



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS**

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

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FOMENTAR LA
EDUCACIÓN EN SALUD Y NUTRICIÓN**

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de
Licenciada en Ciencias de Educación mención Educación Parvularia

Autor:

Barbosa Reyes Ana Maricela

Tutor:

MSc. Ceiro Catasú Wilma

Latacunga-Ecuador

Octubre 2016

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **Ana Maricela Barbosa Reyes**, declaro ser autor del presente proyecto de investigación: **Estrategias Metodológicas para fomentar la educación en Salud y Nutrición**, siendo la **MSc. Wilma Ceiro** tutora del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.

Barbosa Reyes Ana Maricela

050263031-2

AVAL DEL TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título: **“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FOMENTAR LA EDUCACIÓN EN SALUD Y NUTRICIÓN”**, de **Barbosa Reyes Ana Maricela**, de la Carrera **Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia**, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto 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.

MSc. Wilma Ceiro Catasú

175685780-9

Latacunga, Octubre, 2016

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de **Ciencias Administrativas y Humanísticas**; por cuanto, la postulante: **Barbosa Reyes Ana Maricela** con el título de Proyecto de Investigación: **Estrategias Metodológicas para fomentar la Educación en Salud y Nutrición** han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Sustentación de Proyecto.

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

Latacunga, 26 de octubre 2016

Para constancia firman:

MSc. Tamara Yajaira Ballesteros Casco
160036438-2
Lector 1

MSc. Catherine Patricia Culqui Cerón
050282861-9
Lector 2

MSc. Yolanda Paola Defaz Gallardo
050263221-9
Lector 3

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a DIOS porque él es quien me ayuda día a día a salir adelante dándome fuerzas para seguir luchando por mi objetivo.

A mis padres por ser quienes están siempre conmigo en las buenas y en las malas, siempre brindándome palabras de aliento para luchar y alcanzar mis sueños.

A mis estimados maestros, por brindarme los conocimientos y experiencias que me servirán en la vida práctica.

Ana Maricela

DEDICATORIA

El presente proyecto va dedicado a mis padres por brindarme su apoyo moral y económico, por sus consejos, comprensión, amor y apoyo en todos los momentos difíciles, ayudándome alcanzar este gran sueño.

A mi querido hijo Miguel Alexander, quién me inspira a seguir preparándome

A mis hermanos y hermanas siempre presentes, acompañándome en esta etapa de mi vida. A mis sobrinas y sobrinos por brindarme su cariño incondicional.

Ana Maricela

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

TITULO: “Estrategias Metodológicas para fomentar la Educación en Salud y Nutrición”

Autor: Barbosa Reyes Ana Maricela

RESUMEN

El presente trabajo se realizó por la falta de conocimiento sobre una alimentación saludable para los niños de 4 a 5 años, descartándose de esa manera el uso de una alimentación chatarra que perjudica totalmente al desarrollo integral de los mismos; por lo que se ha diagnosticado la falta de una alimentación adecuada, por lo que es necesario. El objetivo principal es diagnosticar el estado nutricional de los niños de 4 a 5 años porque no se ha implementado en su vida diaria a través de actividades lúdicas. Todo este proceso se llevó a cabo con la ayuda de la comunidad educativa principalmente con las maestras quienes se encargaron de brindar un ambiente innovador a través de juegos, canciones, dramatizaciones, baile, etc. La metodología utilizada fue el método de la modelación y sintético estructural funcional, que me permitió desarrollar el proyecto para llegar a conclusiones claras y concisas. Además se aplicó las encuestas a los padres de familia de educación inicial de la Unidad Educativa Hermano Miguel, detectando una falta de conocimientos en las dietas alimenticias, por lo que se recomienda que todas las instituciones educativas orienten y capacitan permanentemente a los maestros y padres de familia sobre este aspecto importante para el crecimiento integral del niño. Con la aplicación de estrategias nutricionales se está previniendo que los niños en el futuro sufran o acarreen enfermedades como obesidad, diabetes, trastornos cerebrales, deficiencia mental, etc., y por qué no mencionar traumas emocionales. Los resultados que se obtuvo con este proyecto es evidenciar durante la aplicación del mismo, el desarrollo de hábitos alimenticios en forma sana y divertida, que permitió medir el mejoramiento de los niveles académicos y cognitivos en los niños, controlando la hiperactividad y en general mejorar la salud; contribuyendo así a generar cambios en la sociedad y a formar un mundo mejor.

