



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA

#### TESIS DE GRADO

#### TEMA:

**IMPORTANCIA DEL DESAYUNO ESCOLAR EN EL CUIDADO DE  
LA SALUD Y NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE  
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“ANA PÁEZ” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA.**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación mención Educación Básica.

#### **Autoras:**

Pila Chicaiza Karla Elizabeth

Sánchez Toapanta Deysi Verónica

#### **Director:**

Mgs.Lic. Ciro Lenin Almachi Oñate

Latacunga – Ecuador

Junio - 2016



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“IMPORTANCIA DEL DESAYUNO ESCOLAR EN EL CUIDADO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ANA PÁEZ” DE LA CIUDAD DE LA LATACUNGA ”**, son de exclusiva responsabilidad de los autores .

---

Pila Chicaiza Karla Elizabeth  
C.I.050339622-8

---

Sánchez Toapanta  
Deysi Verónica  
C.I. 050388712-7



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

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

“IMPORTANCIA DEL DESAYUNO ESCOLAR EN EL CUIDADO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ANA PÁEZ” EN EL CANTÓN LATACUNGA, PARROQUIA ELOY ALFARO DE LA CIUDAD DE LA LATACUNGA”, de Pila Chicaiza Karla Elizabeth y Sánchez Toapanta Deysi Verónica, postulantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Educación Básica, 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, Mayo 2016

---

Lic. **Ciro Lenin Almachi Oñate**  
El Director



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, los postulantes: Pila Chicaiza Karla Elizabeth; Sánchez Toapanta Deysi Verónica con el título de tesis: “IMPORTANCIA DEL DESAYUNO ESCOLAR EN EL CUIDADO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ANA PÁEZ” DE LA CIUDAD DE LA LATACUNGA”, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, 31 Mayo 2016

Para constancia firman:

.....  
Lic. Tania Rodríguez  
C.I. 110293423-7  
PRESIDENTE

.....  
Msc. Ángel Viera  
C.I. 050131865-3  
MIEMBRO

.....  
Psi.Clin.Lenin Saltos  
C.I 180291284-8  
OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTO**

Esta meta que logré le agradezco primeramente a Dios por darme la oportunidad de seguir con mis estudios, en segundo lugar agradecer a mi esposo, e hijo por saber comprenderme en los momentos que no pude estar junto a ellos y a mi madre por estar ahí cuando más la necesite, agradezco a mi familia que gracias a ellas lograre ser una profesional. Agradezco a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus docentes ya que gracias a ellos por su comprensión y paciencia supieron guiarme así mi propósito.

Pila Chicaiza Karla Elizabeth

Le doy gracias a Dios por la vida. Esta meta alanzada es gracias al apoyo incondicional de mi madre quien frente a todos los obstáculos presentados ella supo afrontarlos con valentía siempre guiándome por el buen camino logrando así formarme como una persona de bien. Gracias madre mía por todos tus consejos y por tu amor incondicional por todo lo que has hecho por mi lograré ser una excelente profesional. Agradezco a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus docentes ya que gracias a ellos por su comprensión y paciencia supieron guiarme así mi propósito.

Sánchez Toapanta Deysi Verónica

## **DEDICATORIA**

Este sueño cumplido le dedico a mi esposo por ayudarme y comprenderme en todo momento y por brindarme toda su comprensión, a mi hijo por ser el pilar fundamental para que yo siga adelante y que se sienta orgulloso de que su madre cumpla su objetivo, a mi madre por estar ahí cuando más la necesitaba y a mi padre aunque no esté a mi lado sé que se siente orgulloso de que su hija cumplió el sueño que el anhelaba , porque sé que desde el cielo él me supo bendecir para que yo llegue hasta donde estoy gracias a toda mi familia por brindarme todo el apoyo incondicional.

Pila Chicaiza Karla Elizabeth

Esta meta alcanzada es dedicada para el pilar fundamental de mi vida mi madre querida, para ti que siempre has estado a mi lado apoyándome incondicionalmente pese a todas las dificultades que se te presentaran nunca te has dado por vencida, aunque rendida y muerta del cansancio siempre con una sonrisa enfrentas la vida así supiste como sacarnos adelante tu sola a mi hermana y a mí. Hoy quiero dedicarle este triunfo alcanzado a quien decidió darme la vida mi madre.

Sánchez Toapanta Deysi Verónica



## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

**TEMA:**” IMPORTANCIA DEL DESAYUNO ESCOLAR EN EL CUIDADO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ANA PÁEZ” DE LA CIUDAD DE LA LATACUNGA”.

**Autoras:** Pila Chicaiza Karla Elizabeth.  
Sánchez Toapanta Deysi Verónica

### RESUMEN

La presente investigación se centra en la orientación de como la comunidad educativa debería alimentarse, para mejorar la calidad de vida en la niñez de la Unidad Educativa Ana Páez, en vista de que no existe alternativas para variar el desayuno escolar. Cabe mencionar que la salud y nutrición al ser un factor importante en el crecimiento y desarrollo integral de cada estudiante, ayuda a optimizar el proceso del interaprendizaje. La metodología utilizada ha permitido conocer la realidad del problema, mediante la investigación de campo, los resultados que se han obtenido nos permitieron tener una visión clara de cómo deben llevar su alimentación diariamente, así de esta manera se puede determinar que es indispensable implementar una variedad de menú en el desayuno escolar, en este trabajo de investigación se propone una guía que en su contenido tiene recetas variadas de fácil aplicación, para ello se necesita la participación del personal de la institución y padres de familia, dentro de esta guía se encuentran actividades de cómo preparar cada uno de los alimentos siguiendo sus respectivos pasos. Con esta investigación se pretende integrar una diversidad de nutrientes, que los niños puedan consumirlos a diario y de esta manera el educando tenga un aprendizaje significativo.

**Palabras clave:** Interaprendizaje, alimentación, salud, aprendizaje significativo, guía nutricional.



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

# TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

## ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES

**THEME:** “IMPORTANCE OF SCHOOL BREAKFAST INTO HEALTH CARE AND NUTRITION IN CHILDREN OF "ANA PÁEZ", BASIC GENERAL EDUCATION UNIT, AT LATACUNGA CITY.”

**Authors:** Pila Chicaiza Karla Elizabeth.  
Sánchez Topanga Deysi Verónica

### ABSTRACT

This research focuses on the orientation about how the educational community should be fed in order to improve their quality of life into the childhood of Ana Paez, Educative Unit because there is no alternative to change the school breakfast. It is noteworthy that health and nutrition are important factors of growth and development for each student, it helps to optimize the process of mutual learning. The methodology has shown the reality of the problem through field research, the results obtained by the researchers allowed to have a clear visión of how to bring their food daily; so it was possible to determine that it is essential to implement a variety of school breakfast menú, which is proposed for the educational community as a guide, its content has varied recipes for easy application which is organized by the theme, purpose, preparation, and an assessment which will verify the acceptance of the proposal recipes. That is why this research focuses on integrating a variety of nutrients that children can consume daily and thus the student has a meaningful learning.

**Keywords:** mutual learning, diet (food), health, meaningful learning, nutritional guide.

## ÍNDICE

Contenido	pág.
AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ÍNDICE.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	1

### CAPÍTULO I

#### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes Investigativos.....	3
1.2 Fundamentación Científicas.....	5
1.2.1 Fundamentación Psicopedagógica.....	5
1.2.2. Fundamentación Legal.....	5
1.3. Categorías Fundamentales.....	7
1.4 Preguntas Científicas.....	7
1.5. Marco Teórico.....	8
1.5.1 Código de la Niñez.....	8
1.5.1.2. El desayuno en la educación general básica.....	10
1.5.2. Derechos de los Niños.....	11
1.5.2.1. La Convención sobre los derechos del niño.....	13
1.5.2.2. La Educación.....	13
1.5.2.3. La Salud.....	14
1.5.2.4. Buen Vivir.....	14
1.5.2.5. Derecho a la Protección.....	15
1.5.2.6. Derecho a una familia.....	15
1.5.2.7. Derecho a no trabajar.....	16
1.5.2.8. Derecho a ser escuchado.....	16
1.5.2.9. Derecho a tener un nombre, un apellido y una nacionalidad.....	17
1.5.3. Salud y Nutrición.....	17
1.5.3.1. Salud.....	18
1.5.3.2. Nutrición.....	18
1.5.3.3. Desnutrición.....	20
1.5.3.4 Alimentación Saludable.....	20
1.5.3.5 Nutrición y alimentación su relación con la salud bucal.....	22
1.5.3.6. Nutrición en el Ecuador.....	23
1.5.4. Gestión Escolar.....	23
1.5.4.1. Transmisión del concepto gestión a la escuela.....	23
1.5.4.2. Discursos enmarcados en los conceptos de gestión y calidad.....	24
1.5.4.3. La Complejidad de la Gestión Escolar.....	25
1.5.4.4. Niveles de la gestión escolar.....	26
1.5.5 Servicios Complementarios.....	28
1.5.5.1 Comedores Escolares.....	28
1.5.5.2 Residencias Escolares.....	29

1.5.5.3 Transporte Escolar .....	29
1.5.5.4. Aulas matinales y actividades extraescolares .....	30
1.5.6 Desayuno Escolar.....	30
1.5.6.1. Enfermedad .....	31
1.5.6.2. Crecimiento físico en la etapa escolar.....	32
1.5.6.3. La importancia del desayuno en la etapa escolar .....	33
1.5.6.4. Verduras y frutas .....	33
1.5.6.5. Cereales y tubérculos .....	33
1.5.6.6. Leguminosas y productos de alimentos de origen animal.- .....	33
1.5.6.7. Sugerencias prácticas para la preparación de los desayunos escolares.....	34
1.5.6.8. Conformación del desayuno escolar modalidad frío.....	35
1.5.6.9. Conformación del desayuno escolar modalidad caliente .....	35

## **CAPÍTULO II**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO.....	36
2.1.1. Misión Institucional. ....	37
2.1.2. Visión Institucional. ....	37
2.2. Diseño Metodológico.....	38
2.2.1. Modalidad de la investigación. ....	38
2.2.2. Nivel o tipo de investigación .....	38
2.2.3. Población y muestra .....	38
2.2.4. Plan de recolección de información .....	38
2.2.5. Plan de procesamiento de información. ....	39
2.3. Análisis e Interpretación de Resultados .....	40
2.3.1. ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES .....	40
2.4. Conclusiones y Recomendaciones .....	58
2.4.1. Conclusiones .....	58
2.4.2. Recomendaciones.....	59

## **CAPÍTULO III**

### **PROPUESTA**

3.1. Tema de la Propuesta: “Que rico es comer” .....	60
3.2. Datos Informativos.....	60
3.3. Justificación .....	60
3.4. Objetivos. ....	61
3.4.1. Objetivo general.....	61
3.4.2. Objetivos específicos .....	61
3.5. Descripción de la Propuesta.....	62
3.6. Desarrollo de la Propuesta .....	64
3.7. Plan de acción .....	69
6.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	111
6.1.Bibliografía Citada .....	111
6.2.Bibliografía Consultada .....	112
6.3. Bibliografía Electrónica .....	112

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 .....	7
Gráfico y Tabla N° 2.2 .....	40
Gráfico y Tabla N° 2.3 .....	41
Gráfico y Tabla N°2.4 .....	42
Gráfico N° y Tabla 2.5 .....	43
Gráfico y Tabla N°2.6 .....	44
Gráfico y Tabla N°2.7 .....	45
Gráfico y Tabla N°2.8 .....	46
Gráfico y Tabla N°2.9 .....	47
Gráfico y Tabla N°2.10 .....	48
Gráfico y Tabla N°2.11 .....	49
Gráfico y Tabla N°2.12 .....	50
Gráfico y Tabla N°2.13 .....	51
Gráfico y Tabla N°2.14 .....	52
Gráfico y Tabla N°2.15 .....	53
Gráfico y Tabla N°2.16 .....	54
Gráfico y Tabla N°2.17 .....	55
Gráfico y Tabla N°2.18 .....	56
Gráfico y Tabla N°2. 19 .....	57

## ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1 .....	9
CUADRO N° 2 PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA.....	64

## INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se centra en la importancia del desayuno escolar en la unidad educativa “Ana Páez” de la ciudad de Latacunga, se ha tomado en cuenta varios aspectos generales partiendo de la importancia que tiene el tema que se ha investigado en la sociedad educativa, el desayuno escolar ha ido perdiendo importancia con el pasar del tiempo, es posible que se dé por la inexactitud de atención de los padres de familia, ya que puede ser por obligaciones de trabajo. Cuya trascendencia radica en el diseño e implementación de un guía nutricional sobre la correcta utilización de alimentos en los niños y niñas, tratando de mejorar la calidad alimenticia fortaleciendo el rendimiento académico en la enseñanza aprendizaje.

Al desarrollar esta investigación se ha visto la necesidad de realizar una indagación para los docentes y estudiantes con preguntas y respuestas, basándonos en el cuidado de la salud y nutrición, de los estudiantes y maestros, en dentro de esta investigación se ha tomado en cuenta las siguientes técnicas como la encuesta en donde se recopiló datos informativos acorde al tema planteado. El método de utilización de esta investigación es el método histórico ya que en este relata la historia de la institución lo cual permitió conocer más detallada mente el problema detectado dentro de la misma.

Por lo mismo se ha elaborado una guía nutricional con la finalidad de conocer la importancia que tiene el desayuno escolar en el cuidado de la salud y nutrición El objetivo del Plan de Alimentación Escolar (PAE) es erradicar a corto plazo el hambre, que dificulta la atención, comprensión y retención de los niños, lo cual obstaculiza los procesos de aprendizaje.

Este documento contiene los siguientes capítulos, que se detallan de la siguiente manera:

**CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO** entre los cuales encontramos Antecedentes Investigativos, Categorías Fundamentales, Preguntas Científicas, Marco Teórico.

**CAPÍTULO II: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS** entre los cuales encontramos la Breve Caracterización de la institución objeto de estudio, Diseño Metodológico, Análisis e Interpretación de resultados, Conclusiones y Recomendaciones.

**CAPÍTULO III: PROPUESTA** en donde se detallaran todos los objetivos que se plantearon para poder estructurar la propuesta.

Finalmente se encontrara la bibliografía y anexos.

# CAPÍTULO I

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1.1. Antecedentes Investigativos

Con relación al problema de estudios se ha encontrado varias investigaciones las mismas que se da a conocer, la importancia que tiene en la actualidad el tema del Desayuno Escolar y la Nutrición en el cuidado de la salud, se ha tomado varios aspectos para el desarrollo de la investigación dentro de los cuales se destacan los siguientes, con el fin de mejorar el desayuno escolar dentro de la institución educativa.

Para QUIJJE, Monserrate, (2014) expresa: En su proyecto titulado **“La Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje Infantil “** esto es un problema dentro del país, de esta autora ya que menciona que es importante la interacción tanto de los padres de familia como los directivos de las instituciones educativas, para obtener un rendimiento académico excelente favoreciendo la integración y participación activa de las familias y de los Comités de alimentación Escolar, con la intencionalidad de lograr que la alimentación aporte de manera positiva en el proceso de enseñanza- aprendizaje de los estudiantes. (pág. 32)

Según ALCÍVAR, Bélgica (2014):En la tesis titulada” **El Programa de alimentación Escolar y su Influencia en la Nutrición de Niños y Niñas del Primer Año de Educación Básica”**: en sus terminaciones expresan que la nutrición se la puede dar a los estudiantes siempre y cuando esto con lleven una educación nutricional apropiada y una salud estable para que en un futuro no se presenten enfermedades catastróficas, la alimentación es una parte fundamental para los escolares, su crecimiento de desarrollo cognitivo y psicomotriz por ellos es necesario asegurarse que los niños vayan desayunando, ya que la mayor parte pasan en las instituciones educativas. (pág. 50)

Según GALÁRRAGA, María, (2012) en su tesis titulada **“La Nutrición en el Rendimiento Escolar en las Niñas y Niños de Primer Año de Educación Básica”** la autora llega a la conclusión de que si los estudiantes no poseen un exceso de peso, puede llegar a producir el aumento de la obesidad y enfermedades, que puede tener un educando que no se alimenta correctamente, el déficit de los nutrientes cualitativos o cuantitativos, suele producir la pérdida de peso y con el tiempo se determinaría una disminución en la talla del niño o niña. Esto se da por el bajo ingreso económico de las familias y la falta de atención hacia los hijos, un estudiante se debe alimentar con nutrientes y proteínas como menciona la autora, ya que si no se alimenta de una buena manera puede tener varias consecuencias como el de no desarrollarse correctamente y no obtener una grasa subcutánea. La alimentación debe generar nutrientes esenciales a los estudiantes ya que es un beneficio para cada uno de ellos, por ende son sujetos a su propio desarrollo nutricional. (pág. 16)

Para RESTREPO, Sandra, (2013) señala que: En su tesis **“La Alimentación y nutrición en el escolar”** expresa que si el estudiante se nutre de una marea variada el gozará de una buena salud, y podrá atender de una mejor manea las clases que el docente imparte. (pág. 36)

La alimentación siempre se ha constituido un tema de especial interés para la salud pública según CALVO, Marcela, (2012,) expresa en su tesis **“Educación nutricional en los escolares en la Provincia de Manabí”** una nutrición correcta en el niño no solo va a proporcionar un estado de bienestar y de energía, lo que permitirá la prevención de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta. Según criterios científicos mencionan que una correcta alimentación se da desde un punto de vista cuantitativo y cualitativo que permite el mantenimiento y promoción de la salud. (pág. 25)

## **1.2 Fundamentación Científicas**

### ***1.2.1 Fundamentación Psicopedagógica***

La alimentación tiene una influencia a nuestro estado de salud. El problema reside en que esta incidencia es difícilmente observable y sus efectos se manifiestan a largo plazo, pero son irreversible”

Tomando la idea de esta autora se manifiesta que muchas personas que tienen hábitos alimentarios inadecuados llegan a tener la percepción de que no pasa nada, que da igual lo que se coma y en qué condiciones. Solo cuando las consecuencias salen a relucir (dolor de estómago, gastroenteritis, etc.) toman conciencia, pero ya es demasiado tarde.

### ***1.2.2. Fundamentación Legal***

La propuesta de este trabajo de investigación se sustenta en el Reglamento de la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (LORSA) en su Art 24 en donde establece que:” La sanidad e inocuidad alimentaria tienen por objeto promover una adecuada nutrición y protección de la salud ante los niños y niñas; prevenir, eliminar o reducir la incidencia de enfermedades que se puedan causar o agravar por el consumo de alimentos contaminados”.

La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, promueve cambios que ayuden a mejorar la alimentación en las escuelas educativas, para esto se debe tomar en cuenta la higiene de dichos alimentos, que permita conocer si existe una debida limpieza en el lugar donde realicen los productos que el gobierno brinda a cada institución educativa, para ello los directivos deben observar la fecha de caducidad de dichos productos.

