo intelectual del infante.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.

RECURSOS:

- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1 libra de chochos lavados
- 1 cebolla paitena curtida
- ½ taza de pasta de tomate
- 2 taza de jugo de pollo
- 1 libra de tomate riñón licuado
- 1 cucharadita de mostaza
- 3 cucharadas de limón
- Sal al gusto
- 1 cucharada de cilantro picado



BATIDO DE FRUTILLA Y PLÁTANOS



TEMA: Batido de frutilla y plátanos

OBJETIVO: Consumir hidratos de carbono, proteínas, vitaminas para el fortalecimiento de los huesos, concentración y buen desempeño físico de una manera creativa.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Desarrollar la motricidad fina y coordinación viso-motor.

RECURSOS:

- ½ libra de frutillas lavadas
- Dos plátanos de seda maduros
- 1 taza de yogurt de frutilla
- 2 claras de huevo
- 8 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de limón
- 1 taza de crema batida
- Galletas con chips de chocolate o deditos

ACTIVIDADES Y DESARROLLO:

Pelar y cortar en rodajitas los plátanos, rociar con jugo de limón un poco de azúcar, preparar un puré con las frutillas, plátanos. Yogurt y azúcar, incorporar las claras batidas a punto de nieve con 2 cucharadas de azúcar impalpable, colocar las galletas dentro de cada copa, verter el batido en la copa y dejar refrigerar por 30 minutos y servir.



TALLER N° 11

PASTELILLOS DE YUCA



TEMA: Pastelillo de Yuca

OBJETIVO: Elaborar con los niños y niñas **recetas de cocina**, mediante la manipulación de alimentos resulta muy divertido.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Discriminar texturas entre objetos del entorno (liso, áspero, suave, duro, rugoso, delicado).

RECURSOS:

- 1 libra de yuca
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ de queso fresco
- 1 taza de Harina para envolver
- 1 huevo batido ligeramente
- Aceite para freír

ACTIVIDADES Y DESARROLLO:

Pelar, cortar con cuidado y rallar finamente la yuca, mezclar con las yemas de huevo, queso rallado y mantequilla desleída. Con las manos enharinadas, formar los muchines, dándole forma alargada, envolver en el huevo y luego en la harina sacudir el exceso. Freírlos en aceite a fuego alto para dorarlos, bajar el fuego y terminar la cocción por dentro.



TALLER N° 12

COME Y BEBE CON CREMA



TEMA: Come y Bebe con crema

OBJETIVO: Proporcionar una dieta de minerales y vitaminas principalmente la vitamina A y C que ayudaran a evitar posibles resfriados en los niños y niñas de edad escolar.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.

RECURSOS:

- 1 libra de uvas verdes
- 1 libra de frutilla
- 1 papaya pequeña cortada en cuadraditos
- ½ sandía mediana cortada en cuadraditos
- 3 plátanos seda maduros pelados y cortados en rebanadas
- 2 tazas de jugo de naranja
- 5 cucharadas de azúcar y grajeas para decorar
- 1 piña cortada en cuadraditos
- 1 sobre de crema chantillí
- ½ litro de leche

ACTIVIDADES Y DESARROLLO:

Lavar muy bien las frutas, en un recipiente mezclar cada una de ellas, añadir el jugo de naranja, y el azúcar, mezclar bien hasta que el azúcar esté disuelta por completo: En otro recipiente verter el sobre de crema chantillí junto con la leche y

3.6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

3.6.1. CONCLUSIONES:

Durante el desarrollo de los talleres gastronómicos se pudo observar que al preparar y manipular los alimentos, los párvulos desarrollaron destrezas de una manera divertida, como lo es la coordinación viso motora de pinza digital.

El desinterés que a un comienzo presentaban los párvulos por no ingerir diferentes productos alimenticios se eliminó, ya que con la emoción de cocinar junto a sus compañeros y luego degustar frente a ellos su rechazo se erradicó por completo, se pudo comprobar que de una manera lúdica los niños aprenden, adquieren buenos hábitos alimenticios.

La utilización de correctos hábitos de higiene para la manipulación y preparación de alimentos fue crucial ya que algunos de los niños y niñas no gozaban de una adecuada higiene, pero con la emoción de aderezar los alimentos empezaron adquiriendo la costumbre de lavarse las manos antes y después de ataviar las despensas previniendo un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación.

Se pudo comprobar que, una educación alimentaria puede promoverse desde la niñez, en el núcleo familiar y en los centros educativos, ya que los hábitos adquiridos desde pequeños pueden prevenir enfermedades a futuro vinculadas con los trastornos alimenticios.

3.6.2 RECOMENDACIONES:

Los niños y niñas siempre deben de estar acompañados de una persona adulta durante la preparación de alimentos, por los utensilios de cocina que si no se cuidan en su manipulación pueden ser altamente peligrosos.

El desinterés que tenga el niño al momento de la ingesta de alimentos que por lo general son los lácteos, verduras, podría cambiar de opinión en el momento que se utiliza la imaginación para elaborar juntos un delicioso y creativo menú.