Palabras Claves: Estrategias Metodológicas- Salud, Nutrición- Actividades Lúdicas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

TOPIC: “Methodological Strategies to foster Education in Health and Nutrition”

Author: Barbosa Reyes Ana Maricela

Abstract

Today the consumption of junk food has affected children’s integral development. The purpose of this study was to diagnose the nutritional status of children between 4 and 5 years old because it has not been implemented in their daily life through recreational activities. This process was carried out with the help of the educational community, especially teachers who are in charge of providing an innovative environment through games, songs, dramatizations, dance, etc. The methodology was both modelling and functional structural synthetic which allowed the development of this study in order to obtain clear and concise conclusions. In addition, this research study was carried out with pre-school education at “Hermano Miguel” Education Unit where parents were surveyed, the data indicates that there is a lack of knowledge of healthy diets, which recommends that all educational institutions should guide and train constantly to teachers and parents about this important aspect for the child’s integral growth. The implementation of nutritional strategies have achieved to avoid that children in the future suffer from diseases such as obesity, diabetes, brain disorders, mental deficiency, and even emotional trauma. In conclusion, the results determined that the development of good eating habits is possible through a healthy and fun way that measures the improvement of the children’s academic and cognitive levels. Therefore, the hyperactivity will be controlled and the health will improve. This generation of changes in the society help make a better world.

Keywords: Methodological strategies, Health, Nutrition, Recreational activities.



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen del Proyecto de Titulación al Idioma Inglés presentado por la señorita egresada de la Carrera de Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **BARBOSA REYES ANA MARICELA**, con C.C. 0502630312, cuyo título versa “**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FOMENTAR LA EDUCACIÓN EN SALUD Y NUTRICIÓN**”, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

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

Latacunga, octubre del 2016

Atentamente,

.....
Msc. Patricia Marcela Chacón Porras
DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS
C.I. 050221119

ÍNDICE GENERAL

	CONTENIDO	PÁGINA
	PORTADA.....	i
	DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	ii
	AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	iii
	APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN.....	iv
	AGRADECIMIENTO.....	v
	DEDICATORIA.....	vi
	RESUMEN.....	vii
	ABSTRACT.....	viii
	AVAL DE TRADUCCIÓN.....	ix
	INDICE GENERAL.....	x
	INDICE DE TABLAS.....	xiii
	INDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
	PROYECTO DE TITULACIÓN II	
1.	INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2.	RESUMEN DEL PROYECTO.....	2
3.	JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	3
4.	BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	4
4.1	Beneficiarios directos.....	4
4.2	Beneficiarios indirectos.....	4
5	EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	5
6.	OBJETIVOS.....	7
6.1	Objetivo General.....	7
6.2	Objetivo Especifico.....	7
7.	ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.....	8
8.	FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.....	8
8.1	Estrategias Metodológicas.....	8

8.2	Estrategias Metodológicas en el Nivel Inicial.....	9
8.3	Nutrición.....	10
8.4.	La desnutrición infantil.....	12
8.4.1	Causas de la desnutrición infantil.....	12
8.4.2	Tipos de desnutrición.....	13
8.5	Obesidad Infantil.....	15
8.5.1	Causas de la obesidad infantil.....	15
8.5.2	Consecuencias de la obesidad infantil.....	17
8.6	Vitaminas y Minerales esenciales.....	18
8.7	Hábitos alimenticios.....	20
8.7.1	Importancia de los hábitos alimentarios saludables.....	21
8.7.2	Factores de los hábitos alimenticios.....	21
8.8	Determinantes Biológicos de la elección de alimentos.....	22
8.9	Los trastornos alimentarios en los niños.....	24
8.10	Consumo de Nutrientes.....	25
8.11	Niñez y Pobreza.....	26
8.12	Alimentación.....	27
8.12.1	Grupo de alimentos.....	29
8.12.2	Alimentación sana y organizada desde los primeros años.....	30
8.12.3	Relación de alimentación con el rendimiento escolar.....	31
8.12.4	Alimentación y Nutrición en la edad escolar.....	32
8.12.5	Horario de la alimentación.....	33
8.12.6	Mala Nutrición.....	34
9.	PREGUNTAS CIENTÍFICAS O HIPÓTESIS.....	35
10.	METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL.....	35
10.1	Metodología, métodos y técnicas.....	35
10.2	Tipo de Investigación.....	36
10.3	Plan de recolección de información.....	37
10.4	Plan de procesamiento y análisis.....	38
11.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	39
12.	IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES, ECONÓMICOS).....	50