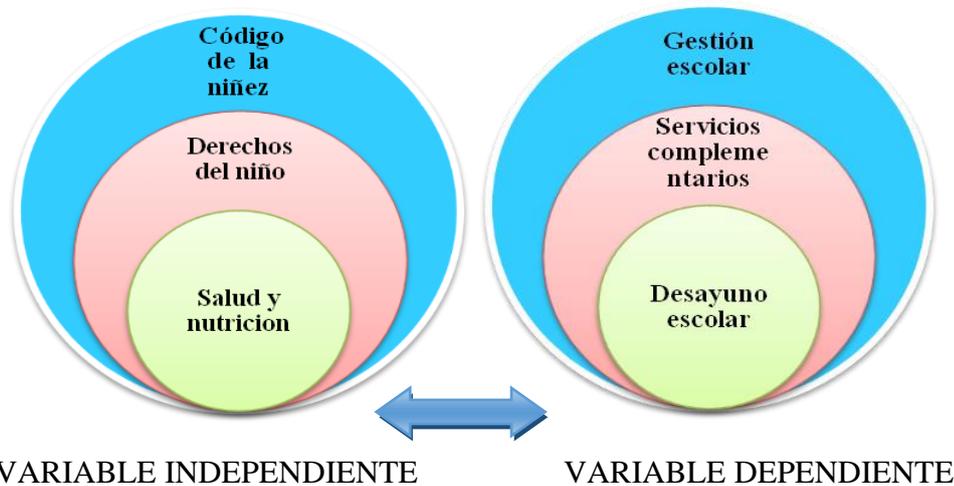
En el Artículo 19 se manifiesta, acerca de las reglas de salud e higiene que los señores deben conocer para realizan los alimentos escolares, ya que estos serán consumidos por todos estudiantes del establecimiento por ende se ha prohibido

adulterar los alimentos y comidas preparadas añadiendo ingredientes o aditivos innecesarios que puedan perjudicar a la salud de los estudiantes.

Según el Art 20 los alimentos brindados por el gobierno deben estar rotulados y con el etiquetado correspondiente a la declaración nutricional, especialmente las grasas totales, grasas saturadas, carbohidratos y sodio.

### 1.3. Categorías Fundamentales

GRÁFICO N° 1 Categorías Fundamentales



VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE DEPENDIENTE

**Fuente:** Fundamentación Teórica

**Elaborado:** Las Tesistas

### 1.4 Preguntas Científicas

- ¿Qué importancia tiene el desayuno escolar en la nutrición de los niños y niñas?
- ¿Cómo es la situación actual en la salud y nutrición de los estudiantes de la Unidad Educativa Ana Páez durante la jornada escolar?
- ¿Para qué Estructurar una guía alimenticia a los estudiantes de la institución educativa?

## **1.5. Marco Teórico**

### ***1.5.1 Código de la Niñez***

El código de la niñez es importante para los niños y niñas que tengan los beneficios necesarios y así se los pueda cumplir y no se los explote haciéndolos de trabajar.

Según LEON. Carlos, LEON. Liliana , (2012) manifiestan que los derechos de los menores son premisas, expuestas al derecho de los infantes ya que están conformados por normas positivas armónicas y protectoras para los niños y niñas, puesto que son un bienestar para los niños de nuestro país. (pág. 28)

***1.5.1.1. Naturaleza y fines derechos de menores.-*** Según LEÓN Carlos, LEON. Liliana, (2012) menciona que: “Todo niño desde que nace ya tiene derechos, para transformarse en ser completo, independiente con la propia personalidad que el posee.” (pág. 3)

Los padres de familia tiene la responsabilidad de hacer cumplir los derechos a más de ellos también interviene el Estado, el mismo que debe dar protección y hacer formar un ambiente propio para los niños, ya que ellos deben sentirse protegidos y seguros del hogar en donde viven. Su esencia y razón de ser del Derecho de menores es el ser humano en su niñez y adolescencia, tutelarlos y protegerlos desde su gestión nacimiento y su desarrollo normal, que permite llegar y se desarrolle normalmente a su mayoría de edad en plenitud de sus facultades físicas y mentales.

Tomando la idea de RECALDE, Cristhian, (2012) menciona que en los artículos (Art 26 y 27) del código de la niñez y adolescencia, todos tienen derecho a una vida digna, es decir a un buen equilibrio alimenticio para conservar la buena

salud, ya que la misma ayuda al desarrollo integral en la enseñanza y aprendizaje dentro de su vida estudiantil. (pág. 10)

Dentro del código y de la niñez (OEI, 2003) se menciona los principales artículos referentes a nuestro tema:

### CUADRO N° 1

#### Código y artículos de los niños, niñas y adolescentes

<b>Derechos, garantías y deberes</b>	<b>Art. 15.- Titularidad de derechos.</b> <b>Art. 16.- Naturaleza de estos derechos y garantías.</b> <b>Art. 17.- Deber jurídico de denunciar.</b> <b>Art. 18.- Exigibilidad de los derechos.</b> <b>Art. 19.- Sanciones por violación de derechos.</b>
<b>Derechos de supervivencia</b>	<b>Art. 20.- Derecho a la vida.</b> <b>Art. 21.- Derecho a conocer a los progenitores y mantener relaciones con ellos.</b> <b>Art. 22.- Derecho a tener una familia y a la convivencia familiar.</b> <b>Art. 23.- Protección prenatal.</b> <b>Art. 24.- Derecho a la lactancia materna.</b> <b>Art. 25.- Atención al embarazo y al parto.</b> <b>Art. 26.- Derecho a una vida digna.</b> <b>Art. 27.- Derecho a la salud.</b> <b>Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud.</b> <b>Art. 29.- Obligaciones de los progenitores.</b> <b>Art. 30.- Obligaciones de los establecimientos de salud.</b>
<b>Derechos relacionados con el desarrollo</b>	<b>Art. 33.- Derecho a la identidad</b> <b>Art. 34.- Derecho a la identidad cultural.</b> <b>Art. 35.- Derecho a la Identificación.</b> <b>Art. 36.- Normas para la identificación.</b> <b>Art. 37.- Derecho a la educación.-</b> <b>Art. 38.- Objetivos de los programas de educación.</b> <b>Art. 39.- Derechos y deberes de los progenitores con relación al derecho a la educación.-</b> <b>Art. 40.- Medidas disciplinarias</b> <b>Art. 42.- Derecho a la educación de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad</b>
<b>Derechos de protección</b>	<b>Art. 50.- Derecho a la integridad</b>

	<p>personal.</p> <p>Art. 51.- Derecho a la libertad personal, dignidad, reputación, honor e imagen.</p> <p>Art. 53.- Derecho a la privacidad y a la inviolabilidad del hogar y las formas de comunicación</p> <p>Art. 56.- Derecho de los hijos de las personas privadas de libertad.</p> <p>Art. 58.- Derecho de los niños, niñas y adolescentes refugiados.</p>
Derechos de participación	<p>Art. 60.- Derecho a ser consultados.</p> <p>Art. 61.- Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión.</p> <p>Art. 62.- Derecho a la libertad de reunión</p>
Deberes, capacidad y responsabilidad, de los niños, niñas y adolescentes	<p>Art. 64.- Deberes.</p> <p>Art. 65.- Validez de los actos jurídicos.</p> <p>Art. 66.- Responsabilidad de los niños, niñas y adolescentes,</p>
Protección contra el maltrato, abuso, explotación sexual, tráfico y pérdida de niños, niñas y adolescentes	<p>Art. 67.- Concepto de maltrato.</p> <p>Art. 68.- Concepto de abuso sexual</p> <p>Art. 69.- Concepto de explotación sexual</p> <p>Art. 70.- Concepto de tráfico de niños.</p> <p>Art. 73.- Deber de protección en los casos de maltrato.</p> <p>Art. 78.- Derecho a protección contra otras formas de abuso</p>
Trabajo de niños, niñas y adolescentes	<p>Art. 81.- Derecho a la protección contra la explotación laboral.</p> <p>Art. 82.- Edad mínima para el trabajo.</p> <p>Art. 84.- Jornada de trabajo y educación</p> <p>Art. 87.- Trabajos prohibidos.</p>

Fuente: Sitio Web “Internet”

Estos son los artículos más importantes que tomamos en cuenta para nuestra investigación.

**1.5.1.2. El desayuno en la educación general básica.-** El desayuno para los estudiantes, debe estar fortificado con proteínas y nutrientes los cuales ayudan al crecimiento y desarrollo del aspecto cognitivo e intelectual del niño. De acuerdo a SUAREZ, Karla, (2014) manifiesta que: “El objetivo del (PAE) programa de alimentación escolar es erradicar a corto plazo el hambre que dificulta la atención,

comprensión y retención de los niños, lo cual obstaculiza los procesos de aprendizaje.” (pág. 19)

Esta iniciativa se ampara en el código de la niñez y adolescencia que en su artículo 26 garantiza el derecho a una vida digna que incluye prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente.

El programa tiene como fin contribuir al mejoramiento de la calidad de la educación básica de los niños y niñas en los sectores sociales en situación de pobreza, mediante la entrega oportuna y permanente de alimentos altamente nutritivos, para ejercer sus derechos a la educación y a la alimentación.

De acuerdo con CONTRERAS, Beatriz , (2012) señala que:

*“La Alimentación Escolar propone mejorar la dieta y los hábitos de consumo del ciudadano, elevar sus niveles nutricionales, favorecer la nueva cultura de la producción para el autoconsumo por medio de la correcta explotación de la agricultura y los recursos que de ella se obtienen, con el propósito adicional de apoyar la economía familiar”.* (pág. 13)

La alimentación o desayuno escolar tiene como finalidad infundir una dieta equilibrada tratando de fortalecer el nivel académico del estudiante en el proceso de enseñanza- aprendizaje, ya que todo niño tiene derecho a una buena educación y una vida digna sin importar, la cultura que pertenezca, ya que todos somos iguales nadie es mejor que el otro, no debe importar las clases sociales a que cada uno pertenecemos, desde pequeños a los niños y niñas debemos inculcarle los valores y hacerles comprender que debe haber equidad de género en todo lugar.

### ***1.5.2. Derechos de los Niños***

Cada niño tiene derecho a todo los beneficios que la ley les otorga para que así los niños y niñas gocen de dichos derechos, pero a la vez las autoridades deben hacer que los mismos se cumplan ya que la mayor parte de las personas no toman en cuenta estos beneficios, haciéndolos trabajar y quitándoles el derecho a una buena educación, que es lo más esencial para los niños y niñas ya que si ellos aprovechan serán unos profesionales; todos estos derechos deben ser cumplidos, por las autoridades.

CRUZ. Bolívar, (2010) menciona que:

“Aunque la legislación y el sistema jurídico de cada país suele ser diferente, casi la totalidad de los países han ido consagrando medidas especiales para su protección, a nivel legislativo e incluso constitucional como lo ha hecho el Ecuador” (pág20).

Entre los derechos del niño que han sido reconocidos en forma creciente, podemos mencionar los siguientes:

1. Derecho a la educación
2. Derecho a una familia
3. Derecho a la atención de salud preferente
4. Derecho a no ser obligados a trabajar
5. Derecho a ser escuchado
6. Derecho a tener un nombre
7. Derecho a una alimentación cada día
8. Derecho de asociación y derecho a integrarse, a formar parte activa de la sociedad en la que viven.
9. Derecho a no ser discriminado.
10. Derecho a no ser maltratado.

Según la SECRETARIA TÉCNICA DEL ODNA, (2011,) menciona que: “Todo proyecto ejecutado dentro del país debe ser responsable para una justicia eficiente de esta manera se defiende los derechos pertenecientes a los niños” es decir el derecho a la educación, a una vida digna y a la alimentación. Ya que ellos desde que nacen ya tienen el derecho a la vida por ende los infantes y adolescentes deben permanecer seguros y protegidos en un ambiente rodeados de calor familiar. (pág. 22)

El Ecuador es uno de los países que más progreso ha tenido en mejorar la situación en los últimos años sin embargo todavía existen brechas culturales sobre todo en relación a la educación y salud, en las condiciones de vida en general de los niños.

**1.5.2.1. La Convención sobre los derechos del niño.-** Según ZHIMINAI CELA. María de los Ángeles, (2010) menciona que:

- La educación es un derecho de todos los niños.
- El acceso a este derecho debe estar absuelto de discriminación e inspirado en la igualdad de oportunidades.
- Se debe garantizar en el sistema escolar un trato compatible con la dignidad humana.
- La educación debe realizarse en medio de una convivencia respetuosa de los derechos humanos, la libertad, justicia, respeto y la promoción de la participación de niños y adolescentes en los asuntos de su interés.

La educación debe ser por igual ya que todos tienen derecho de tener una educación digna y convivir con diferentes personas puesto que todos son iguales así logrará una plena participación e integración social y productiva en su entorno.

**1.5.2.2. La Educación.-** La educación para los niños es un derecho que por ley les corresponde, sin importar el nivel social, ya que es una oportunidad que les ayuda a prepararse para enfrentarse a los problemas. Cabe recalcar que la educación es una oportunidad de aprendizaje lleno de conocimientos para convertirse en buenos profesionales para la sociedad.

Según, ORDOÑEZ, Adriana , (2010) manifiesta que: “La educación de los niños es una de las metas principales a la cual busca llegar en nuestro país, ya que este es un derecho fundamental reconocido en nuestra constitución, el código de la niñez y adolescencia en tratados internacionales vigentes, suscritos por el Ecuador.” (pág. 13).

Es importante, defender y respetar los derechos de los niños puesto que ellos son el futuro de nuestro país, por ende se debe impulsar a los padres de familia, que lo mejor para un niño es la educación ya que es un derecho primordial para el desarrollo pleno de un niño feliz.

Según PROAÑO, Rosa, (2014) menciona que: “No se cumple correctamente los diferentes derechos que cada niño posee, ya que a las personas adultas no les interesa las leyes existentes en nuestro país”, por ende existen consecuencias inhumanas que lleva al fracaso a los niños, niñas y adolescentes es decir deja de estudiar para trabajar, en otros aspectos se da por el facilismo de los niños para conseguir el dinero. Se debe dar una charla a los padres de familia para que concienticen que la mejor herencia que ellos le pueden dar es la educación y para que ellos la sepan aprovechar de una mejor manera ya que no todos cuentan con posibilidades de estudiar. (pág.35)

**1.5.2.3. La Salud.-** Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedades o dolencia ya que si el ser humano goza de buen estado de salud puede continuar sus actividades sin ningún problema

Tomando la idea de MARTINE. Margarita, (2011), Esta autora señala que:

“La salud es una necesidad básica para todo ser humano tanto en la forma personal como en la sociedad este es un derecho que forma parte fundamental de los niños y niñas dentro de su vida estudiantil”, la salud juega un rol importante ya que para realizar las actividades extraescolares de la institución el niño requiere mantener una buena alimentación y gozar de una buena salud para que su desarrollo cognitivo en el proceso de enseñanza aprendizaje sea provechoso y satisfactorio. (pág. 54)

**1.5.2.4. Buen Vivir.-** Significa la satisfacción plena de las necesidades tanto objetivas como subjetivas de las personas y los pueblos, se basa en un principio constitucional

Según GUAIRASAJA, Raquel, (2011) menciona que:

El “Vivir con dignidad significa vivir la vida propia, de cada uno, no la que le imponen; y eso puede hacerse incluso en un calabozo, siempre que uno piense con su cabeza”. Para que un niño pueda tener una vida digna debe permanecer en un

hogar estable es decir junto a su padre y su madre, por ende son los principales encargados de que ellos tengan un hogar digno. Es decir vivir día a día haciendo lo correcto, no permitiendo las injusticias, es tratar a los demás como te gustaría ser tratado, es ser honesto y decir siempre la verdad aún en nuestra contra, en una palabra para mi vivir con dignidad y honor es vivir feliz. (pág. 19)

**1.5.2.5. Derecho a la Protección.-** De acuerdo a CARRION, Doris, (2013) manifiesta que: “Los niños, niñas y los adolescentes tienen el derecho a que se respete la integridad personal de cada uno de ellos, derecho a la privacidad y a las formas de comunicación”, también menciona que todos los niños con discapacidad tienen los mismos derechos que todos, no solo ellos pueden tener estos dones también los tiene los hijos de las personas privadas de libertad, en caso de un desastre de algún fenómeno natural también tienes derecho a tener un refugio. (pág. 43)

Según PUERTAS, Robert, (2012) señala que: “En Ecuador y en los demás países todo derecho debe ser respetado” ya que por motivos de conflictos entre los padres de familia, los niños vienen a ser los más perjudicados, las consecuencias trae muchas causas por ejemplo el bajo rendimiento académico de los estudiantes, la agresividad, el mal comportamiento en la escuela y muchos factores más, al separarse los padres, los niños sufren y se tienden a quedarse con otros familiares, lo cual no se sabe si el familiar va tener la comprensión para ellos, hay muchos casos que se da, que les manda a trabajar y si no llevan dinero el peor castigo para los niños es que no les alimente correctamente. Ya que es importante poder alimentarles a los niños y niñas y no hacerles preocupar de los actos que realicen los padres, cada uno ya sea la madre o el padre deben protegerle a su hijo puesto que este es un derecho la protección de los estudiantes. (pág. 14)

**1.5.2.6. Derecho a una familia.-** Según DUQUE, Andrea, (2012) menciona que: “A partir de la situación actual que enfrenta el país con respecto a la vulneración de los derechos de los niños, niñas y los adolescentes, hoy más que nunca es necesario abordar la figura de la adopción como medida de protección, garantía y restablecimiento de los derechos” es decir que todos los niños tiene el derecho a

tener una familia a ser protegidos aunque , no lleve la sangre de los padres adoptivos ellos se sentirán parte de esa familia y tendrán una estabilidad , siempre y cuando el papá y la mamá adoptiva lo sepa valorar con cada uno de los derechos que todo niño posee, si estas personas lo cumplen serán unos excelentes padres de familia y un ejemplo a seguir. (pág. 21)

Para CARRION ,Doris ,( 2013) señala que: “Los derechos humanos de la niñez representan el objetivo de la acción de transformación de la sociedad” es decir una lucha por el cambio y por la aplicación de la ley en la fase actual de pacificación de los conflictos en nuestro país ya que no todos los derechos se los cumple , esto se da por la poca importancia o por falta de información hacia la ciudadanía se debería dar charlas para que todos estemos informados acerca de ese tema ya que es importante conocer y hacerlos respetar, toda la ciudadanía está involucrada para que se hagan respetar cada uno de ellos y hacer entender que los niños y niñas no están desamparados a lo contrario se encuentran acogidos por estos derechos. (pág. 19)

**1.5.2.7. Derecho a no trabajar.-** Según GUTIERREZ Pilar, (2013) señala que: “El estado debe tomar todas las medidas necesarias para proteger a los niños y niñas de la explotación laboral” es decir al derecho de no ser obligado a trabajar, ni deben ser expuestos a realizar ningún trabajo que sea peligroso o que sea considerado perjudicial para su salud, su desarrollo y educación niños. (pág. 33)

Niños manipuladores de productos químicos o maquinaria pesada y peligrosa, o niños trabajadores de la construcción, son ejemplos de trabajos peligrosos para los adultos y que un niño jamás debería desempeñar, pero la peor parte son los trabajos que atentan contra su dignidad humana, como la prostitución o la pornografía infantil, los niños y niñas tienen derecho a jugar y no realizar ningún trabajo.

**1.5.2.8. Derecho a ser escuchado.-** El aprendizaje de valores como la participación son fundamentos para la convivencia democrática, los infantiles y los adolescentes tienen opiniones propias fundadas en su conocimiento

normalmente acorde con su edad por lo que la sociedad tiene el deber de tomar en cuenta la opinión de los mismos.