El niño siempre imita las costumbres de los adultos, por ende se debe tener un correcto hábito de higiene desde el hogar, centro educativo, especialmente cuando se tenga que manipular de una u otra manera productos alimenticios.

Se debe invitar al niño o niña a guisar juntos en el hogar, hacerlo de una manera divertida y creativa, y no solo se acostumbre a sentarse a degustar alimentos en la mesa, ya que de ésta manera empezará a valorar el esfuerzo que emprendió en el momento que colaboró en la cocina porque el trabajo es desde el ámbito familiar.

BIBLIOGRAFÍA

- **ALVAREZ, L.** (2000). Ciencias Naturales 1 y 2.- Ciclo básico
- **ARROYO, H.** (2000) Anatomía, Fisiología e Higiene.- Ed. Don Bosco
- **Constitución de la República del Ecuador** (2008). Montecristi.
- **FRANCH, Alonso** (2000) Nutrición Infantil y salud ósea. Anales de Pediatría. Volumen 72. Ed. Redondo del Río.
- **MEC** (2008). Currículo del Primer año de Educación General Básica
- **MENESES, Mena** (2001). Ciencias Naturales 1 y 2.- Ciclo básico.
- Programa de Acción: Arranque Parejo en la Vida y Programa de Acción: Salud y Nutrición para los Pueblos Indígenas. Secretaría de Salud. 2001
- **QUESADA; Soledad; VILLALOBOS, Gabriela** (2002).- Nutrición Infantil.
- **VARIOS, autores** (2007). Nutrición y Alimentación Infantil. Enlaces Médicos.- México D.C.
- **CUADERNOS DE POLÍTICAS SOCIALES, 3 autores varios** (2000) editorial Gráfica Araujo.
- **GENERALIDAD, Cantuña** (2001) Orientaciones para la Salud en la Escuela.
- **DEPARTAMENTO DE ESTADO,** Mejor Nutrición para Infantes en la edad pre-escolar (2000).
- **DROGER, Axel,** Atención Primaria de Salud, 2001
- **BARRIAL, Angélica,** Educación Alimentaria, 2000
- **PAREDES, Irene,** “Nutrición IV Edición” 2002
- **MEDINA, Silvia,** Abril 2012
- **J.H. , Otto.** “Biología Moderna” Editorial McGraw Hill, Buenos Aires, 2003).
- **RODRIGUEZ Hernández,** “Alimentación infantil”. Editorial Libertad. Madrid.2004.
- **KROEGER, Axel,** “Atención Primaria de Salud”, 2000.
- **ESCOTT- STUMP, Sylvia,** “Nutrición”, Editorial Mexicana 2002.

- **SCHEIDER L. William**, “Nutrición”, Editorial Miembro de la Cámara de la Industria, 2001.
- **JIJÓN, Miguel**, “Nutrición Edición especial”, Editorial Casa de la Cultura del Guayas, 2000.
- **MUÑOZ, José**, “Ciencia de la Alimentación”, Editorial Universitaria 2000.
- **ESCUADERO, Pedro**, “Nutrición”, Editorial Mexicana 2001.
- **CORREA, Rafael. y Varios**, Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica 2010, Editorial Martha Alicia Guitarra Santacruz, 2010.
- **VALDIVIA Blanca, GRANILLO Pilar**, “Biología la vida y sus procesos”. Editorial Cultural. México, 2003.
- **ARANDA Elisa**, “La Nutrición en los niños.” Editorial Solar. Madrid.2006.
- **RODRIGUEZ Hernández**, “Alimentación infantil”. Editorial Libertad. Madrid.2004.

VIRTUAL

- <http://silviks.blogspot.com/2007/12/ficha-de-juegos-motrices.html>
- <http://www.ana-motricidadfina.blogspot.com/>
- <http://www.ana-motricidadfina.blogspot.com/>
- <http://eldesarrolloinfantil.com/que-es-la-motricidad.html>
- <http://www.Mipirámide.gov/>
- http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11516/1/37836_1.pdf
- <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/123456789/420/1/T-UCSG-POS-MGSS-6.pdf>
- <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1275/1/TESIS%20HABITOS%20ALIMENTICIOS.pdf>

ANKO'S

ANEXO N° 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, Y
HUMANÍSTICAS.

CARRERA EDUCACIÓN PARVULARIA.

**ENTREVISTA APLICADA AL LIC. JUAN CARLOS CÁRDENAS
DIRECTOR DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA
“PUJILÍ”, PARROQUIA LA MATRIZ, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA
DE COTOPAXI.**

OBJETIVO: Determinar la necesidad de implementar ferias gastronómicas promoviendo la buena nutrición

PREGUNTAS:

1. ¿Cree usted conveniente que dentro del comedor se implementen alimentos nutritivos?
2. ¿Qué tipo de alimentación considera usted que puede ser adecuada para los niños y niñas?
 - a. Vegetales
 - b. Cereales
 - c. Frutas
 - d. Todos
 - e. Otros
3. ¿Considera usted que las personas que preparan los alimentos en su institución están capacitadas para preparar de una manera adecuada e higiénicamente los alimentos?