13.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
13.1	Conclusiones.....	51
13.2	Recomendaciones.....	51
14.	BIBLIOGRAFÍA.....	52
	ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

CONTENIDO	PÁGINA
Tabla N°1: Salud y Nutrición.....	40
Tabla N°2: Rendimiento académico y personal.....	41
Tabla N°3: Alimentos nutritivos y sanos.....	42
Tabla N°4: Buena nutrición en los primeros años de vida.....	43
Tabla N°5: Comida que le gusta a su hijo/a	44
Tabla N°6: Adecuada alimentación.....	45
Tabla N°7: Aplica estrategias metodológicas que motiven una alimentación saludable.....	46
Tabla N°8: Buenos hábitos alimenticios.....	47
Tabla N°9: Estrategias innovadoras para una buena salud y nutrición.....	48
Tabla N°10: Las instituciones educativas deben orientar a los padres de familia sobre una buena nutrición.....	49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

CONTENIDO	PÁGINA
Gráfico N°1: Salud y Nutrición.....	40
Gráfico N°2: Rendimiento académico y personal.....	41
Gráfico N°3: Alimentos nutritivos y sanos.....	42
Gráfico N°4: Buena nutrición en los primeros años de vida.....	43
Gráfico N°5: Comida que le gusta a su hijo/a	44
Gráfico N°6: Adecuada alimentación.....	45
Gráfico N°7: Aplica estrategias metodológicas que motiven una alimentación saludable.....	46
Gráfico N°8: Buenos hábitos alimenticios.....	47
Gráfico N°9: Estrategias innovadoras para una buena salud y nutrición.....	48
Gráfico N°10: Las instituciones educativas deben orientar a los padres de familia sobre una buena nutrición.....	49

PROYECTO DE TITULACIÓN II

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto:

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FOMENTAR LA EDUCACIÓN
EN SALUD Y NUTRICIÓN

Fecha de inicio:

Octubre 2015

Fecha de finalización:

Julio 2016

Lugar de ejecución:

Unidad Educativa “Hermano Miguel” Av. José María Velasco Ibarra 8-85 y Jaime
Roldós Aguilera Zona 3

Unidad Académica que auspicia

Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas

Carrera que auspicia:

Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Educación “Parvularia”

Equipo de Trabajo:

Nombre: Ana Maricela Barbosa Reyes

Teléfonos: 032385394/0987032415

Correo electrónico: ana.barbosa2@utc.edu.ec

Área de Conocimiento:

Educación.

Línea de investigación

Educación y comunicación para el desarrollo humano y social.

Sub líneas de investigación de la Carrera:

Educación Infantil

2. RESUMEN DEL PROYECTO

El presente trabajo se realizó por la falta de conocimiento sobre una alimentación saludable para los niños de 4 a 5 años, descartándose de esa manera el uso de una alimentación chatarra que perjudica totalmente al desarrollo integral de los mismos; por lo que se ha diagnosticado la falta de una alimentación adecuada, por lo que es necesario. El objetivo principal es diagnosticar el estado nutricional de los niños de 4 a 5 años porque no se ha implementado en su vida diaria a través de actividades lúdicas. Todo este proceso se llevó a cabo con la ayuda de la comunidad educativa principalmente con las maestras quienes se encargaron de brindar un ambiente innovador a través de juegos, canciones, dramatizaciones, baile, etc. La metodología utilizada fue el método de la modelación y sintético estructural funcional, que me permitió desarrollar el proyecto para llegar a conclusiones claras y concisas. Además se aplicó las encuestas a los padres de familia de educación inicial de la Unidad Educativa Hermano Miguel, detectando una falta de conocimientos en las dietas alimenticias, por lo que se recomienda que todas las instituciones educativas orienten y capacitan permanentemente a los maestros y padres de familia sobre este aspecto importante para el crecimiento integral del niño. Con la aplicación de estrategias nutricionales se está previniendo que los niños en el futuro sufran o acarreen enfermedades como obesidad, diabetes, trastornos cerebrales, deficiencia mental, etc., y por qué no mencionar traumas emocionales. Los resultados que se obtuvo con este proyecto es evidenciar durante la aplicación del mismo, el desarrollo de hábitos alimenticios en forma sana y divertida, que permitió medir el mejoramiento de los niveles académicos y cognitivos en los niños, controlando la hiperactividad y en general mejorar la salud; contribuyendo así a generar cambios en la sociedad y a formar un mundo mejor.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La investigación sobre Estrategias Metodológicas para fomentar la educación en salud y nutrición”, es importante porque es un tema que se preocupa tanto las familias como las educadoras, ya que existe un alto porcentaje de niños que no comen todos los nutrientes, donde afecta esencialmente en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje (PEA), por esa razón las educadoras tenemos que informarles sobre la buena alimentación y que beneficios nos da para nuestra salud.