Según GUTIERREZ Pilar, (2013) manifiesta que: “Los niños tienen derecho a expresar su opinión libremente” es decir que los niños tienen derecho a la libertad de expresión, a ser escuchado y a participar en decisiones que adoptan las personas adultas respeto a su vida social, económica, religiosa, cultural y política. (pág. 25)

**1.5.2.9. Derecho a tener un nombre, un apellido y una nacionalidad.-** Según PAVESI Soledad, (2011) manifiesta que: “Todo niño desde su nacimiento tiene derecho a tener un nombre, un apellido y una nacionalidad” ya que así se puede tener una nacionalidad que permite ser aceptado y protegido por un país , de la misma manera tiene derecho a conocer a sus progenitores y a vivir con ellos , tener una identidad oficial registrada en un certificado de nacimiento , así como el derecho a adquirir una nacionalidad, sin embargo este derecho no siempre es cumplido a cabalidad. (pág. 28)

### **1.5.3. Salud y Nutrición**

Tomando la idea de, VEGA. Verónica, LAGO. Antonio, (2013) menciona que: Desde que se engendra un nuevo ser en el vientre de la madre desde ahí el feto comienza a nutrirse a través del cordón umbilical, con el pasar de los tiempos se ha descubierto las causas de las enfermedades metabólicas se da por la mala alimentación de la madre, para que el niño o niña tenga un riguroso cuidado en la alimentación depende de los padres de familia, como los nutre desde pequeños para que así ellos desarrollen su estado físico y mental para que se sienta como un niño sano y logras conseguir un coeficiente intelectual a su vez un buen crecimiento es necesario equilibrar los alimentos de los estudiantes ya que con esto evitaríamos en un futuro que ellos no padezcan de enfermedades por desnutrición o el sobrepeso esto puede ocasionar adultos enfermos en un país menos productivo. (pág. 67)

**1.5.3.1. Salud.-** Según OCAÑA, Fabina, (2011) manifiesta que: “La salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social”. (pág. 22)

En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

En la salud también podemos hablar del estilo de vida de, los hábitos y costumbres que posee cada una de las personas esto es beneficioso para la salud ya que si estamos bien podemos sentirnos bien con nuestro cuerpo, cuando una persona mantiene una alimentación equilibrada y después realiza actividades físicas todos los días esta persona puede gozar de una buena salud., ya que si bebemos, fumamos, comemos en exceso se corre el riesgo de sufrir enfermedades que nosotros mismos nos ocasionamos.

**1.5.3.2. Nutrición.-** Según QUINTAILLA, Nancy, (2010) manifiesta que: “La nutrición es una parte fundamental para todo ser humano ya que este permite el proceso biológico en que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones vitales”. (pág. 38)

La nutrición es un proceso cuya finalidad, es proveer al organismo de la energía necesaria y nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud, proveer el crecimiento y remplazar las pérdidas.

También se define como el conjunto de procesos mediante el cual el ser humano ingiere y absorbe. La nutrición es un proceso mediante el cual los alimentos sufren una serie de transformaciones dentro de los seres vivos para convertirse en nutrientes útiles al organismo para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento, dentro del proceso nutricional se desarrollan tres etapas:

➤ ***Alimentación.***

Comprende la etapa desde que se elige el alimento a consumir hasta su digestión y absorción intestinal. Es un proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, es decir consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos y líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente.

➤ ***Metabolismo.***

Tiene por finalidad la utilización de los nutrientes que se absorberán en forma de energía. Es un conjunto de procesos físicos y químicos que ocurren en las células, los mismos que convierten a los nutrientes de los alimentos en la energía necesaria para que el cuerpo cumpla con todas las funciones vitales como: respirar, hacer la digestión, hacer circular la sangre, mantener la temperatura corporal y eliminar los desechos. Es decir que no solo utilizamos esa energía para movernos y pensar sino también cuando descansamos.

➤ ***Excreción.***

Es la etapa que consta en la eliminación de las sustancias no absorbidas por el intestino, las no utilizadas por el organismo y las sustancias de desecho, luego de ser utilizadas.

Es decir es la función mediante la cual los seres vivos liberan sustancias de desecho. Los seres vivos pueden fabricar sus alimentos u obtenerlos del medio, los dirigen para liberar los nutrientes que contienen y a través de procesos metabólicos, los utilizan para formar o descomponer sustancias. Como consecuencia, se producen sustancias de desechos que deben ser expulsadas, pues de lo contrario, pueden producir intoxicaciones e incluso la muerte del organismo.

Los malos hábitos alimenticios ocasionan diferentes enfermedades como es la obesidad si el niño no recibe el tratamiento necesario esto provocará

consecuencias como, el bullying, además problemas con los huesos y articulaciones que no podrán realizar las diferentes actividades.

**1.5.3.3. Desnutrición.-** Para, OCAÑA. Fabina, (2011) menciona que: “Esto se da por la mala absorción de nutrientes”, esto se presenta en los niños ya que a ellos no les gusta comer verduras, legumbres, lácteos pero los padres de familia deben buscar estrategias y la forma de que ellos se alimenten de una manera favorable. (pág. 57)

**1.5.3.4 Alimentación saludable.-** Según, SERAFIN, Patricia, (2012) señala que: “La alimentación debe ser saludable y variada en productos y equilibradas” para así lograr evitar las enfermedades generadas por la desnutrición, cuando se habla de alimentación equilibrada quiere decir que toca preparar alimentos surtidos para que el cuerpo obtenga diferentes nutrientes y así ayude a mejorar la salud del niño o niña. (pág. 42)

Para SERAFIN, Patricia, (2012) los principales alimentos que un estudiante debe ingerir son los siguientes:

➤ ***Proteínas.***

Las proteínas son el componente principal de las células, entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.

➤ ***Hidratos de Carbono.***

Estos ayudan a que los estudiantes puedan aprender y desarrollar todas sus actividades que realicen durante todo el día, ya sea en la escuela o en el resto de la tarde, con estos alimentos los estudiantes podrán tener un mejor aprendizaje

➤ **Fibras.**

Son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.

➤ **Grasas.**

Tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

En los seres vivos, las grasas cumplen importantes funciones de proteger a nuestras células contra microorganismos invasivos o de daños químicos.

Se puede decir que su función principal es ser utilizados energéticamente ya que esta contiene la energía más importante.

➤ **Vitaminas.**

Son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos. Para que así los estudiantes puedan tener más defensas y no se enfermen con facilidad cada una de estas vitaminas ayuda al estudiante a mantenerse activo. Es decir las vitaminas no producen energía, por tanto no producen calorías estas intervienen como catalizador en las reacciones bioquímicas provocando la liberación de energía. En otras palabras, la función de las vitaminas es de facilitar la transformación que siguen los sustratos a través de las vías metabólicas.

➤ **Minerales.**

Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre el calcio es primordial para el cuidado de los huesos y de los dientes, el hierro este nos ayuda a transmitir el oxígeno al cuerpo. Es por eso que podemos decir que los minerales son de gran importancia para todo ser

humano porque ayuda al fortalecimiento de nuestros huesos de esa manera a desarrollarnos de forma saludable en el proceso de crecimiento.

**1.5.3.5 Nutrición y alimentación su relación con la salud bucal.-** Dentro del tema que estamos investigando la alimentación y la nutrición tienen un papel muy importante en el desarrollo del crecimiento integral de cada individuo, por eso es importante saber cuidar nuestra salud comenzando por la boca, ya que es por ahí por donde ingresan los alimentos.

Para GIMÉNEZ. María, (2011) menciona que: “La alimentación y la nutrición tienen un papel muy importante en el desarrollo dentario ya que primero se ingiere los alimentos por la boca y después se los mastica con los dientes para que estos sea ingeridos al estómago, es por esto que se debe cuidar dientes, de esta manera se puede evitar que ingresen bacterias a nuestro organismo. (pag.3)

Se puede decir que la salud y nutrición son esenciales para el ser humano, ya que fortalece el desarrollo pleno y el crecimiento del infante, poder gozar de una buena salud es saber cuidar nuestra alimentación, iniciando por la boca, es aquí en donde debemos cuidar con más responsabilidad nuestra salud bucal para evitar posibles enfermedades que se pueden producir posteriormente en el estómago.

Según los autores, VEGA, Verónica, LAGO Antonio, (2013) manifiestan que: “La nutrición es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos ya que involucran muchos componentes, todos los géneros del ser humano tienen necesidades diferentes como en el caso de las mujeres, hombres y niños. A medida que empieza a desarrollar el crecimiento con el pasar del tiempo también cambian las necesidades del organismo.” (pág. 11)

Por lo tanto, la constante actualización de conocimientos en cuanto a nutrición se vuelve indispensable porque se la necesita para mantenerse sano y precaver cualquier alteración que por una mala nutrición ocasionen problemas en la salud, aparte de los parámetros psicológicos, emocionales y físicos como el ejercicio que influye en la salud y estado nutricional de los seres humanos.

**1.5.3.6. Nutrición en el Ecuador.-**Según VEGA, Verónica, Lago Antonio, (2013) manifiestan que: “En nuestro país todavía hay personas que se alimentan de la forma tradicional que lo hacían nuestros antepasados en la mayoría de los pueblos aún conservan sus raíces entre estas tenemos por ejemplo la lactancia materna y su alimentación es más sana es decir ellos se alimentan de lo que les brinda la tierra”. (pág. 29)

En la actualidad las personas de la ciudad lo que más consumen es comida chatarra esto ya se convierte en una mala alimentación ya que por lo general ahora tan solo se alimentan de químicos ya que a todo alimento lo fumigan para plagas o para el crecimiento esto es malo para nuestra salud como bien sabemos las personas del campo ellas se enferman poco porque desde pequeños los padres le daban de alimentar, de una manera sana y por eso ellos tiene suficiente energías para trabajar en el campo lo que es diferente con la persona de la ciudad.

#### **1.5.4. Gestión Escolar**

Es un proceso que busca fortalecer el funcionamiento adecuado de las escuelas, mediante la autonomía institucional, se si considera que la gestión es un proceso de articulación de un conjunto de acciones que interaccionan una organización para cumplir con su propósito, gestionar el establecimiento educativo es articular todo lo que ocurre diariamente en él, para lograr que los alumnos aprendan lo que necesitan aprender.

**1.5.4.1. Transmisión del concepto gestión a la escuela.-** Es decir la gestión escolar de acuerdo con una clara visión sistemática corresponde a lo que se podría denominar una estructura organizada compleja dicha complejidad ha sido reconocida entre quienes lideran el pensamiento sobre una concepción global de la noción de la calidad de la educación.

Según CASTRO, Fanny (2011) manifiesta que: “La gestión ha sido importado al sistema educacional desde las teorías empresariales, y su acepción primaria viene del latín *gestio-ōnis*.” (pág. 23)

Es decir la escuela es una institución social, cumple un rol, una función central, exclusiva para la sociedad como lo es la formación de pequeños ciudadanos (niños), personas que construyan una vida de calidad, Si bien vemos que la institución escolar comparte con otras instituciones, esas funciones también se puede afirmar que es la única institución social encargada de promover sistemáticamente los aprendizajes.

**1.5.4.2. Discursos enmarcados en los conceptos de gestión y calidad.-** Según CASTRO, Fanny (2011) menciona que: La Reforma de la Educación, en todos los países latinoamericanos comparte no solamente un cambio en los planes y programas de estudio o un cambio de metodología en la enseñanza.”, es decir la Reforma implica el reconocimiento de un nuevo rol de la educación en la sociedad y ello implica un profundo cambio cultural en la escuela. Dicho cambio no se da por decreto, requiere ser promovido y por lo tanto gestionado, para que un conjunto de innovaciones prenda y se realice los aprendizajes más relevantes y más significativos para los alumnos. (pág. 30)

Según CASTRO, Fanny (2010) menciona que: “La gestión curricular conlleva la gestión de los aprendizajes en la escuela y la correspondiente responsabilidad social “es decir, la reflexión debe situarse en la enseñanza- aprendizaje, se desarrollan en la institución escolar, involucrando en ellos a los estudiantes, docentes, directivos. (pág. 42)

Según, el Ministerio de Educación del Ecuador, (2011) menciona que: “Los estándares de gestión escolar son un proceso, esto se define como prácticas que se realizan en las instituciones es decir los que apoyan a los estudiantes para que se logren mejores resultados dentro de la enseñanza-aprendizaje.” (pág. 51)

Por ende se puede decir que, “la gestión escolar juega un rol muy importante dentro de la institución”, ya que ayuda al desarrollo de actividades que se plantean los estudiantes en las prácticas que posteriormente se desarrollarán en la misma institución, en este caso ya no solo como educandos si no como educadores.

Tomando la idea del, Ministerio de educación, (2012), se puede deducir que los estándares de gestión escolar son la manera de como un plantel educativo organiza actividades para desarrollarlos con procesos y fines educativos puesto que esto ayuda al mejoramiento de la calidad de enseñanza aprendizaje de la institución. Ya que aquí se maneja los siguientes aspectos: (pág. 10)

- **Dimensión.-** Se dice que la acción que presenta un objeto concreto
- **Proceso.-** Es el conjunto de prácticas o actividades que desarrollan los miembros de la institución educativa.
- **Estándar.-** Describe los logros o resultados que se puede alcanzar.
- **Indicadores.-** Mide el grado de cumplimiento de los estándares alcanzados.

Los aspectos que integran a los estándares de gestión escolar son de gran importancia ya que los mismos complementan el desarrollo de las actividades previstas dentro y fuera de la institución por los mientras de la misma. Cabe recalcar que estos aspectos cumplen distintas funciones las cuales ayudan a integrar la ejecución de la gestión escolar en el desarrollo progresivo del aprendizaje.

**1.5.4.3. La Complejidad de la Gestión Escolar.-** Según, CABALLERO, Santos, (2012) menciona que:

La complejidad de gestión frente a las presentes necesidades, en la actualidad muestra que la educación no se trata de solo gestionar aspectos o actividades, sino de tratar de realizar los proyectos en la institución.

Cabe recalcar que existe complejidad, ya que no siempre todo lo gestionado se puede realizar, pero sin embargo hay que seguir con pie firme para que en su mayoría todos los aspectos aislados se puedan cumplir a cabalidad. (pág. 24)

Tomando la idea de CASILLAS, José, (2010) manifiesta que: La gestión escolar tiene diversos procesos.

Apoyo para realizar con normalidad los procesos.

- Fomentar instrumentos para la toma de decisiones.
- Apoyo en la ejecución de los proyectos con las actividades institucionales.
- Sistematización de todos los procesos para lograr un aprendizaje sistematizado.

Todos estos procesos dentro de la gestión escolar sirven para la mejor ejecución de las actividades, dentro de la institución educativa facilitando los procesos gestionados para el bienestar de los miembros de la misma, logrando así alcanzar un aprendizaje desarrollado dentro del ámbito educativo.

Según CASILLAS, José, (2010) manifiesta que: “La diferencia entre gestión educativa y gestión escolar es mínima” ya que la gestión educativa se encarga de las definiciones de la institución como la política dentro de la misma; mientras que la gestión escolar se centra en la ejecución de actividades escolares dentro de la institución. Sin embargo las dos están involucradas con las actividades que se desarrollan dentro de la institución educativa, puesto que ambas buscan el bien estar de la misma y de los miembros que la integran, cabe recalcar que cada una cumple funciones diferentes pero con un fin común. (pág. 32)

**1.5.4.4. Niveles de la gestión escolar.-** Según para. CABALLERO, Santos (2012) menciona que: “La gestión escolar realiza procesos educativos” es decir para ayudar a crecer tendiendo a la plenitud humana también se define por ser un campo emergente de los planteamientos de la admisión educativa asumiendo otras características acordes a la complejidad de las escuelas. A nivel macro, corresponde a los sistemas educacionales y se lo define como gestión educativa. A nivel micro hace referencia a las instituciones y se lo denomina gestión escolar.

Es decir por ser estudio de la biblioteca escolar integrada a la gestión escolar en lo micro y a la gestión educativa en lo macro, nuestro enfoque se centra en ambos aspectos, con especial referencia a la institución educativa para conocer como está estructurado la institución y ver si los estudiantes tienen un buen conocimiento. (pág. 20)

- Presentar un perfil integral, coherente y unificado de decisiones.
- Definir los objetivos institucionales, las propuestas de acción y las prioridades en la administración de los recursos.
- Definir acciones para extraer ventajas a futuro; se consideran tanto las oportunidades y amenazas del medio en el que está inserta la escuela, como los logros y problemas de la misma organización.
- Comprometer a todos los actores institucionales.
- Definir el tipo de servicio educativo que se ofrece.

Tomando la idea de, CASTRO, Fanny (2013) señala que: “Dentro del conjunto de leyes secundarias que se necesitan para que la reforma educativa se implemente, la Ley General de la Educación” (pág. 22)

Usan los resultados de la evaluación como una herramienta para retroalimentar a las escuelas y mejorar continuamente.

- Desarrollar una planeación anual con metas verificables.
- Administrar, de manera transparente y eficiente los recursos de cada escuela para la mejora de su infraestructura y compra de material educativo.
- Participación de toda la comunidad.

La gestión escolar es un proceso sistemático que está orientado al fortalecimiento de las instituciones educativas y a sus proyectos con el simple hecho de fortalecer los procesos pedagógicos. La gestión escolar cumple un rol importante que es el mejoramiento de la calidad del país, esto radica en las secretarías de educación para así generar cambios en conocimiento y desarrollo de competencia a los

estudiantes, para que esto se pueda cumplir todo el apoyo necesario de las autoridades ayudarse mutuamente para que así la gestión educativa pueda ser un buen beneficio para la institución y sobre todo para los educandos y directivos ya que si la institución está de una manera cómoda todos se sentirán satisfechos por el trabajo realizado.

### ***1.5.5 Servicios Complementarios***

Son los que no se constituyen como elemento indispensable de la prestación del servicio educativo, pero se originan como consecuencia del mismo y debe estar establecido de una manera que expresa en el manual de convivencia de la respectiva institución.

Según el Ministerio de educación, (2012) manifiesta que “para fortalecer una educación de calidad se debe implementar varios servicios básicos que complementan el nivel de educación esto ayuda a mejorar el nivel de educación y bien estar de los estudiantes dentro del establecimiento educativo.” (pág. 43)

Es decir que cada actividad que se desarrolla dentro de la institución es de gran importancia dentro de la misma puesto que cada servicio que ofrece ayuda al desarrollo del aprendizaje del niño que se educa ahí.

Tomando la idea del Ministerio de educación, (2012) menciona que hay varios servicios que son útiles dentro del establecimiento tales como:

***1.5.5.1 Comedores Escolares.***- este servicio se puede decir que es necesario ya que toda institución educativa debe contar con este servicio puesto que está autorizado por el consejo escolar.

El Consejo Escolar del centro es el eje sobre el que funciona el comedor escolar. Las atribuciones del Consejo Escolar van desde solicitar el comedor escolar hasta velar por el cumplimiento de las normas sobre sanidad e higiene pasando por la aprobación de los menús, el presupuesto y las actividades así como la admisión de alumnado y propuestas de ayudas a los estudiantes, para asegurar la correcta

alimentación de los menores en situación de Exclusión Social o con riesgo de padecerla, se ha reforzado al servicio de alimentación infantil en los centros públicos. Es importante que todas las instituciones tengan este servicio para que los estudiantes tengan donde sentarse y alimentarse cómodamente, ya que al no tener un comedor los niños caminan de un lado al otro, se chocan y por ende riegan y desperdician la comida, por eso es necesario que los niños cuenten con un comedor estable y que sea para todos sin excepción.

En primer lugar para los estudiantes ya que ellos son los principales por la razón que ellos estudian, en segundo lugar los docentes ya que ellos son como los segundos padres de los estudiantes y deben también estar involucrados en estos servicios ellos también tienen derecho a ser alimentados, y en tercer lugar los padres de familia ya que ellos son los que aportan para que sus hijos puedan asistir a clases y tengan beneficios de los comedores, el bus etc.