4. ¿Sugiere usted que es importante la clasificación de los productos alimenticios, los mismos que serán adquiridos para la distribución de toda la semana en la preparación alimenticia de los niños y niñas?

5. ¿Se debería implementar charlas de capacitación para impulsar una adecuada nutrición tanto en padres e hijos, las mismas que deberían ser capacitadas en escuelas y hogares?

ANEXO N° 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, Y HUMANÍSTICAS.

CARRERA EDUCACIÓN PARVULARIA.

**ENTREVISTA DIRIGIDA A LA LIC. MARÍA DE LOS ÁNGELES PÉREZ
DOCENTE EL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA
ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “PUJILÍ”,
PARROQUIA LA MATRIZ, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE
COTOPAXI.**

OBJETIVO: Determinar la necesidad de implementar ferias gastronómicas promoviendo la buena nutrición

PREGUNTAS:

1. ¿Cree que los niños que no desayunan adecuadamente, tienen menor rendimiento escolar?
2. ¿Ha recibido algún curso de capacitación sobre nutrición para niños y niñas de preescolar?
3. ¿Qué aspectos favorables cree que aporta el desayuno? Escoja una respuesta.
 - a) Aumento de la memoria
 - b) Mayor rendimiento en la escuela
 - c) Mayor rendimiento en las actividades motrices
 - d) Mayor habilidad para el lenguaje
 - e) Más energía y vitalidad

4. ¿Qué suelen los padres enviar de colación a los niños?
 - f) Fruta, yogurt, bocadillos
 - g) Comida rápida.
 - h) Confitería
 - i) Otros

5. ¿Qué alimentos prefieren comer los niños?
 - a) Leche, cereales y frutas
 - b) Leche y galletas
 - c) Leche y tostada
 - d) Otros.

6. Ha recibido información acerca de los beneficios que proporciona una dieta sana.

7. La edad preescolar es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo del niño, debe preocuparse de que crezca saludable.
 - a) Recibir alimentación nutritiva
 - b) Realizar ejercicio físico
 - c) Establecer horarios en su alimentación.

8. ¿La energía que necesita una persona para vivir, y mantener un cuerpo saludable se obtiene principalmente de:?
 - a) Nutrientes
 - b) Ejercicio físico
 - c) Estudiando o trabajando
 - d) Otros.

9. Una adecuada alimentación se vuelve fundamental para conseguir:
 - a) Crecimiento y óptimo desarrollo intelectual en los niños
 - b) Correcto desarrollo físico
 - c) Vivir simultáneamente muchos años
 - d) Otros

ANEXO N° 3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA EDUCACIÓN PARVULARIA.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SRES. PADRES DE FAMILIA DEL PRIMER AÑO DE LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA PUJILÍ, PARROQUIA LA MATRIZ, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.

OBJETIVO: Determinar la necesidad de implementar ferias gastronómicas promoviendo la buena nutrición

INSTRUCTIVO: Marque con una X en la respuesta que considere correcta:

CUESTIONARIO

1. ¿El niño o niña se coloca solo en la mesa y espera que le sirvan la comida?

SI () NO () A VECES ()

2. ¿El niño ingiere los alimentos de una manera independiente?

SI () NO () A VECES ()

3. ¿Su hijo o hija consume los alimentos de una manera voluntaria?

SI () NO () A VECES ()

4. ¿El niño suele consumir alimentos entre comidas?

SI () NO () A VECES ()

5. ¿Entre los alimentos que más apetece su hijo o hija se encuentran?
- a. () Lácteos
 - b. () Verduras
 - c. () Hortalizas
 - d. () Cereales
 - e. () Frutas
 - f. () Confites (golosinas)
6. ¿Para el desayuno de su hijo o hija que productos consume diariamente?
- a. () Lácteos, leche, yogurt, queso
 - b. () Huevo
 - c. () Cereal
 - d. () Sopa
 - e. () Arroz
 - f. () Jugo
 - g. () Otros
7. ¿Qué clase de carne es la preferida de su hijo o hija?
- a. () Pollo
 - b. () Pescado
 - c. () Cerdo
 - d. () Res
8. ¿Por qué considera usted que es importante una alimentación balanceada en su niño o niña?
- a. () Buen desarrollo físico
 - b. () Óptimo desarrollo intelectual
 - c. () Crecer de una manera sana
 - d. () Todos los anteriores
 - e. () Otros

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 5

PIRÁMIDE ALIMENTICIA



ANEXO N° 6



Fotografía realizando las encuestas y la ficha de observación en la escuela de Educación General Básica “Pujilí”, parroquia la Matriz, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

ANEXO N° 7



Breve introducción a las autoridades, niños y padres de familia sobre los beneficios de consumir alimentos sanos y nutritivos

ANEXO N° 8



Preparación de alimentos para la feria gastronómica.

Come y bebe con crema.

ANEXO N° 9



Bolitas de pescado.

ANEXO N° 10



Degustando de los alimentos preparados en la feria gastronómica junto a las autoridades y padres de familia

ANEXO N° 11



Come y Bebe, Cevipollo con chochos.

ANEXO N° 12



Degustando de la feria Gastronómica

ANEXO N° 13



Pastelitos de yuca.