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, donde todos los niños y las niñas necesitan prepararse para conseguir buenos hábitos alimenticios tanto en el hogar como en la escuela.

Buscar nuevas estrategias como una guía para indicar los beneficios que tienen los nutrientes y como ayudar a desarrollar de su estado físico, mental y social ayudando a tener un estado de bienestar adecuado, practicando los hábitos saludables para que los niños coman todos los nutrientes y evitar enfermedades para que así tengan un buen proceso de enseñanza aprendizaje.

Es de gran interés ya que los padres de familia y los docentes puedan informarse sobre las estrategias metodológicas y como le ayuda a los niños para que tenga una buena alimentación, ya que algunos niños dejan la mayoría de nutrientes en los platos.

Es de originalidad ya que en la Unidad Educativa “Hermano Miguel” no utiliza estas estrategias para fomentar la educación en nutrición en los niños de 4 a 5 años. Con las actividades lúdicas los niños van a comprender lo que es una buena alimentación sana y balanceada. Es factible ya que a los niños les gusta trabajar con

estrategias innovadoras y divertida así los niños no se aburren y puedan entender de mejor manera lo que es una buena nutrición. Utilidad del proyecto es que los niños puedan alimentarse de una manera adecuada a través de actividades lúdicas y así comerán todos los nutrientes que hay en el plato.

El fin de este proyecto es ayudar a que los maestros y autoridades de la institución tengan una guía de nutrición para los niños a través de un manual de estrategias metodológicas para fomentar la educación en salud, evitando que los niños y niñas dejen alimentos ricos en vitaminas y minerales en su plato.

4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Con este proyecto se benefician, cada uno de los niños de la institución en la que se realizará la investigación, el sector en la que se encuentra la institución porque afecta directa e indirectamente

Existen dos clases de beneficiarios:

4.1 Beneficiarios directos: serán 90 niños de la unidad Educativa “Hermano Miguel” y 4 docentes

4.2 Beneficiarios indirectos: los 90 padres de familia de cada estudiante y por ende la sociedad que lo rodea.

5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En Ecuador tiene como objetivo eliminar la desnutrición crónica infantil esto está planteado en el “Plan de Desarrollo del Buen Vivir” manifestó la coordinadora de Desarrollo Social Cecilia Vaca. Una adecuada nutrición incide directamente en el crecimiento y fortalecimiento del sistema inmunológico y mejorando la capacidad cognitiva de los niños y niñas, una buena nutrición permite que toda la niñez mejore el rendimiento escolar, el gobierno ecuatoriano implementó la estrategia Acción y Nutrición que implica mejorar la nutrición en la población. La obesidad es un problema que se da por varios factores que se encuentra por el acceso a los alimentos y su preparación, acceso a servicios básicos, poder adquisitivo de la familia, entorno saludable, acceso a servicios de salud, así como la generación de capacidades y conocimientos relacionados a alimentación y nutrición en los responsables de los menores de cinco años. La nutrición determina el desarrollo integral del ser humano. Una buena nutrición desde la infancia asegura una mejor salud y un desarrollo físico apropiado. Por tal razón, la nutrición es un factor trascendental para alcanzar el Buen Vivir de las y los ecuatorianos. El crecimiento infantil es el resultado del tipo de alimentación y cuidado que la niña o el niño recibe en los primeros años de vida.