**1.5.5.2 Residencias Escolares.-** son establecimientos o unidades a donde llegan los niños en vacaciones es decir son cursos vacacionales que cuentan con los servicios complementarios para que los niños asistan con normalidad y sin ningún inconveniente, es un convenio que se da entre las instituciones educativas y las residencias escolares.

Así las residencias han pasado de desempeñar exclusivamente una función integradora, puesto que se ha facilitado el acceso a estudios obligatorios al alumno que por cuestiones socioeconómicas no pueden pagar cursos vacacionales, esto se da porque pertenecen a un núcleo de población rural dispersos o por otras circunstancias puede ser familiar, las residencias escolares existentes son centros públicos que acogen en régimen sustituirá a aquellos alumnos y alumnas que poseen estudios postobligatorios fuera de su lugar de origen.

**1.5.5.3 Transporte Escolar.-** según, La Formación inicial, (2015) “Las instituciones deben contar con el servicio de transporte escolar, por seguridad de los niños” de esta manera se puede evitar y reducir el índice de niños desaparecidos al salir de clases, el objetivo del transporte escolar es facilitar el

ingreso y salida de la institución educativa para que los estudiantes se desplacen con mayor seguridad. El transporte debe estacionarse de una manera correcta para de esa manera evitar accidentes a los niños.

**1.5.5.4. Aulas matinales y actividades extraescolares.-** dicho autor ya mencionado expresa que: “Las aulas matinales abren a las 7:30h de lunes a viernes, ofreciendo actividades diversas a los estudiantes hasta el comienzo del horario lectivo.” Las actividades extraescolares tienen lugar en horario de tarde, hasta las 18:00h (los viernes hasta las 16:00h), y abarcan aspectos como la lectura, el deporte, la música, la informática, los idiomas, la danza o el teatro, entre otras actividades lúdicas y formativas.

Este es un servicio complementario interesante para los estudiantes para que se despejen de la rutina y puedan vivir nuevas experiencias y fluir la creatividad que poseen cada uno de ellos, se los puede decir que se llaman clubs aquí cada niño y adolescente debe elegir qué actividad desea, para que se sienta a gusto con su actividad y así pueda rendir en su campo educativo.

### ***1.5.6 Desayuno Escolar***

El desayuno es básico para los estudiantes ya que los educandos necesitan en las primeras horas del día una buena ingesta de energía para un correcto funcionamiento diario, también sabemos que el desayuno es un proveedor de la glucosa para nuestro organismo.

Según, CORDOVA, Beatriz, ESTRADA, Karla, (2014) manifiesta que: “El desayuno es considerado una comida muy fundamental para los estudiantes” ya que son necesidades energéticas diarias, esto conlleva a que los estudiantes puedan desarrollar un rendimiento adecuado en su campo educativo.

Toda persona debe alimentarse correctamente para que no haya ningún problema en nuestros organismos y poder gozar de una buena salud y de una manera estable. (pág. 30)

Para, SALGADO. Verónica, (2011) manifiesta que: “Todo niño desde pequeño se le debe alimentar saludable para que desde pequeños ellos se vayan nutriendo de una manera precisa y así ellos puedan tener suficientes energías para que pueda rendir en sus actividades cotidianas”. Todo ser humano desde que se encuentran el vientre de la madre deben alimentarles para que puedan estar en una buena salud y el parto no se complique así el bebé pueda salir sano. (pág. 15)

Según, VILLA, Blanca, (2011) manifiesta que: “Un buen desayuno consta de los nutrientes necesarios para el desarrollo integral del niño”, El mismo que ayuda al mejor rendimiento físico, académico y el desenvolvimiento cognitivo del estudiante. (pág. 28)

Para conseguir una alimentación saludable se debe cuidar los hábitos alimentarios, es decir comer a las horas debidas y sobre todo sabiendo surtir los alimentos esto es necesarios para que los estudiantes no se hostiguen fácilmente de las comidas tanto en el hogar como en la institución.

**1.5.6.1. Enfermedad.-** Según VILLA, Blanca, (2011) menciona que: “Cuando no se alimenta de una manera estable, es decir no comer a las hora debida desde ahí estamos perjudicando nuestra salud y a nuestro estómago, ya que él es el principal afectado puesto que si no tenemos los nutrientes necesarios nuestro estomago se vuelve sensible desde ese momento comienza a formarse la gastritis ocasionando el cáncer si no es controlado por un especialista. (pág. 17)

Para tener un buen orden alimenticio y una salud sin complicaciones debemos nutrinos a las horas debidas para no estar en situaciones graves, recordemos que si nos cuidamos tendremos un futuro sin enfermedades.

Según PONCE, Juan, (2011) menciona que: “Este tema es de gran interés ya que tiene como fin el mejoramiento de la alimentación, de esta manera se puede evitar posibles enfermedades”, La alimentación es de gran importancia ya que contribuye al rendimiento académico del estudiante dentro de la institución. Si se

alimenta con los nutrientes necesarios se logra un buen desarrollo integral del niño en su etapa de crecimiento. (pág. 58)

**1.5.6.2. Crecimiento físico en la etapa escolar.-** Durante el período escolar, el crecimiento físico de los niños se expresa en el incremento regular, de peso y estatura dependiendo en especial de la cantidad de energía/proteína presente en los alimentos.

Según, BIRCH, Herbert, (2012) menciona que: “Cada etapa de la niñez tiene particularidades evolutivas que conciernen a la velocidad de incremento corporal y al desarrollo evolutivo de sus potencialidades neurobiológicas.” Es decir que mientras más esté un niño bien alimentado su desarrollo intelectual incrementará ayudándole a desenvolverse de mejor manera en las actividades que el realice en la institución educativa. (pág. 53)

Según, TRIVIÑO, Tatiana, (2013) Menciona que: “La alimentación escolar es un factor muy importante en el desempeño de un niño en su etapa de estudio”. Aparte del desayuno diario, el lunch constituye el segundo alimento que consume el estudiante durante las horas que acude a la institución educativa. (pág. 50)

Debe considerarse igual de importante tanto como un desayuno, ya que deben contener los mismos aportes nutricionales que benefician al crecimiento físico y mental de un niño o adolescente que acude a la escuela y colegio.

Según, TRIVIÑO, Tatiana, (2013) Menciona que: “La alimentación escolar es un factor muy importante en el desempeño de un niño en su etapa de estudio”. Aparte del desayuno diario, el lunch constituye el segundo alimento que consume el estudiante durante las horas que acude a la institución educativa. (pág. 47)

El propósito del programa es brindar la alimentación escolar para los estudiantes de instituciones de Educación Inicial y Educación General Básica del país.

**1.5.6.3. La importancia del desayuno en la etapa escolar.-** Según CONTREARAS, Beatriz, (2014) menciona que: “Un desayuno completo tiene como objetivo brindarles a los niños los nutrientes que necesitan “para así tener una adecuada combinación de los alimentos, así mismo un desayuno completo está ligado a un mejor rendimiento físico y psíquico. Si el estudiante tiene una buena alimentación va a rendir correctamente en su campo educativo, como se ha venido diciendo todo niño desde que nace tiene el derecho de ser alimentado pero con un alimento nutritivo para que así no tenga problemas de aprendizaje es decir que por falta de vitaminas el niño no capta rápidamente lo que el profesor le explica o también suele pasar que el niño atiende pero después se olvida de comer para realizar los ejercicios. (pág. 48)

**1.5.6.4. Verduras y frutas.-** Según, MUÑOZ, Juan (2010) señala que: “Este grupo porta las vitaminas, minerales necesarias además de agua y fibra son necesarias para el organismo” es decir estas ayudan al buen funcionamiento del intestino mejorando su digestión, y a la vez también ayuda a que el niño este con actividad en la mañana ya que van a la escuela y si se nutren bien, tendrán energías hasta concluir con su jornada académica. (pág. 43)

**1.5.6.5. Cereales y tubérculos.-** Este grupo puede incluir en el desayuno por el simple hecho que son fundamentales para su desarrollo, ya que es un buen transporte energético porque aportan con carbohidratos, en los niños este es el mejor alimento que se les puede brindar puesto que están llenos de proteínas.

**1.5.6.6. Leguminosas y productos de alimentos de origen animal.-** La alimentación incluye alimentos de origen animal como es lácteos (leche, yogurt y queso) y en caso de leguminosas (frijol, lenteja, habas), es decir que aportan proteínas de alto nivel biológico como es el calcio, hierro y zinc que ayuda a los niños a que se vayan desarrollando sanamente, y puedan gozar de su niñez saludablemente.

Algunos consejos para asegurarnos desayunar de manera correcta:

- Intenta que tu hijo participe en preparar su desayuno.
- Elabora con tus hijos menús variados

- Tener varios alimentos opciones en tu refrigerador para la semana.
- Preparar una noche anterior lo más que se pueda del desayuno (partir la fruta, dejar los ingredientes listos)
- Si el tiempo es un factor importante, intenta levantarte 10 minutos antes.

Estos consejos son los principales que debemos tener en cuenta para que los niños vayan desayunando correctamente es obligación de los padres de familia levantarse temprano y realizar el desayuno para sus hijos con los alimentos respectivos así lograremos que el niño se desarrolle correctamente y este con actividad para captar los conocimientos que el docente le imparta.

Según, MUÑOZ, Juan (2010) menciona que: “La salud es una necesidad social existe una estrecha relación entre enfermedad y pobreza” en efecto una producción baja de bienes y servicios genera salarios insuficientes que estos a su vez dan lugar a una nutrición inadecuada a una educación deficiente, a una vivienda insalubre es decir a un bajo nivel de vida. (pág. 15)

Estos factores fundamentales que condicionan la enfermedad generan una energía humana de capacidad limitada, con ello una escasa producción.

***1.5.6.7. Sugerencias prácticas para la preparación de los desayunos escolares.-*** según RODAS, Cecilia (2014) manifiesta que: “El desayuno es la primera comida del día y forma parte de una alimentación correcta en la etapa escolar” es decir que tiene un fin de promover a niños y niñas la energía de nutrientes necesarios para el desarrollo de las habilidades, así podrá obtener un rendimiento cognitivo, concentración y atención necesaria para sus actividades escolares durante el día , el desayuno al igual que las demás comidas del día, deberá cumplir con las características de una dieta correcta, integrado los tres grupos de alimentos en las cantidades y proporciones adecuadas para el grupo de edad, en si la comida es fundamental para todos ya sea el desayuno, el almuerzo o la merienda son alimentos que se deben tomar en cuenta y sobre todo comer a las horas adecuadas para no ocasionar daños a nuestro estómago.

**1.5.6.8. Conformación del desayuno escolar modalidad frío.-** según RODAS, Cecilia (2014) manifiesta que el desayuno escolar en su modalidad frío se compone de:

- Leche descremada o semidescremada.
- Cereal integral.
- Fruta fresca o deshidratada, que puede venir acompañada de semillas oleaginosas.

Estos tres tipos de alimentos son los que los estudiantes reciben al momento de salir a recreo, es decir la leche viene de diferentes sabores (fresa, vainilla y la leche sin sabor) para que los niños no se cansen de probar el mismo sabor igualmente se lo hace con las galleta y las granolas.

**1.5.6.9. Conformación del desayuno escolar modalidad caliente.-** Según RODAS, Cecilia (2014) manifiesta que El desayuno escolar caliente se compone de:

- Un platillo fuerte que incluya verduras, un cereal integral, una leguminosa o un alimento de origen animal.
- Frutas.
- Leche descremada o considerar la inclusión de leche entera para niños en edad preescolar que viven en zonas con alta prevalencia de desnutrición infantil.
- Agua simple potable.

Esto sería factible para los estudiantes que se encuentran educándose en la sección vespertina ya que al igual los padres de familia no salen temprano del trabajo y los niños salen sin almorzar de los hogares. A veces los padres no poseen dinero y les prefiere mandar sin colación estos alimentos les podría ayudar aunque sea un poco en su alimentación.

## **CAPÍTULO II**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

#### **2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO.**

La Escuela de Educación Básica “Ana Páez” está ubicada en el barrio San Felipe, parroquia Eloy Alfaro, cantón Latacunga, fue fundada el 1 de octubre de 1867.

El nombre de nuestra Institución lleva en honor a una mujer virtuosa, filántropa de espíritu sentimental y humanitario, con ideales enmarcados en favorecer a los necesitados en especial de los niños pobres, ella es la distinguida dama Ana Páez Vela.

Es oportuno resaltar que las hermanas Páez Vela legaron su patrimonio en bien de la sociedad tanto para un hospital y en bien de la educación siendo beneficiaria nuestra centenaria Institución que tiene su trayectoria en la formación académica de varias generaciones de niños y niñas por 143 años.

Es importante resaltar el nombre de su respetable padre don Pedro Páez quien estuvo enrolado en la causa de la independencia defendiendo con honor, disciplina y valentía en su propiedad ubicada en Salache lugar de reunión de los patriotas para resolver los problemas concernientes a la ansiada libertad.

Asume la Dirección la Sra. Msc. Martha Proaño, el 7 de abril del 2007, en calidad de directora quien continuando con la gestión logra que se incremente dos aulas sobre el bloque de hormigón; esta administración dura hasta el 11 de agosto del 2008, quedando en su remplazo el Msc. Agustín Camino, quien permanece en funciones durante un año; luego asume la dirección por encargo el Sr. José

Huertas quien permanece hasta el 9 de enero del 2012 fecha en la que asume la dirección la Lic. Jimena M. Zambrano O. hasta la fecha actual, es así que la institución hoy en día cuenta con más de 950 estudiantes, 450 padres de familia, 1 directivo y 34 docentes.

### ***2.1.1. Misión Institucional.***

Somos la Unidad Educativa “Ana Páez” dedicados a educar íntegramente a niños, niñas adolescentes y jóvenes, a través del desarrollo de destrezas con criterio de desempeño; en un marco de respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; basados en el currículo nacional y la realidad social, sustentada en los principios del SUMAK KAWSAY, desarrollando la pedagogía crítica y tendencias cognitivas – constructivas para el bienestar particular y general. “NUESTRA MISION ES BRINDAR UNA EDUCACION DE CALIDAD CON CALIDEZ, COMPROMETIDOS CON LAS GENERACION DEL PRESENTE Y EL FUTURO”

### ***2.1.2. Visión Institucional.***

Visualizamos a la Unidad Educativa “Ana Páez” en el periodo de 5 años como una institución educativa modelo a nivel local y provincial; dedicados a formar holísticamente a niños, niñas, adolescentes y jóvenes, transformando la vinculación de la gestión con la comunidad, mejorando la convivencia escolar y de formación curricular, administrativo y de talento humano en base a un accionar propositivo, en equipo y promoviendo el sentido de pertenencia y bienestar e implementando un sistema de reconocimiento de logros importantes para el establecimiento.

## **2.2. Diseño Metodológico.**

### ***2.2.1. Modalidad de la investigación.***

La presente investigación se realiza con la metodología no experimental. Puesto que no se manipulan variables, y solo se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural.

### ***2.2.2. Nivel o tipo de investigación***

La investigación es de tipo descriptiva porque permite comprender la información recolectada, para establecer relaciones entre los objetos de estudio, proyectando así el análisis e interpretación de los datos obtenidos durante la investigación y su aplicabilidad teórica y metodológica por parte de las investigadoras.

### ***2.2.3. Población y muestra***

La recopilación de la información para sustentar la presente investigación se realiza a los siguientes segmentos de la población.

**TABLA N° 1 UNIDADES DE ESTUDIO**

<b>GRUPO</b>	<b>POBLACION</b>	<b>%</b>
DOCENTES	18	15%
ESTUDIANTES	100	85%
<b>TOTAL</b>	<b>118</b>	<b>100%</b>

### ***2.2.4. Plan de recolección de información***

**Encuesta.-** Está dirigida a estudiantes y docentes de la Institución Educativa ya que son los autores principales de esta investigación y se desea determinar el nivel del desayuno escolar de los educandos, también es dirigida a los docentes porque son los que verifican como está el desayuno escolar tanto en la Institución, como los alimentos del gobierno.

**Cuestionario.-** Se formulan preguntas que se permita medir la importancia que tiene el desayuno escolar en las niñas y niños de la Institución Educativa.

### ***2.2.5. Plan de procesamiento de información.***

El beneficio de los resultados recopilados mediante las encuestas ayuda a poseer elementos básicos que confirman pautas y permitan estructurar la propuesta.

Para la ejecución de dichas encuestas se realiza los siguientes pasos:

- La elaboración de las encuestas
- Aplicación de las encuestas a los estudiantes y docentes.
- Ordenamiento de la información a través de una revisión detallada de los datos recopilados.
- Clasificación de las respuestas, para tabularlas con la ayuda de los medios informáticos.
- Elaboración de gráficos estadísticos que ayudan a comprender e interpretar los datos recopilados y a su vez realizar el análisis respectivo.

## 2.3. Análisis e Interpretación de Resultados

### 2.3.1. ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES

1.- ¿Desayuna en su hogar antes de ir a la escuela?

**TABLA N° 2.2**

#### Desayuna antes de ir a la escuela

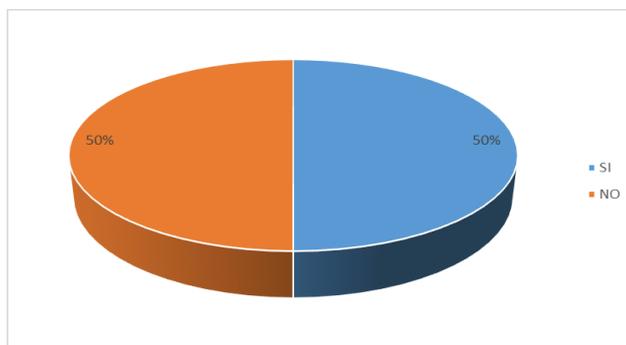
PREGUNTA 1	NUMERO	%
SI	50	50%
NO	50	50%
TOTAL	100	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"

Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.2**

#### Desayuna antes de ir a la escuela



### INTERPRETACIÓN

Se determina que un 50 % de estudiantes no desayunan antes de ir a la escuela mientras que el otro 50% menciona lo contrario.

Con la información proporcionada por parte de los estudiantes encuestados se ha podido considerar que hay muestras de despreocupación de los padres de familia, ante sus hijos ya que la mitad manifiesta que asisten a la Institución educativa sin desayunar, la cual no brinda la salud necesaria.

2.- ¿Cree usted que el desayuno escolar es importante para tener un buen rendimiento en la escuela?

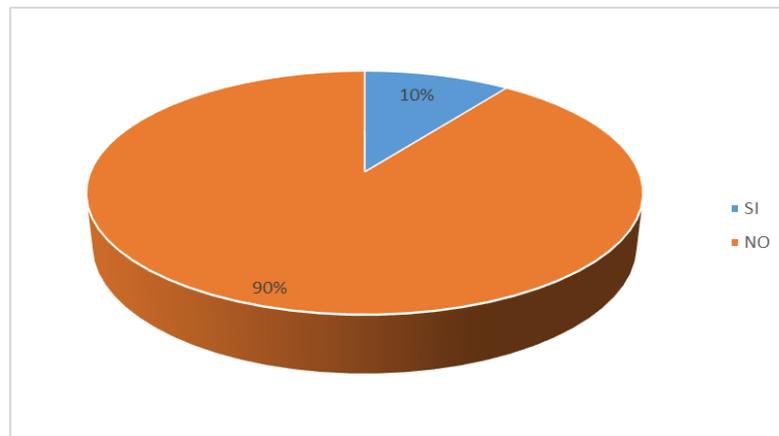
**TABLA N° 2.3**  
**El desayuno es importante para el rendimiento**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	10	10%
NO	90	90%
TOTAL	100	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"  
Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N°2. 3**

**El desayuno es importante para el rendimiento**



### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la pregunta planteada, un porcentaje alto que representa el 90% afirma que no influye el desayuno escolar en el rendimiento de los estudiantes mientras que 10% considera que sí.

Estos porcentajes demuestran que el desayuno escolar no influye en el rendimiento académico de los estudiantes, los padres de familia piensan que al dormir durante toda la noche ellos estarán llenos de energía y prestos para aprender en clases, por lo tanto creen que el desayuno no es importante.

3.- ¿Conoce usted si en años anteriores existía el desayuno escolar en su institución?

**TABLA N°2. 4**  
**En años anteriores existía el desayuno escolar**

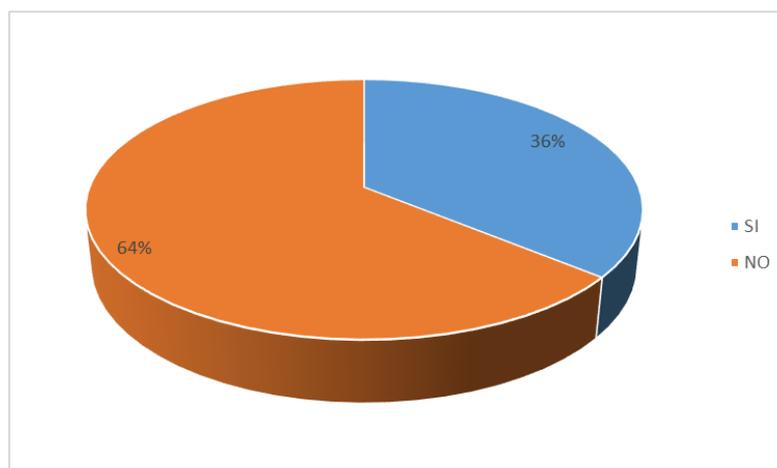
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	36	36%
NO	64	64%
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"

Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.4**

**En años anteriores existía el desayuno escolar**



### INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta el 64% de estudiantes, manifiestan que no existía en años anteriores el desayuno escolar en su Institución mientras que el 36% señala que sí.

Por la información proporcionada por parte de los encuestados se ha logrado detectar que en años anteriores en la Institución "Ana Páez" no existía el desayuno escolar ya que se podría manifestar que el gobierno anterior no tenía estructurado dicho proyecto.

4.- ¿El desayuno escolar de su institución en la actualidad es variado?

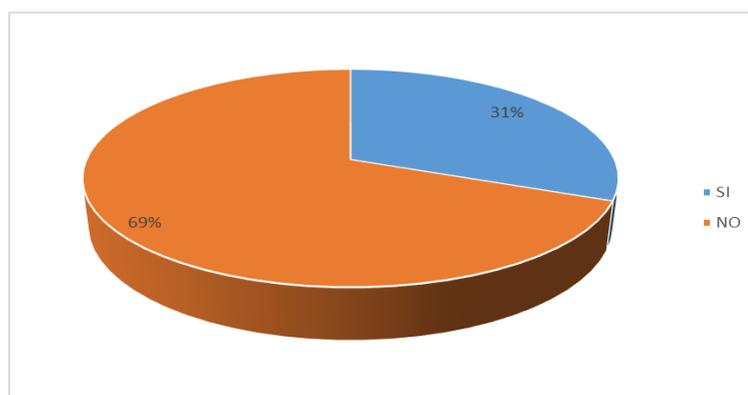
**TABLA N° 2.5**  
**Alimentación variada**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	31	31%
NO	69	69%
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"

Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.5**  
**Alimentación variada**



### INTERPRETACIÓN

Un porcentaje notable de estudiantes que representa el 69% manifiesta que el desayuno escolar de la Institución no es variado, mientras que el 31% señala que si es variada la alimentación.

Al analizar los resultados se ha podido verificar que los alimentos que consumen diariamente los estudiantes en la institución no es variada por lo tanto los dejan de consumirlos, se pone a consideración que los alimentos sean variados, de esta manera se puede evitar que se hostiguen con facilidad.

5.- ¿Cree usted que en su Institución es recomendable tener un comedor escolar?

**TABLA N° 2.6**

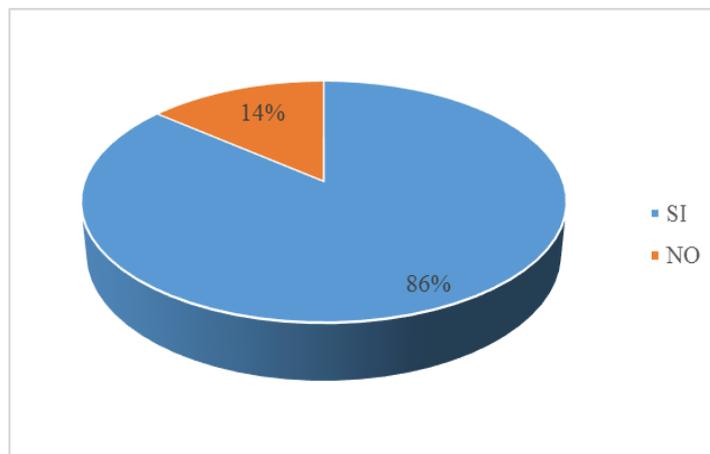
**Comedor escolar**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	86	86%
NO	14	14%
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"  
Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.6**

**Comedor escolar**



**INTERPRETACIÓN**

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 86% de los niños manifiestan que si es necesario obtener un comedor escolar, mientras que el 14% manifiestan que no es necesario.

Las encuestas han determinado que si es necesario obtener en la Institución un comedor escolar para que los estudiantes puedan sentirse cómodos al momento de servirse dichos alimentos. Ya que es importante que cada uno de ellos tengan comodidad para alimentarse.

6.- ¿Existe en su Institución un comedor escolar adecuado?

**TABLA N° 2.7**

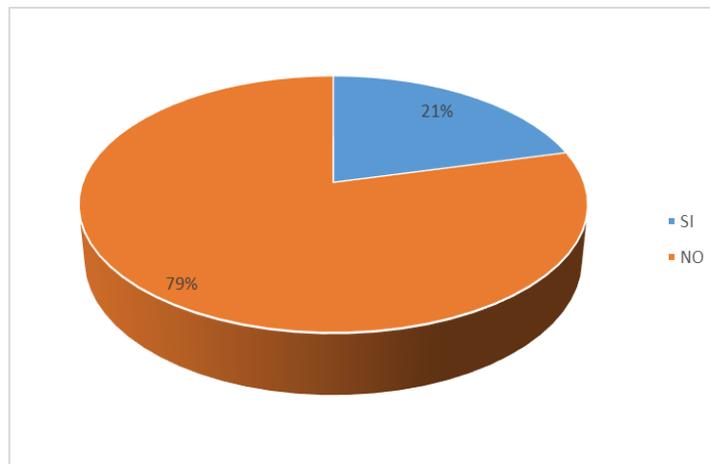
**Comedor escolar adecuado**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	21	21%
NO	79	79%
TOTAL	100	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"  
Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.7**

**Comedor escolar adecuado**



**INTERPRETACIÓN**

El 79% de niños encuestados, manifiesta que no existe un comedor adecuado en la Institución, mientras que el 21% señala que si hay un comedor escolar.

Las respuestas revelan que no existe un comedor adecuado en dicha Institución en donde los estudiantes puedan servirse correctamente el desayuno escolar y puedan sentirse tranquilos al momento de desayunar. Puesto que solo existe comedor para los niños reciben el desayuno de los señores del bar.

7.- ¿Para el crecimiento de los niños será necesario los nutrientes?

**TABLA N° 2.8**

**Nutrientes necesarios**

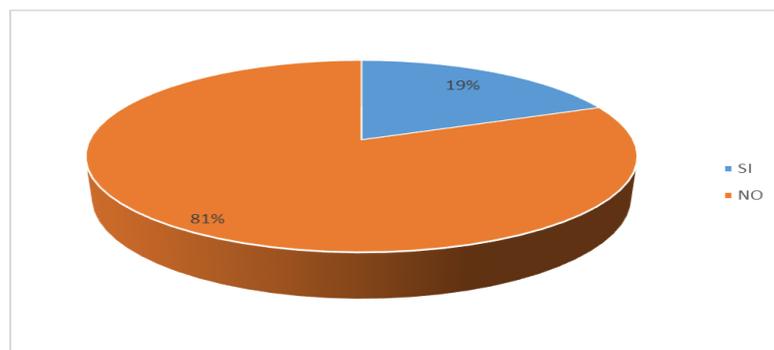
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	19	19%
NO	81	81%
TOTAL	100	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"

Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.8**

**Nutrientes necesarios**



**INTERPRETACIÓN**

El 81% de niños encuestados, manifiesta que no es fundamental alimentarse de nutrientes para el desarrollo integral del niño, mientras que el 19% manifiesta que si es necesario.

Existen varios factores que provocan enfermedades en los niños y niñas esto se da por la mala alimentación que posee dichos estudiantes, por ende se manifiesta que si es necesario que los estudiantes se alimenten de nutrientes para que así tengan un buen rendimiento académico y una buena salud.

8.- ¿Cree usted que es importante tener alimentos variados en su institución?

**TABLA N° 2.9**

**Alimentación variada**

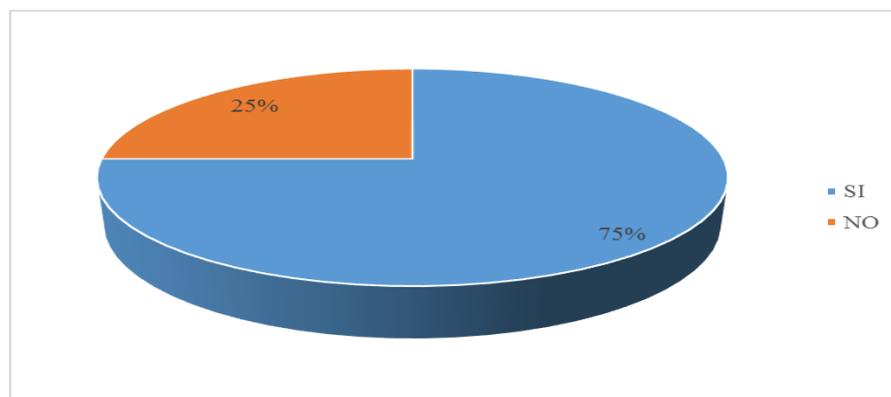
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	75%
NO	25	25%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"

Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.9**

**Alimentación variada**



**INTERPRETACIÓN**

Se analizado que el 75% de encuestados están de acuerdo que si es esencial tener en la Institución alimentos variados, mientas que un 25% señalan que no es importante.

Con la información proporcionada por parte de los encuestados manifiestan que si es indispensable que la Institución obtenga alimentos variados, para que los estudiantes tengan los nutrientes necesarios en su cuerpo y gocen de una buena salud.

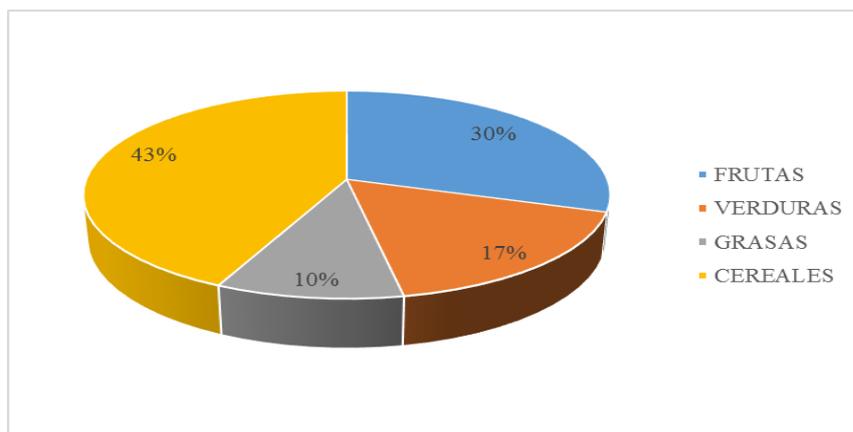
9.- La buena alimentación se basa en el consumo de:

**TABLA N° 2.10**  
**Buena alimentación**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
FRUTAS	30	30%
VERDURAS	17	17%
GRASAS	10	10%
CEREALES	43	43%
TOTAL	100	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"  
Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.10**  
**Buena alimentación**



### INTERPRETACIÓN

Se analizó que el 30% de estudiantes prefieren alimentarse de frutas, el 17% solo de verduras, el 10% de grasas y el 43% de cereales.

Estos porcentajes demuestran que cada estudiante se alimenta de una forma diferente, como se puede observar en el análisis de datos, pero sabemos que cada uno de estos alimentos es esencial para los niños y niñas, alimentarse de una manera variada es una buena nutrición para los educandos.

### 2.3.2. ENCUESTA APLICADA A DOCENTES

1. ¿Cree usted que es primordial que el niño desayune antes de venir a la escuela?

**TABLA N° 2.11**

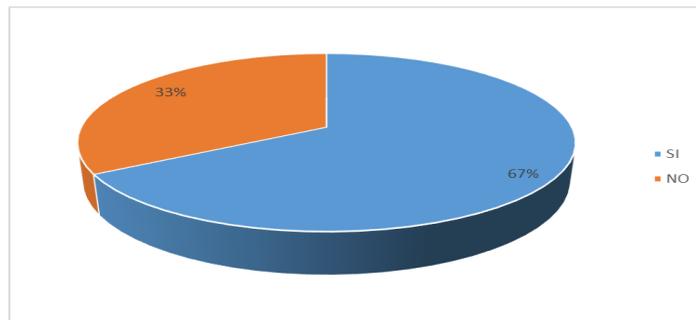
#### Desayuno en el hogar

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	12	67%
NO	6	33%
TOTAL	18	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"  
Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.11**

#### Desayuno en el hogar



#### INTERPRETACIÓN

El 100% de los docentes encuestados el 67%, manifiesta que primordial que los niños desayunen en sus hogares antes de ir a la escuela, mientras que un 33% señala que no.

Con la información proporcionada por parte de los docentes encuestados sea posible verificar que si es esencial que todo niño desayune en su hogar antes de ir a la escuela ya que ayuda a su rendimiento académico dentro de la jornada escolar. Por ende un estudiante bien alimentado capta con facilidad los conocimientos que el docente le imparte, lo contrario sucede con un niño que no está bien alimentado.

2.- ¿Conoce usted si en años anteriores existía el desayuno escolar en su institución?

**TABLA N° 2.12**

**Existía antes el desayuno escolar**

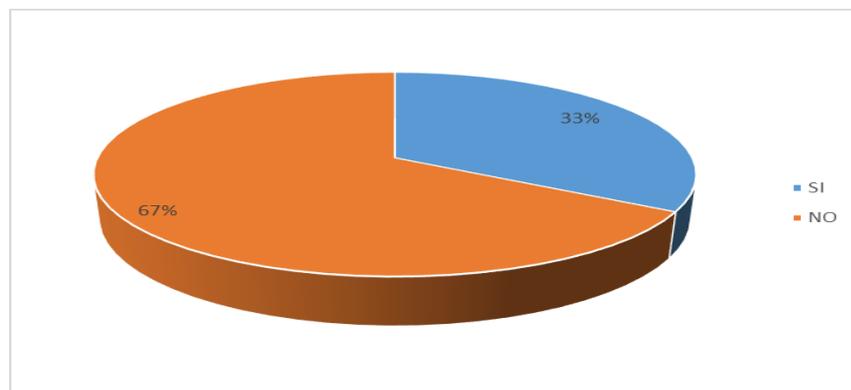
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	6	33
NO	12	67
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la Escuela “ANA PAEZ”

**Elaborado por:** Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.12**

**Existía antes el desayuno escolar**



**INTERPRETACIÓN**

El 67% de los docentes encuestados, manifiestan que no conocen si en años anteriores existía el desayuno escolar en la Institución, mientras que el 33% menciona que sí.

Estos porcentajes demuestran que los docentes no conocen si en años anteriores había el desayuno escolar, los motivos que mencionaron fue que se los cambio de institución y no conocían la realidad, en otros casos hubo docentes que manifestaron que si existía el desayuno escolar.

3.- ¿El desayuno escolar influye en el en rendimiento académico?

**TABLA N° 2.13**

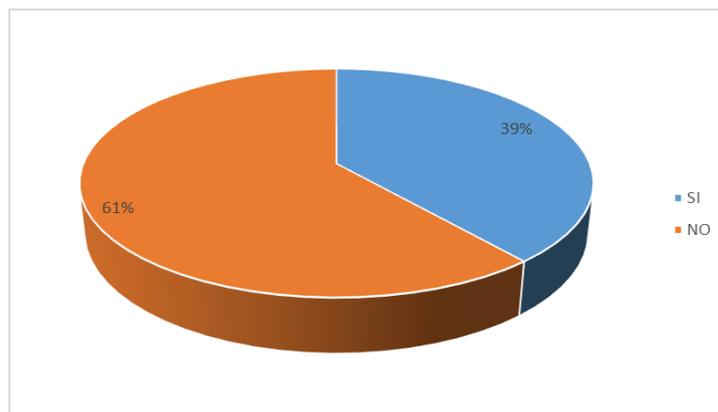
**Desayuno escolar en el rendimiento académico**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	7	39%
NO	11	61%
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"  
Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.13**

**Desayuno escolar en el rendimiento académico**



**INTERPRETACIÓN**

El 61% de los docentes encuestados, manifiesta que el desayuno escolar no influye en el en rendimiento académico del estudiante, mientas que el 39% manifiesta que sí.

Con la información proporcionada del resultado de las encuestas aplicadas se ha podido determinar, que el desayuno escolar no suele intervenir en el rendimiento académico de los estudiantes; por lo tanto se determina que el desayuno escolar no es esencial dentro de la institución.

4.- ¿Cree usted que los alimentos del gobierno son saludables?

**TABLA N° 2.14**

**Alimentos saludables del gobierno**

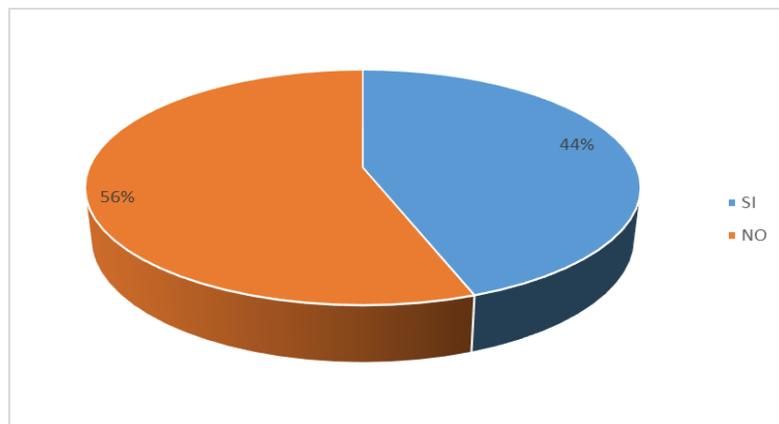
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	8	44%
NO	10	56%
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"

Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.14**

**Alimentos saludables del gobierno**



**INTERPRETACIÓN**

El 56% de los docentes encuestados, manifiesta que no es saludable los alimentos del gobierno, mientras que el 44% menciona que si son saludables.

Por lo tanto se cree que los alimentos que recibe la institución por parte del gobierno no son muy saludables para el estudiante, aparte que no contiene los nutrientes necesarios que los estudiantes deben ingerir para su desarrollo y crecimiento integral. Aunque la mayoría mencionaron que s son saludables ya que vienen con etiquetas de salubridad.

5.- ¿Existe en su Institución un comedor escolar adecuado?

**TABLA N° 2.15**

**Comedor escolar adecuado**

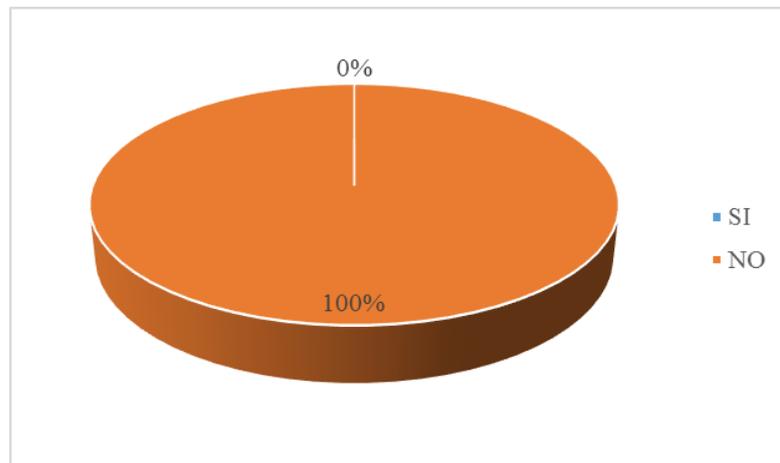
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	0	0
NO	18	100
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"

Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.15**

**Comedor escolar adecuado**



**INTERPRETACIÓN**

El 100% de los docentes encuestados, manifiesta que no existe en su Institución un comedor escolar adecuado en donde los estudiantes pueden servirse el desayuno escolar correctamente.

El porcentaje demuestra que en su totalidad todos los docentes encuestados manifiestan que no hay un comedor escolar dentro de la Institución en donde los estudiantes y docentes puedan servirse los alimentos correctamente. Por lo que sugieren implementar un comedor escolar dentro de la Institución.

6.- ¿Suele ser variado el desayuno escolar de su institución?

**TABLA N° 2.16**

**Desayuno escolar variado**

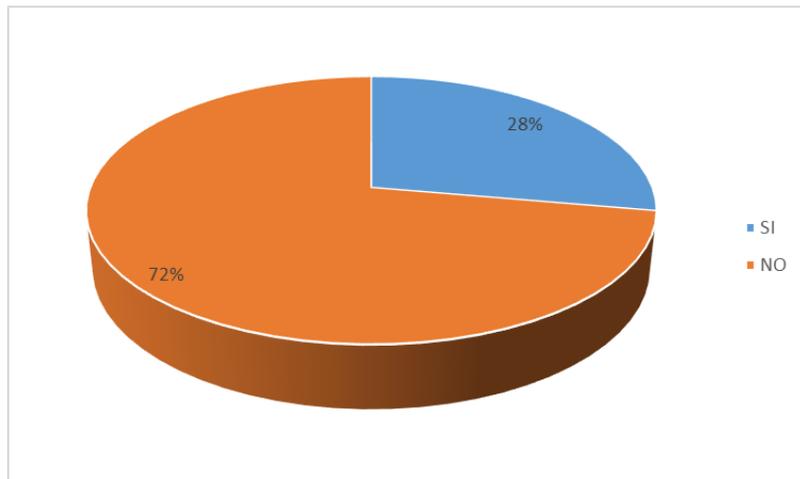
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	5	28%
NO	13	72%
TOTAL	18	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"

Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.16**

**Desayuno escolar variado**



**INTERPRETACIÓN**

El 72% de los docentes encuestados, manifiesta que no suele ser variado el desayuno escolar de su institución. Mientras que el 28% de los docentes manifiestan lo contrario.

El resultado de las encuestas ha determinado que dentro de la institución educativa no suele ser variado el desayuno escolar, por lo que manifiestan que los estudiantes desperdician dichos alimentos lo cual conlleva a que vayan al bar y se alimenten de frutas saludables.

7.- ¿Los alimentos del bar de la institución son frescos para el consumo de los niños?

**TABLA N° 2.17**

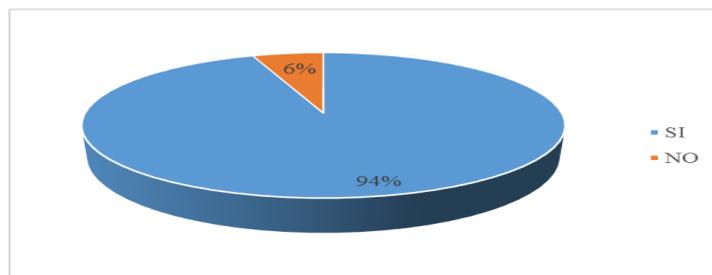
**Alimentos frescos del bar**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	17	94
NO	1	6
TOTAL	18	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"  
Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.17**

**Alimentos frescos del bar**



**INTERPRETACIÓN**

El 94% de los docentes encuestados, manifiesta que los alimentos del bar de la institución si son frescos para el consumo de los niños. Mientras que un 6% manifiesta lo contrario.

Con la información proporcionada se ha podido verificar que la mayor parte de los docentes encuestados están de acuerdo en que los alimentos que el bar proporciona son frescos y saludables los mismos que son aptos para el consumo. Es por esto que los docentes se encuentran de acuerdo para que la señora del bar siga preparando los alimentos para los estudiantes y todo el personal de la institución.

8.- ¿Una buena alimentación es aquella que consta de proteínas, verduras, cereales?

**TABLA N° 2.18**

**La buena alimentación**

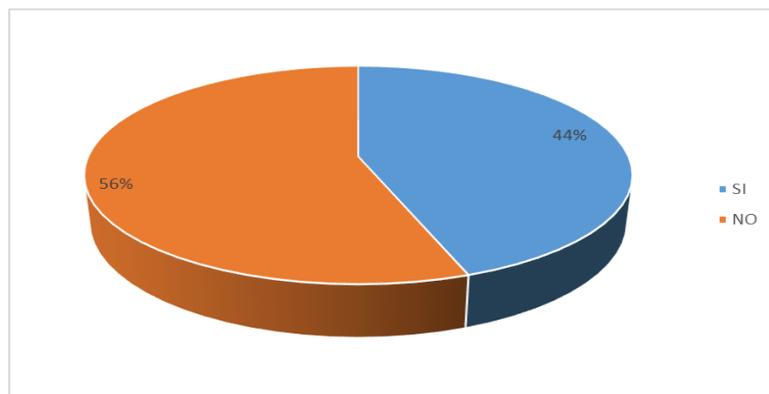
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	%
SI	8	44%
NO	10	56%
TOTAL	18	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"

Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.18**

**La buena alimentación**



**INTERPRETACIÓN**

Del 100% de los docentes encuestados el 56%, menciona que una buena alimentación es aquella que consta de proteínas, verduras, cereales, mientras que el 44% señala lo contrario.

Las encuestas han determinado que la mayor parte de los docentes se encuentran de acuerdo en que una buena alimentación es aquella que consta de proteínas, verduras y cereales ya que los mismos ayudan para el desarrollo integral de cada estudiante.

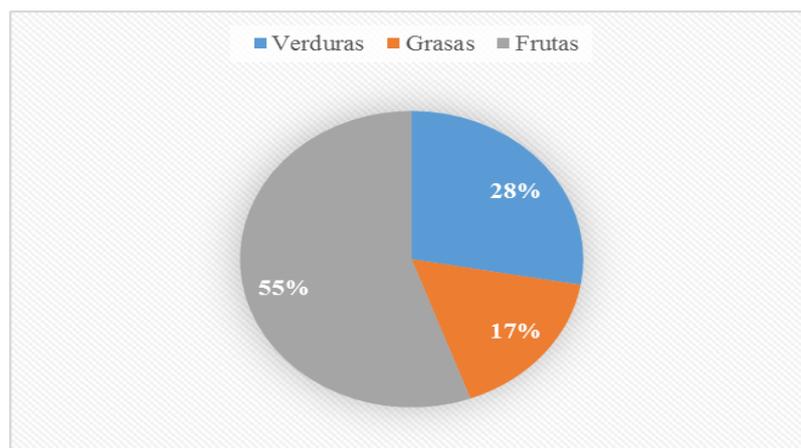
9.- Marque con una X los nutrientes que son esenciales para los niños/as

**TABLA N° 2.19**  
**Nutrientes esenciales**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Verduras	5	28%
Grasas	3	17%
Frutas	10	56%
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Escuela "ANA PAEZ"  
Elaborado por: Karla Pila y Deysi Sánchez

**GRÁFICO N° 2.19**  
**Nutrientes esenciales**



### INTERPRETACIÓN

Se analizó que el 55% prefieren alimentarse de frutas, el 28% solo de verduras y el 17% solo de grasas,

Estos porcentajes demuestran que no todos están de acuerdo en la manera de cómo se debe alimentar, por lo tanto cada docente encuestado prefiere alimentarse de una diferente manera, pero con alimentos saludables. Ya que no todos mantienen la misma dieta equilibrada.

## **2.4 Conclusiones y Recomendaciones**

### ***2.4.1. Conclusiones***

Posterior al análisis de los resultados de la investigación se llegan a las siguientes conclusiones:

- Si bien es cierto que existe cooperación del personal de servicio de la institución sin embargo de aquello hay serias limitaciones en el cumplimiento del desayuno escolar, ya que los alimentos que se reparten no suelen ser variados.
  
- Se manifiesta que el desayuno es importante principalmente para el estudiante ya que fortalece su nivel de aprendizaje mejorando su rendimiento académico y permite mantener las energías necesarias para realizar las actividades recreativas dentro del establecimiento educativo.
  
- Una de las principales causas que no permite al estudiante desayunar correctamente según los encuestados, es la falta de recursos económicos que se presentan en el entorno familiar siendo este el factor negativo que influye en la mala alimentación de los niños.
  
- Se establece que desde pequeños es importante crear un hábito alimenticio que nos ayude a desarrollarnos sanamente, que aporte los nutrientes necesarios para el organismo en la cantidad y calidad requerida. Siendo que al tener una dieta balanceada evitaríamos muchas enfermedades generadas a la inadecuada alimentación de esa manera poder evitar el sobrepeso.

#### ***2.4.2. Recomendaciones.***

- Se recomienda al personal de servicio que el desayuno escolar se prepare mediante un menú que suela ser variado para que los estudiantes puedan consumirlo beneficiosamente.
- A los padres de familia concientizar que es de vital importancia el brindar a sus niños la primera comida del día que es el desayuno para que tengan un buen desarrollo académico.
- En la realidad que hoy en día nos encontramos es muy difícil mantener una buena estabilidad económica, ya que es evidente la falta de trabajo, pero en el hogar se trata de satisfacer las necesidades primordiales que se suele tener.
- Es fundamental sostener una dieta balanceada para mantener una buena salud y evitar a lo posterior enfermedades en nuestro organismo como el sobrepeso, la diabetes, el colesterol que son una arma de doble filo para nuestro organismo, teniendo por consecuencia la muerte.

## **CAPÍTULO III**

### **PROPUESTA**

**3.1. Tema de la Propuesta:** “Que rico es comer”

**3.2. Datos Informativos.**

**Institución:** Escuela de Educación General Básica “ANA PÁEZ”

**Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Latacunga

**Parroquia:** Latacunga

**Barrio:** San Felipe

**Sección:** Matutina

**Total de estudiantes:**

**Tipo de plantel:** Fiscal

**Email:** anapaez@gmail.com

**Teléfonos:** 2805-507

### **3.3. Justificación**

La alimentación es importante para todos los seres humanos, más para el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas, la alimentación y la nutrición en los estudiantes es significativo, ya que permite conocer si en ellos se encuentra de una manera estable su balance alimenticio. Al implementar una guía nutricional, que conste un menú variado se busca conservar la buena salud, para que así el estudiante no se hostigue con facilidad de los alimentos que brinda la Institución Educativa.

Alimentarse en rico siempre y cuando se consuma los nutrientes necesarios ricos en proteínas, estos alimentos aportan de manera considerable para el bienestar de

los estudiantes en el crecimiento, sin embargo la mayoría de personas consumimos comida rápida para suplementar las proteínas no ingeridas en el desayuno.

Esta guía nutricional a porta con recetas innovadoras y saludables. Puesto que nos permite conocer la importancia que tiene el desayuno escolar en los niños, dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, es esencial que los educandos ingieran alimentos nutritivos, ya que ayuda a mejorar su rendimiento académica, también porque los mantiene activos y prestos para realizar las actividades recreativas dentro de la Institución Educativa.

Es por esto que se puede decir que el desayuno escolar es de gran importancia, ya que es la primera comida que se ingiere en el día, puesto que esta nos brinda los nutrientes necesarios para desenvolvemos de manera activa en el transcurso de la mañana. Es así que se puede desarrollar cada una de las actividades hasta que llegue la hora del almuerzo y ahí se recobra energías para culminar todas las actividades restantes en el día.

### **3.4. Objetivos.**

#### ***3.4.1. Objetivo general***

Estructurar una guía alimenticia que permita a los estudiantes conocer la importancia de la granola en el desayuno escolar para el cuidado de la salud y nutrición de los niños.

#### ***3.4.2. Objetivos específicos***

- Recopilar información acerca de la importancia del uso de la granola en los estudiantes.
- Estructurar temáticas mediante estrategias para la aplicación de las recetas nutricionales que permitan mejorar la alimentación.
- Realizar una charla con los estudiantes basándonos en las recetas de la guía nutricional que permita mejorar la salud y nutrición de los niños.

### **3.5. Descripción de la Propuesta**

La alimentación en el mundo no resulta ser beneficiosa en su totalidad ya que los niños, niñas y adolescentes prefieren consumir alimentos o camina rápida dejando a un lado la buena alimentación. En algunos casos se ha dado que los padres de familia por la falta del tiempo prefieren enviarles dinero o les compran comida rápida en vez de prepararles comida saludable ricas en proteínas y minerales.

Implementar o crear una guía nutricional, que aporte con los nutrientes necesarios que el niño debe obtener en el desarrollo y crecimiento, puesto que esta guía tendrá una variedad de recetas nutritivas ricas en proteínas y minerales para servirse en el desayuno. Cabe recalcar que muchos de los estudiantes no desayunan en su hogar por la falta de recursos económicos que se presenta en el mismo, es por esto que se ha optado crear una guía nutricional en el desayuno escolar dentro de la institución educativa. Se pretende emplear esta actividad mediante el desarrollo de estrategias innovadoras que permitan desplegar la creatividad del estudiante y padres de familia al momento de la elaboración cada una de las recetas propuestas en la guía nutricional. Por ende es necesaria la participación de los padres de familia y estudiantes. Para tratar de conservar la buena salud ya sea del estudiante como del padre de familia dentro y fuera de la institución, logrando así mantener un buen equilibrio alimenticio. Es importante saber que el desayuno escolar ayuda a mantener la concentración en la clase y realizar las actividades recreativas dentro de la Institución.

Lo propuesto es aplicable dentro de cualquier Institución Educativa, se considera interesante en la sociedad ya que se pretende trabajar en un tiempo determinado de 15 días, con actividades basadas en la salud y nutrición de los estudiantes tomando en cuenta el desayuno escolar que ellos consumen dentro de la Institución Educativa.

La guía nutricional tiene como objetivo implementar un menú variado en el desayuno escolar dentro de la Institución para que el niño no se hostigue con los

alimentos dados y así ellos puedan mejorar su alimentación y fortalecer su rendimiento académico.

Para realizar las actividades mencionadas se ha tomado en cuenta trabajar con métodos, estrategias diferentes e innovadoras, que permitan mejorar el consumo de los alimentos, de esta manera también fortalecer el rendimiento académico del estudiante, estas actividades se han realizado con: dinámicas, proyección de videos sobre la salud y nutrición, la elaboración de recetas nutritivas, entre otras que ayudo a alcanzar el objetivo planteado.

Las actividades se han realizado en el tiempo de tres horas dentro de la jornada académica, las mismas que han sido supervisadas por las tesistas.

Esta propuesta busca implementar un menú variado en el desayuno escolar, tratando de lograr que todos los alimentos del gobierno sean consumidos provechosamente y no desperdiciados.

### 3.6. Desarrollo De La Propuesta

**CUADRO N° 2 3.6.1 Plan Operativo De La Propuesta**

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECIFICO</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>TIEMPO</b>
Estructurar una guía alimenticia dirigida hacia los estudiantes para fomentar la importancia del desayuno escolar en la salud y nutrición de los niños.	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia que tiene el desayuno escolar dentro de la Institución.	El 80% de los estudiantes, en 9 horas, tomaron conciencia sobre la importancia del desayuno escolar.	Indagar el fuentes bibliográficas referente al desayuno escolar	Dinámicas con los niños	Las tesistas	3 horas
		El 80% de padres de familia, en 9 horas tomaron conciencia sobre la importancia que tiene la aplicación en la guía nutricional en	Seleccionar información de lo que se va a concientizar en la aplicación de las recetas  Guardar la información de las temáticas que se socializaron con los estudiantes.	Proyección de video Sobre el desayuno escolar.  Presentación del tema y contenido.  Conclusiones y recomendaciones	Las tesistas	3 horas

		el proceso de alimentación de los educandos.				
	Estructurar las temáticas con los padres de familia, mediante estrategias para la aplicación de las recetas nutricionales que permita mejorar la alimentación	El 90 % de los estudiantes en 9 horas, tomaron conciencia del rol que desempeña el desayuno escolar dentro de la Institución.	Elaborar una guía nutricional con la participación de los niños  Seleccionar dinámicas acorde a las temáticas que se van a tratar en la aplicación de las actividades  Concientizar a los estudiantes y padres de familia sobre la importancia que posee la guía nutricional.	Dinámica  Proyección de Diapositivas sobre la guía nutricional.  Socialización  Conclusión y recomendación	Las tesistas  Las tesistas  Las tesistas	3 horas  3 horas  3 horas

	Realizar actividades con los padres de familia, basándonos en las recetas de la guía nutricional para mejorar la salud y nutrición de los niños.		Aportar con ideas que se encuentran en la guía nutricional para la elaboración de una receta.  Seleccionar una receta nutricional con los padres de familia de acorde al gusto.  Elaborar la receta seleccionada con los padres de familia.	Dinámica con los padres de familia.  Formación de grupos para realizar la receta plantada.  Exposición de la receta  Conclusiones y recomendaciones	Las tesistas  Las tesistas  Las tesistas	3 horas  3 horas  3 horas
--	--	--	---	---	--	---------------------------------------

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la Escuela “ANA PAEZ”

**Elaborado por:** Karla Pila y Deysi Sánchez

# GUÍA NUTRICIONAL

## ÍNDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>pág.</b>
Pastel de granola, Actividad N°1 .....	69
Barras de granola con chocolate Actividad N°2 .....	71
Granola casera, Actividad N°3.....	73
Bolitas de granola Actividad N°4 .....	75
Tarta de manzana con granola, Actividad N° 5 .....	77
Barritas de arroz, Actividad N° 6.....	79
Galletas de harina de arroz, Actividad N° 7.....	80
Sueño de frutilla, Actividad N° 8.....	81
Avena con plátano y chocolate, Actividad N° 9 .....	83
Panque de plátano integral, Actividad N° 10 .....	85
Granola para el desayuno, Actividad N° 11.....	87
Dulce con un toque picado con el amor, Actividad N° 12.....	89
Pan dulce savarín, Actividad N° 13 .....	93
Helado de granola, Actividad N° 14 .....	95
Postre de frutas con granola, Actividad N° 15 .....	96

### 3.7. Plan De Acción

#### Actividad N° 1

#### TEMA

# PASTEL DE GRANOLA

#### OBJETIVO:

Incentivar a los padres de familia a que realicen esta actividad recreativa para conservar la buena salud de los estudiantes.

#### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 20 gr de canela
- 1 funda de granola
- 100gr de pasas
- 1 libra de azúcar morena
- 1 litro de aceite de girasol
- 2 libras de harina integral
- 4 bananas
- 2 libras de avena
- 1 litro de leche
- 1 molde

#### Preparación:

Mezclar la harina integral, avena y granola, coloque el aceite de girasol y mezcle bien, colocar la harina en el molde y esparcir al contorno del molde, colocamos la mitad de la masa en el molde y ponemos las bananas cortadas en la mitad

seguidamente las pasas, esparcir la canela alrededor de las frutas, colocar la otra mitad de la masa cubriendo las frutas hasta lograr una capa semi gruesa.

En un recipiente agregar 20gr de canela, los 3 huevos, el azúcar morena y la leche, batir un minuto hasta conseguir una consistencia esponjosa, luego colocar sobre el pastel, finalmente llevar al horno unos 45 minutos y está listo para servirse.

**RECOMENDACIÓN:**

Puede agregar distintas frutas si lo desea, al igual que el azúcar la utilizar azúcar blanca o la morena, la medida de los ingredientes puede aumentar o disminuir según la cantidad de personas.

Lo puede decorar según el gusto con crema de leche, crema de mora o chantilly y alguna cereza.



## ACTIVIDAD N° 2

### TEMA:

# BARRAS DE GRANOLA CON CHOCOLATE

### OBJETIVO:

Incentivar al personal de la Institución a que realice esta receta, para que las puedan consumir a la hora del receso y así los estudiantes lo puedan ingerir ya que las mismas contienen los nutrientes necesarios que los estudiantes requieren para su crecimiento y desarrollo integral.

### INGREDIENTES:

- 1 taza de leche
- 1 taza de harina de trigo
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de vainilla
- Mantequilla
- 1 taza de granola
- T1 taza de chocolate de avellana
- Azúcar de confección
- 

### PREPARACIÓN:

- 1.- En un envase hondo mezcle la harina, huevo, leche, azúcar, vainilla y bata hasta que quede ligera y no espesa.
- 2.- En un sartén pequeño ponga ½ cucharadita de mantequilla a temperatura media, cuando este derretida vierta ½ taza de, mezcla y gire el sartén hasta que puede cubierto
- 3.-Gire la barra cuando se vea una cocción completa y seca y se vea de color dorada.

- 4.- “RELLENO” mezcle la granola con media taza de chocolate
- 5.- Sirope para decorar, al réstate chocolate agregue leche hasta que licue un poco
- 6.-rellene cada barra con dos cucharadas de granola con chocolate, enróllelas y decore con el sirope y polvoree el azúcar de confección.

**RECOMENDACIÓN:**

Los ingredientes pueden aumentar o disminuir de acuerdo a la cantidad de personas, la decoración puede variar dependiendo la creatividad de cada persona. Puede también variar el tipo de chocolate ya que puede ser blanco o café de acuerdo al gusto.

Estas barras se deben consumir para el desayuno o para enviarles a los estudiantes a la Institución Educativa.



## ACTIVIDAD N°3

### TEMA:

# GRANOLA CASERA

### OBJETIVO:

Concientizar a los estudiantes sobre el valor de los alimentos realizados en el hogar, para conseguir que dichos alimentos sean consumidos provechosamente y no desperdiciados.

### INGREDIENTES:

- 3 tazas de avena en hojuelas
- 1 taza de almendras fileteadas
- 1/2 taza de nueces picada
- 1/2 de quinua
- 1/3 de uvas pasa picadas
- 1/3 taza de goji
- 1/2 taza de cranberries
- 1/3 semilla de calabaza
- 2 o 3 naranjas
- 3 cucharadas de miel

### PREPARACIÓN:

1. Poner a dorar en un sartén la avena junto con las almendras (ir meciendo) o también se puede hacer en el horno.
2. Una vez dorada la avena y las almendras agregar el resto de los ingredientes y seguir moviendo ( siempre a fuego lento para que no se queme)
3. Mezclar aparte el jugo de las naranjas junto a la miel y agregarla al sartén. Esto hará que los ingredientes se compartan.
4. Revolver hasta que esté todo bien unido y apagar el fuego
5. Dejar enfriar y guardar en un frasco de vidrio en el refrigerado.

## RECOMENDACIÓN:

- Esta receta se la puede realizar dentro del hogar para servir como desayuno.
- La granola casera se la puede servir con diferentes tipos de yogurt o leche es un buen alimento para los estudiantes.
- Mantener en un lugar fresco y seguro.
- La granola guardada en el frasco puede dura 15 días pasado este tiempo ya no se puede consumir



## ACTIVIDAD N°4

### TEMA:

# BOLITAS DE GRANOLAS

### OBJETIVO:

Incentivar a los padres de familia a que realicen este aperitivo, para que los estudiantes se alimenten de una forma diferente y así ellos no se hostiguen de lo mismo cada día.

### INGREDIENTES:

2 tazas de avena

¼ de taza sésamo

¼ de taza de coco rallado

¼ de taza de pasas picadas

¼ de taza de higos secos picado

Miel al gusto

Chocolate, coco y palitos

### PREPARACION:

- 1.- tostar la avena y cuando este casi lista agregar el sésamo, revolver energéticamente hasta que se note el tostado, agregar el coco (si se desea se puede tostar), las pasas, los higos mezclar bien.
- 2.- agregar miel de apoco hasta que se forme una maza hacer bolitas de 3 cm de diámetro. Se pueden comer solas o con una cobertura de chocolate, también las podemos transformar pasándolas por coco, e incrustándole un palito tipo chupetín
- 3.- una vez concluida con todos estos pasos está listo para consumirla.

### **RECOMENDACIÓN:**

Estas bolitas son muy ricas y deliciosas aptas para llevarlas a cualquier lugar ideal para llevar al trabajo o para los niños a la escuela.

Puede variar los ingredientes aumentar o disminuir de acuerdo a la cantidad de gente.

Se puede bañar a estas bolitas de granola en chocolate blanco o café.



## ACTIVIDAD N° 5

### TEMA:

# TARTA DE MANZANA CON GRANOLA

### OBJETIVO:

Impulsar a los padres de familia y estudiantes a que realicen esta actividad dentro del hogar ya que pueden comer sabroso y nutritivo a su vez comparten tiempo de calidad con la familia

### INGREDIENTES:

1 masa brise dulce  
4 o 5 manzanas  
100gr de azúcar más 1 cucharada sopera  
100gr. granola  
75gr de manteca  
Jugo de limón  
Canela, clavo de olor al gusto

### PREPARACIÓN:

- 1.- estire la masa y forre la tartera si no la compra echa la prepara mezclando 75 grs, de manteca fría con 170 grs de harina hasta hacer migas. Añade luego una yema, una cda de azúcar y une con una cdita de agua helada. Deja el bollo en la heladera 1 hora y luego estira.
- 2.- Pela y corta en cubos pequeños las manzanas. No te olvides de rociarlas con un poco de limón para que no se oxiden.
- 3.- Agrega una cda de azúcar y canela a su gusto más 3 o 4 clavos y revuelve bien.
- 4.- Rellena la tarta con la manzana
- 5.- Aplasta bien la manteca con un tenedor hasta obtener una crema añade luego añade el azúcar, la granola y la harina
- 6.- Primero con el tenedor y luego si quieres los dedos mezcla bien hasta que todo los ingredientes se integren en un granulado

7.- cubre con esto a la tarta de modo parejo y lleva al horno precalentado a 180gr° unos 35-40, hasta que este dorada.

**RECOMENDACIÓN:**

Se puede comer fría o caliente

Se lo puede acompañar con un vaso de helado



## ACTIVIDAD N° 6

### TEMA:

# BARRITAS DE ARROZ

### OBJETIVO:

Incentivar a los padres de familia a preparar alimentos nutritivos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

### INGREDIENTES:

220g de azúcar

1cda. De manteca

50g de arroz

200 g granola

2 cdas miel

### PREPARACIÓN:

- 1.- Colocar en un perol la manteca, el azúcar, la miel, el arroz y la granola.
- 2.- Mezclar todo y cocinar por unos minutos hasta que unan todos los ingredientes.
- 3.- Finalmente, colocar la preparación en un papel siliconado. Aplanar y dar forma rectangular.
- 4.- Una vez tibio cortar de forma deseada con cuchillo aceitado.

### RECOMENDACIONES:

Se lo puede realizar según el número de personas.

La azúcar se lo pone de acuerdo a su gusto.



## ACTIVIDAD N° 7

### TEMA:

# GALLETITAS DE HARINA DE ARROZ

### OBJETIVO:

Concientizar a los padres de familia a que realicen estos alimentos ya que están elaborados de nutrientes saludables y es apto para el consumo del estudiante.

### INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de arroz
- 1taza de queso rallado
- 150 gr margarina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 huevo

### PREPARACIÓN:

- 1.- Mezcla de los ingredientes en un recipiente y lo mesemos con la mano.
- 2.- Preparación de la masa.
- 3.- Polvear harina en la masa y luego estirar con movimientos leves.
- 4.- Introducir en una manga que contiene una boquilla adecuada para su elaboración.
- 5.- Introducir al horno durante 120° de temperatura por 20 minutos.

### RECOMENDACIONES:

- Utilizar una temperatura baja.
- Si desea poner orégano para que le dé un buen sabor.
- Polvear la masa para que no se pegue en la mesa.



## ACTIVIDAD N° 8

### TEMA:

# SUEÑO DE FRUTILLA

### OBJETIVO:

Elaborar este producto mediante la participación de los estudiantes y padres de familia para tarar de mejorar la alimentación de los estudiantes dentro y fuera de la Institución.

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 tazas mermelada de frutillas
- 1 1/2 tazas de granola procesada
- 2 cucharadas margarina derretida
- 1 1/2 tazas queso
- 1 taza yogurt de frutilla
- 2 cucharadas gelatina sin sabor disuelto en agua

### PREPARACIÓN:

- 1.- En un tazón mezclamos la granola procesada con la mantequilla, colocamos en un molde engrasado y la horneamos por 8 minutos
- 2.- Mientras licuamos el queso y el yogurt incorporamos una cucharada de gelatina y rellenamos el molde, refrigeramos la mezcla hasta que este firme.
- 3.- Agregar el resto de gelatina a la mermelada de frutilla y la vertimos sobre la mezcla anterior como una última capa, refrigeramos por 30 minutos más y servimos.

## **RECOMENDACIONES:**

Decorar al gusto de la persona.

Los ingredientes se lo pueden aumentar o disminuir de acuerdo al número de personas.



## ACTIVIDAD N° 9

### TEMA:

# AVENA CON PLÁTANO Y CHOCOLATE

### OBJETIVO:

Fomentar en la comunidad a realizar un desayuno nutritivo en su hogar mediante la elaboración de productos saludables para conservar la salud de los niños en el crecimiento.

### INGREDIENTES:

½ taza de avena de cocción rápida

½ taza de agua purificada

1 cucharada de nutella

¼ taza de leche

1 plátano, en rebanadas

Nuez picada

Miel o azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

#### MICROONDAS:

1.- En un recipiente coloca la avena y agua. Cocina un minuto a potencia alta en el microondas.

2.- Agrega la nutella, la leche y mezcla muy bien hasta incorporado.

3.-Sirve con el plátano, nuez, cacao y endulza de ser necesario

#### EN LA ESTUFA

1.- En una olla coloca la avena y agua. Cocina 1 a 2 minutos a fuego medio alto o hasta que el agua se haya absorbido.

2.- Agrega la nutella, la leche y mezcla bien hasta incorporada.

3.-Sirve con el plátano, nuez y endulza si es necesario

## RECOMENDACIONES:

Utilizar la leche preferida de la persona

Cacao nibs, opcional para servir

Azúcar al gusto



## ACTIVIDAD N° 10

### TEMA:

# PANQUE DE PLATANO INTEGRAL

### OBJETIVO:

Incitar a los padres de familia a que realicen este aperitivo alimento ya que es un buen alimento para el desarrollo integral de los niños y niñas.

### INGREDIENTES:

- ¼ taza cacao en polvo
- ⅓ taza agua hirviendo
- 1 taza plátano machacado
- ½ taza azúcar mascabado
- ⅓ taza leche de almendra o leche vegetal
- 1 cucharita extracto de vainilla
- 1 ¼ taza harina de trigo integral
- ½ cucharita bicarbonato de sodio
- 1 cucharita polvo de hornear
- 2 cucharadas aceite de coco derretido
- ½ taza nuez picada, o al gusto

### PREPARACIÓN:

- 1.- Precalienta el horno a 175°C.
- 2.- Se mezcla el cacao en polvo con el agua hirviendo, va a quedar espesa la mezcla, es normal.
- 3.- En un recipiente grande los plátanos machacados con la leche, azúcar y extracto de vainilla hasta bien incorporado.
- 4.- Agrega a la mezcla la harina, polvo hornear, bicarbonato de sodio e incorpora

5.-Agrega el aceite de coco derretido y mezcla bien, esto debe de ser al último para que no se endurezca con la leche fría.

6.-Toma 1 taza de la mezcla y agrega al recipiente con el chocolate y mezcla bien.

7.-Coloca en un molde de panque engrasado la mezcla de vainilla y arriba coloca la mezcla de chocolate, o para un efecto marmoleado coloca cucharadas de la mezcla intercaladas y después con un cuchillo mezcla unos 8 segundos de lado a lado y atrás para adelante. Cubre con la nuez picada.

8.-Hornea a 175°C por 45 a 50 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio, el mío estuvo listo en 50 minutos.

### **RECOMENDACIONES:**

Este alimento es perfecto para servirse en el desayuno.

Se lo puede acompañar con leche, yogur o agua aromática.

Es recomendable llevar al trabajo o enviarle de colaciona los niños ya que es un aperitivo en el momento del recreo.



## ACTIVIDAD N° 11

### TEMA:

# GRANOLA PARA EL DESAYUNO

### OBJETIVO:

Elaborar este producto mediante la participación de los padres de familia, para tratar de mejorar la alimentación de los estudiantes dentro y fuera de la Institución

### INGREDIENTES:

2 tazas de granola

1 huevo mediano

½ de taza de azúcar

¾ taza de cacao en polvo

100gr. Manteca

½ cucharada de sal

1 cucharada de esencia de vainilla

Ralladura d limón, naranja o canela al gusto

### PREPARACIÓN:

- 1.- en un recipiente batir con la manteca la azúcar
- 2.- Agregar el huevo y seguir batiendo
- 3.- Poner la esencia de vainilla
- 4.- en un molde aparte, mezclar la harina, la sal, el cacao y la granola
- 5.- Agregar a la mezcla anterior y con una cuchara o espátula batir de forma envolvente.
- 6.- Cuando ya no se pueda mezclar con la cuchara, continuar con las manos, amasar y formar un bollo.
- 7.- Extender la masa con rodillo sobre una superficie lisa y cortar las galletas con la forma deseada.
- 8.- En manteca y enharinar las fuentes que vayamos a usa.
- 9.- Colocar las galletas en la fuente y cocinar por 10 minutos en el horno precalentado a temperatura media-baja.

10.- Las galletas estarán listas cuando toques su superficie con un dedo y la sientas seca (que no se pegue). No te preocupes si están muy blandas, cuando se enfríen se endurecerán.

11.- Rinde unas 30 galletas aproximadamente

**RECOMENDACIONES:**

Si no conseguís harina leudante, puedes reemplazarla por una taza de harina común y 1/2 cucharadita de polvo para hornear



## ACTIVIDAD N° 12

### TEMA:

# DULCE CON UN TOQUE PICADO CON EL AMOR

### OBJETIVO:

Incentivar en la comunidad educativa a que realicen esta receta dentro de la Institución ya que pueden comer rico y nutritivo para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

### INGREDIENTES:

1) MALVA VISCOSOS DE FRUTILLA O NUBES, O MASHMELLOWS.

50 grs. gelatina c/sabor

10 grs. gelatina neutra.

100 ml agua

100 grs. azúcar glas.

100 grs. azúcar normal

2) INGREDIENTES PARA LA SEGUNDA PREPARACIÓN. (Es de vainillas o soletillas, solo que como bizcochuelo, sin separarlas, ponemos toda la mezcla junta en el molde)

4 huevos, separados yemas de claras

1 CC. Extracto de vainilla.

100 grs. azúcar.

100 grs. harina leudante.

3) INGREDIENTES PARA LA TERCERA PREPARACIÓN. (Esta sería la pícara y que corta un poquito apenas con tanta dulzura)

100 grs. chocolate cobertura amargo.

1 loncha fina de jamón ibérico, o crudo, y un poquito de pimienta negra, apenas, un toque. (No pica le afirma los sabores)

4) INGREDIENTES PARA LA CUARTA PREPARACIÓN.

2 tazas harina leudante.

1 taza azúcar blanca común.

1 tacita café llena de aceite neutro.

1Cs. de cacao amargo puro en polvo.

2 tazas harina leudante.

1 taza azúcar blanca común.

1 tacita café llena de aceite neutro.

1Cs. de cacao amargo puro en polvo.

2huevos.

C/n extracto de vainilla

C/n dulce de leche repostero.

C/n gelatina sin sabor. (1 cucharada y dos de agua fría y dos de agua caliente) es para pegar las frutas.

1 clara de huevo

240 grs.azúcar impalpable. ) Para hacer el betún y cubrir los costados. (Para que pegue lo granola o las nueces picadas, puede ser dulce de leche, pero así queda bien firme)

C/nfrutillas para decorar y lo que prefieran, yo utilicé granola de desayuno chocolate blanco y malvaviscos.

### **PREPARACIÓN:**

**1.-** Poner en un cazo la gelatina s/sabor con la mitad del agua y los 100 grs. de azúcar. Cocinar 3' y agregar la gelatina c/sabor y el resto del agua y dejar cocinar 3' más, removiendo constantemente, puede ser con un batidor de mano, luego volcar caliente en la batidora y batir a punto merengue. Volcar en el molde que previamente espolvoreamos con el azúcar impalpable, y dejamos enfriar, colocamos un poco de azúcar impalpable encima y preparamos la segunda preparación.

**2.-** La segunda es la sel chocolate con el jamón crudo o ibérico. Colocamos a baño maría el chocolate amargo, lo disolvemos en una sartén ponemos la loncha de jamón a que se desgrase y quede crocante, sin que se quemé, la picamos bien fina e introducimos en el chocolate, le añadimos un toque de pimienta negra, (no pica intensifica los sabores) y las almendras picadas, esparcimos cuando este casi fría

por el corazón que está en el molde y llevamos a heladera. Seguimos con la próxima.

**3.-** Queda así. La tercera es la preparación de las vainillas o soletillas. batimos las claras con una parte del azúcar un poco más de la mitad, hasta tener un punto merengue, retiramos en un recipiente y en el mismo bowl de la batidora colocamos las yemas con el azúcar restante, el extracto de vainilla y batimos a blanco, retiramos y mezclamos con movimientos envolventes hasta integrar, luego en forma de lluvia cernimos la harina y vamos integrando con movimientos suaves y envolventes y como ya desocupamos el molde y lo colocamos en una fuente con azúcar impalpable, para que no se pegue el malvavisco gigante. Colocamos la preparación toda junta como si fuese una vainilla sola, la espolvoreamos por encima con azúcar impalpable y rociamos suavemente de lejos un poco de agua, colocamos en horno pre-calentado a 180°C unos diez minutos, o hasta que esté dorado por encima, el azúcar impalpable, no mucho, porque quedaría seco. Dejamos enfriar y retiramos.

**4.-** Así nos queda la vainilla grande con forma de corazón, y para pegarla a la preparación anterior, colocamos a ésta nuevamente en el molde y ponemos apenas de chocolate negro fundido, ya frío , esparcir con espátula y pegamos el corazón cubrimos con film y a la heladera. Mientras eso sucede vamos poniendo en un recipiente dos tazas de harina leudante, 2 huevos, 1 taza de azúcar, extracto de vainilla el aceite y batimos, si nos queda seca, agregamos aceite, pero tiene que batirse bien, con un batidor eléctrico es ideal. Luego dividimos la masa en dos y a una le agregamos el cacao amargo en polvo y con manga o mucha paciencia, (si como yo no saben utilizar la manga), van poniendo siempre en el centro un poco de cada preparación, lógicamente en el molde (que ya lo habremos desocupado, pues el corazón de soletilla o vainilla, se pega enseguida al chocolate)

**5.-** Es el bizcochuelo o torta llamada zebra, porque al ir poniendo las capas en el centro la masa, ésta se va estirando sola y al cocinarse y cortarla quedan las rayas tipo (zebra el animal de África) esta parte de arriba que se ve en la foto se corta, para dejarla recta y pegarla a las anteriores con dulce de leche repostero, generosa capa.

6.- Así, la parte toda clara es porque está cortada horizontal, pero cuando se corta vertical, quedan las rayas (ésta sería otra receta

7.- Luego la colocan en la heladera nuevamente tapada con un film y en el molde para que pegue bien antes de desmoldar. Y decorar. (Tip. Cuando deben decorar una torta, generalmente ensuciamos la zona donde lo apoyemos, es por ello, que es muy conveniente hacerle una base de cartón y pegarla con un poco de dulce o betún a la torta, así se nos facilita trasladarla de un lugar a otro.) Mi idea original era al desmoldar, queda la parte de malvavisco gigante arriba, si es par un cumpleaños y tienen un soplete los quemar por arriba un poco, el malvavisco se derrite un poco y chorrea por la torta. Si lo hacen quiero ver fotos, por favor.

8.- La otra forma es como hicimos nosotros. Yo la decoré con un poco de gelatina sin sabor por encima y esperar a que quedara mordente para poner las mitades de frutillas y rociarlas con chocolate cobertura blanco, luego al cortarla, nos comimos las frutillas, despegamos la capa de malvavisco y en un pequeño caldero.

#### **RECOMENDACIONES:**

Azúcar al gusto,



## ACTIVIDAD N° 13

### TEMA:

# PAN DULCE EN MODE SAVARÍN

### OBJETIVO:

Concientizar a los padres de familia para que realicen estos alimentos ya que están elaborados de nutrientes saludables los mismos que son aptos para el consumo de los estudiantes.

### INGREDIENTES:

100 gr manteca  
1/2 taza azúcar  
2huevos 2 yemas  
3 tazas harina leudante  
1 taza y un poco más de frutas seca  
3limones blanqueados  
1 cdita a 4 anís en grano  
1/4 taza leche  
Glasé de limón  
200 gr azúcar impalpable  
Chorrito de jugo de limón  
frutas secas y brillantadas para decorar  
granola e higos secos

### PREPARACIÓN:

1.- Batir la manteca y el azúcar. Agregar los huevos y las yemas de a uno; incorporar la harina, las frutas, la leche y las cáscaras de limón blanqueadas por lo menos una tres veces, para sacarle lo amargo. Luego sacarle lo blanco y picarlas groseramente. Una vez toda mezclado poner en molde savarín, en mantecado y

enharinado. Horno 180° de 30 a 45' pinchar con el palito y que este salga seco. Desmoldar y agregar el glasé de limón con el pan en caliente.

2.- La receta es súper fácil. Para los que no manejan las técnicas del leudado o no tienen tiempo, es sólo integrar ingredientes y darle mucho sabor.

### **RECOMENDACIONES:**

Decorar con variedad de frutas a elección.

No requiere leudado y es una buena opción.

Gusto al gusto.



## ACTIVIDAD N° 14

**TEMA:**

# HELADO DE GRANOLA

**OBJETIVO:**

Fomentar en la comunidad a que realicen este postre ya que es un buen alimento para el desarrollo integral de los educandos.

**INGREDIENTES:**

4 cdas granola casera

1 fruta a elección

Mantequilla de maní

Yogurt natural 0% azúcar

Mermelada 0% azúcar

**PREPARACIÓN:**

1.-Poner en un vaso grande 2 cdas de granola casera.

2.-Picar la fruta elegida y ponerla encima de la granola.

3.- la 1 cda. Mantequilla de maní, se puede reemplazar por mermelada o yogurt.

**RECOMENDACIONES:**

Mantequilla de maní (opcional)

Azúcar al gusto

Esta receta lo puede realizar según las personas.



## ACTIVIDAD N° 15

**TEMA:**

# POSTRE DE FRUTAS CON GRANOLA

**OBJETIVO:**

Concientizar a los estudiantes sobre el valor de los alimentos realizados en el hogar para conseguir que los mismos sean consumidos provechosamente.

**INGREDIENTES:**

2 manzanas verdes  
1 taza de granola  
1/2 taza de moras  
1/2 taza frambuesas  
1 cucharadita de canela  
1/2 taza jugo de naranja  
1 limón  
3 cucharadas de azúcar  
Nueces  
Margarina vegetal



**PREPARACIÓN:**

Mezclamos las frutas cortadas, menos las manzanas, con la canela, el zumo de naranja, el sumo del limón y el azúcar en un bol. Después untamos un molde para horno con la margarina vegetal y extendemos la granola. Encima, y a los lados, colocamos las manzanas cortadas en rodajas finas y en el centro la mezcla de frutas. Horneamos durante unos minutos a 160 grados.

**RECOMENDACIONES:**

Rociamos con las nueces picadas y servimos. A disfrutar del postre de frutas y granola.

# ANEXOS

## ANEXO N° 1 ENCUESTA A LOS DOCENTES



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

**OBJETIVO:** obtener información para conocer el nivel de nutrición de los estudiantes de la Unidad Educativa “Ana Páez”

**INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente las preguntas y marque con una (X) de acorde a lo que usted crea que sea las respuestas correctas.

<b>Instrucciones: ( Por favor marque con una X en las que correspondan)</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1.- ¿Cree usted que es primordial que el niño desayune antes de venir a la escuela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.- ¿Conoce usted si en años anteriores existía el desayuno escolar en su institución?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.- ¿Cree usted que el desayuno escolar contiene todas las proteínas que el estudiante necesita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.- ¿El desayuno escolar influye en el en rendimiento académico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.- ¿Cree usted que los alimentos del gobierno son saludables?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.- ¿Existe en su Institución un comedor escolar adecuado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7.- ¿Suele ser variado el desayuno escolar de su institución?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8.- ¿Los alimentos del bar de la institución son frescos para el consumo de los niños?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9.- ¿Una buena alimentación es aquella que consta de proteínas, verduras, cereales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10.- ¿Marque con una X los nutrientes que son esenciales para los niños/as?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<b>Verduras</b>	<b>Grasas</b>	<b>Frutas</b>

**GRACIAS POR SU COLABORACION**



**ANEXO N° 2 ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

**OBJETIVO:** Obtener información para conocer las condiciones de la alimentación de los niños en la escuela “Ana Páez”.

**INSTRUCCIONES:** Le detenidamente cada pregunta. Conteste con una (X) alternativa que Ud. considere la más adecuada

<b>( Por favor marque con una X en las que correspondan)</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1.- ¿Desayuna en su hogar antes de ir a la escuela?				
2.- ¿Cree usted que el desayuno escolar es importante para tener un buen rendimiento en la escuela?				
3.- ¿Conoce usted si en años anteriores existía el desayuno escolar en su institución?				
4.- ¿El desayuno escolar de su institución en la actualidad es variado?				
5.- ¿Los alimentos del bar de la institución son frescos para el consumo de los niños?				
6.- ¿Cree usted que en su es recomendable tener un comedor escolar en su institución?				
7.- ¿Existe en su institución un comedor escolar adecuado?				
8.- Para el crecimiento de los niños será necesario los nutrientes?				
9.- ¿Cree usted que es importante tener alimentos variados en su Institución?				
10.- Marque con una (x). La buena alimentación se basa en el consumo de:	<b>Frutas</b>	<b>Verduras</b>	<b>Grasas</b>	<b>Cereales</b>

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

## ANEXO: Fotografía

### ANEXO N° 3

#### ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTITUCIÓN



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

### ANEXO N° 4

#### FOTOGRAFÍA DE LA ESCUELA



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

### ANEXO N° 5

#### GRANOLA DEL GOBIERNO



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 6

### BARRAS DE CEREALES QUE OFRECE EL GOBIERNO



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 7

### LECHE Y GALLETAS DE ARROZ QUE OFRECE EL GOBIERNO DEL ECUADOR



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 8

### CALLETAS RELLENAS QUE OFRECE EL GOBIERNO ECUATORIANO



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

**ANEXO N° 9**  
**PASTEL DE GRANOLA**



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

**ANEXO N° 10**  
**BARRAS DE GRANOLA CON CHOCOLATE**



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

**ANEXO N° 11**  
**GRANOLA CASERA**



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

**ANEXO N° 12**  
**BOLITAS DE GRANOLA**



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

**ANEXO N° 13**  
**TARTA DE MANZANA CON GRANOLA**



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

**ANEXO N° 14**  
**BARRITAS DE ARROZ**



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 15

### GALLEAS DE ARINA DE ARROZ



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 16

### SUEÑO DE FRUTILLA



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 17

### AVENA CON PLATANO Y CHOCOLATE



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 18

### PANQUE DE PLATANO INTEGRAL



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 19

### GRANOLA PARA EL DESAYUNO



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 20

### DULCE CON UN TOQUE PICADO CON EL AMOR



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 21

### PAN DULCE EN MOLDE SAVARÍN



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 22

### HELADO DE GRANOLA



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 23

### POSTRE DE FRUTAS CON GRANOLA



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 24

### ENCUESTA A LOS DOCENTES



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 25

### ENCUESTA A LOS DOENTES DE



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 26

### ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 27

### ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 28

### CHARLA CON LOS ESTUDIANTES



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## ANEXO N° 29

### PREPARACIÓN DE UNA RESETA CON LOS ESTUDIANTES



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

### ANEXO N° 30



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

### ANEXO N° 31



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

### ANEXO N° 32



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

### ANEXO N° 33



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

### ANEXO N° 34



**Fuente:** Unidad Educativa “Ana Páez”  
**Diseñado por:** Investigadoras

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### 6.1. Bibliografía Citada

**ALCIVAR, Bélgica, QUIJIJE Monserrate. 2014.** *El Programa de alimentación Escolar y su Influencia en la Nutrición de Niños y Niñas del Primer Año de Educación Básica.* Bogotá: s.n., 2014. (pág.1)

**GALARRAGA, María, MERCHAN Katty. 2011.** *La Nutrición en el Rendimiento Escolar En las Niñas de Primer Año de Educación Básica.* México: s.n., 2011. (pág...2)

**CASILLAS José. 2010.** Cuenca: s.n., 2010. (pág. 2,3)

**CALVO Marcela. 2012** Riobamba: Salud (pág. 2,9)

**LEON Carlos & LEON Liliana. 2012.** Cuenca: s.n., 2012. (pág.5)

**CARRION, Doris. 2013.** Agenda para la igualdad de niños, niñas y adolescentes. [aut. Libro] Carrión Doris. *Agenda para la igualdad de niños, niñas y adolescentes.* Ecuador: s.n., 2013. (pág. 7,13)

**CONTRERAS, Beatriz 2012** Ibarra libro red 2012 (pág. 8,30)

**ORDOÑEZ Adriana. 2010.** México: s.n., 2010. (pág. 10)

**PAVESI, Soledad.2013.Guayaquil.libro** red 2013 (pág. 10)

**MARTINEZ Margarita. 2011.** Quito: Libros Red, 2011. (Pag.11)

**GUAIRASAJA, Raquel 2011.**Quito:s.n.2012 (pág. 11)

**PROAÑO Rosa. 2014.** Quito: Libros Red, 2014. (Pag. 11)

**PUERTAS, Robert 2012.** Cuenca: s.n.2012 (pág. 12)

**OCAÑA Fabina. 2011.** Riobamba: s.n., 2011(pág.12, 15,17)

**QUINTAILLA Nancy. 2010.** Quito: s.n., 2010. (pág. 12)

**SECRETARIA técnica del ONDA. 2011.** AMBATO: libros red, 2011. (pág. 13,14)

**PAVECI, Soledad** 2013 Ambato: libro red (pág. 14, 19)

## **6.2. Bibliografía consultada**

**RECALDE Cristian. 2012.** Quito: s.n., 2012. (pág. 5)

**QUINTAILLA Nancy. 2010.** Quito: s.n., 2010. (pág. 15)

**SERAFIN, Patricia. 2012.** Quito: s.n., 2012. (pág. 17)

**GIMENEZ, María.2011:** Quito s.n 2011 (pág. 19)

**CASTRO, Fanny.2011.** Ambato: Libros Red, 2011 (pág. 20, 21,24)

**CORDOVA, Beatriz, ESTRADA.Karla.2014: Ibarra: s.n.2014** (pág.27)

**VILLA, Blanca** 2011. Ambato: Libro Red 2011 (pág. 28)

**PONCE, Juan.2011.Guayaquil: Libros Red** (pág.28)

**BRIRCH, Herveert.2012.Riobamba:** s.n. 2012 (29)

**TRIVIÑO, Tatiana.2013.Manabi:** Libros Red 2013 (pág. 29)

**MUÑOS, Juan.2010.Ibarra:s.n 2010** (pág. 30,31)

**RODAS, Cecilia.2014.Manta:** Libros Red. (pág.31)

## **6.3. Bibliografía Electrónica**

<http://repositorio.ulead.edu.ec/>.

<http://dspace.unl.edu.ec>

<http://repositorio.utmachala.edu.ec>

<http://imgbiblio.vaneduc.edu>.

<http://www.medigraphic.com>

<http://repositorio.utmachala.edu.ec>

<http://repositorio.uchile.cl>

<http://dspace.espoch.edu.ec>

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/>

<http://repositorio.flacsoandes.edu.ec/>

<http://repositorio.usfq.edu.ec/>

<http://repositorio.ug.edu.ec>

<http://dspace.espoch.edu.ec>

[http://www.unicef.org/ecuador/Edna2011\\_web\\_Parte1.pdf](http://www.unicef.org/ecuador/Edna2011_web_Parte1.pdf)

<http://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/master-agenda-ni%C3%B1ez-2da-edicion.pdf>

[http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/10modulo\\_09.pdf](http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/10modulo_09.pdf)

<http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/2906/1/T1029-MDP-Recalde-Dilemas.pdf>

<http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/1474/1/64T00038.pdf>

<http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/1065/1/34T00197.pdf>

## **REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA DE LAS ACTIVIDADES**

### **Bibliografía Electrónica**

#### **Actividad N° 1**

<http://cocina.facilísimo.com/pastel-de-granola>

<http://www.petitchef.es/recetas/postre/torta-de-granola-fid-1169484>

<http://www.supermujer.com.mx/casa/recetas/pastel-de-granola.html>

<http://www.biencasero.com/recetas/4006-torta-de-granola-y-nueces/>

<http://www.cocinafacil.com.mx/recetas/14/08/12/tarta-de-granolaconyogur/>

#### **Actividad N° 2**

<https://es.pinterest.com/explore/barras-de-granola-caseras-936912719652/>

<https://es.pinterest.com/explore/barras-de-granola-caseras-936912719652/>

<http://www.pizcadesabor.com/2013/08/12/barritas-de-granola-caseras-sin-prender-el-horno-sin-gluten-y-faciles/>

<http://eatgreeneatbean.com/barras-de-granola-saludables/>

[https://www.google.cm/?gws\\_rd=ssl#q=barras+de+granola+con+chocolate+rece](https://www.google.cm/?gws_rd=ssl#q=barras+de+granola+con+chocolate+rece)  
a

#### **Actividad N° 3**

<http://www.imujer.com/gourmet/7842/receta-para-hacer-granola-en-casa>

<http://www.imujer.com/salud/4589/receta-para-preparar-granola-casera>

<http://www.vivesanamente.com/receta-para-hacer-granola-en-casa/>

<http://enforma.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/aprende-preparar-una-granola-casera>

#### **Actividad N° 4**

<http://todopostres.com/bolitas-de-granola/>

<https://cookpad.com/es/buscar/granola>

<http://www.mytaste.es/b/bolitas-de-granola.html>

<http://www.siempre-lindas.cl/bolitas-de-granola-para-una-vida-mejor/>

#### **Actividad N° 5**

<http://dulcedesierto.blogspot.co.uk/2012/04/crocante-de-manzana.html>

[http://www.haztevegetariano.com/receta/1429/postre\\_de\\_manzana\\_y\\_granola](http://www.haztevegetariano.com/receta/1429/postre_de_manzana_y_granola)

<http://erikatipoweb.com/prepara-una-tarta-de-granola-yogurt-y-manzana-para-merendar-sano-y-sabroso/>

<http://www.imujer.com/gourmet/6500/tarta-de-manzana-con-corteza-crocante>

#### **Actividad N° 6**

<http://mejorconsalud.com/barritas-de-arroz-inflado-y-chocolate/>

<http://www.rebanando.com/receta-46721-barritas-de-arroz-inflado-al-caramelo-de-mantequilla-salada.htm>

<http://cocinadehogar.webcindario.com/postres/barras-de-cereal.html>

<https://cookpad.com/es/recetas/117767-barritas-de-arroz>

#### **Actividad N° 7**

<http://www.paulinacocina.net/galletas-con-harina-de-arroz/3954>

<https://cookpad.com/es/buscar/galletas%20de%20arroz>

<http://galletas-con-harina-de-arroz.recetascomidas.com/>

<http://www.elhornodelucia.es/galletas-de-harina-de-arroz-canela-y-naranja-sin-gluten/>

### **Actividad N° 8**

<http://www.xn--sueo-iqa.net/sonar-con-fresas-o-fresones/>

<http://xn--soar-con-e3a.com/sonar-con-frutillas/>

<http://es.dreambook.in.ua/son/fresa/>

### **Actividad N° 9**

<http://cocina.facilisimo.com/galletas-de-platano-y-chocolate>

<https://cookpad.com/es/buscar/galletas%20de%20avena%20y%20chocolate>

<https://cookpad.com/es/buscar/avena%20y%20platano>

### **Actividad N° 10**

<http://www.directoalpaladar.com/recetas-de-panes/pan-de-platano-integral-con-semillas-y-nueces-receta>

<http://allrecipes.com.mx/receta/4517/pan-integral-de-pl-tano.aspx>

<http://www.micocinarapida.com/2013/01/pan-integral-de-platano.html>