La Organización Mundial de Salud (OMS), tras varias investigaciones en países culturalmente diferentes y con variedad étnica, determinó que en los primeros 5 años el crecimiento de niñas y niños era similar alrededor del mundo, si se cumplían las siguientes condiciones: eran amamantados, tenían las necesidades fisiológicas satisfechas y el ambiente apoyaba su desarrollo.

En la ciudad de Latacunga existe una desnutrición infantil mínima en el sector rural con la implementación del desayuno escolar que dan en las escuelas a través del Ministerio de Educación, también existen lugares donde dan charlas de nutrición

infantil para los padres y personas adultas que se interesen sobre este tema. Ya que los niños algunas veces dejan en el plato los nutrientes más esenciales y no tienen una buena nutrición, por esa razón hay que buscar otros medios para darles una buena alimentación a los niños para que rindan en el ámbito escolar.

La Alcaldía conjuntamente con el Ministerio de Salud ha puesto en marcha un programa denominado "Salud en movimiento Latacunga". Con motivo de la programación de encuentros para Promoción de la Salud, en la ciudad de Latacunga se llevó a cabo la Casa Abierta "Salud en Movimiento". Este evento de promoción masiva permitió un acercamiento cálido con la comunidad, informando y brindando servicios que el Ministerio de Salud Pública oferta.

Con una bien denominada, fiesta de la Salud, se desarrolló este evento que convocó a decenas de personas, quienes a más de presenciar un acto artístico simbólico lograron atención en medicina general, odontología, nutrición, salud mental, salud intercultural, planificación familiar, discapacidades, enfermedades crónicas, entre otros. Además contaron con un breve pero conciso taller de hábitos adecuados de alimentación y se llevaron a sus hogares recetas nutritivas y fáciles de preparar, los más chiquitos eran los más interesados en aprender sobre la importancia de la buena alimentación.

En la institución Unidad Educativa "Hermano Miguel" por parte de los padres y los docentes tienen desconocimiento sobre la importancia de los nutrientes y provoca carencia de información sobre nutrición y salud para los niños y niñas de 4 a 5 años. De esa información realizaremos talleres de hábitos alimenticios, hacer recetario sobre comida sana y saludable y lo más importante que aprenda sobre la importancia de una buena alimentación. Descuido de los padres en la alimentación de sus hijos provoca consecuencias como problemas en el proceso de enseñanza

aprendizaje por sus defensas que están bajas y no tiene una energía para aprender en clases.

6. OBJETIVOS:

6.1. OBJETIVO GENERAL

- Diagnosticar el estado nutricional de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”

6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Buscar información bibliográfica sobre la importancia de una buena nutrición en los niños de 4 a 5 años
- Establecer el conocimiento que tiene la familia y los docentes sobre una correcta nutrición en los niños
- Analizar la información para establecer resultados que ayude al desarrollo de una adecuada nutrición

7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Objetivo 1	Actividad (tareas)	Resultado de la actividad	Medios de Verificación
Buscar información bibliográfica sobre la importancia de una buena nutrición en los niños de 4 a 5 años.	Revisión bibliográfica de fuentes primarias y secundarias.	Fundamentación científica-técnica.	Revisión bibliográfica.
Establecer el conocimiento que tiene la familia y los docentes sobre una correcta nutrición en los niños.	Encuesta y observación.	Análisis sobre la importancia de una buena nutrición en los niños.	Cuestionario y ficha de observación.
Analizar la información para establecer resultados que ayude al desarrollo de una adecuada nutrición.	Recopilar información sobre cómo desarrollar una correcta nutrición en los niños.	Análisis sobre un correcto desarrollo sobre salud y nutrición en los niños.	Análisis y la síntesis.

8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

8.1 ESTRATEGÍAS METODOLÓGICAS

Hacen referencia a la forma de enseñanza, tal como se enseña, a los caminos que sigue el maestro o la maestra para conseguir que los alumnos y las alumnas

aprendan, a las vías que orientan la enseñanza para el logro de los objetivos de enseñanza planeados.

Según Nisbet Schuckermith (1987), estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender.

La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere como señala **Bernal (1990)** que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas.

Las estrategias metodológicas permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

8.2 ESTRATEGÍAS METODOLÓGICAS EN EL NIVEL INICIAL

En el nivel inicial, la responsabilidad educativa del educador o la educadora es compartida con los niños y las niñas que atienden, así con las familias y persona de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa. La participación de las educadoras y los educadores se expresa en la cotidianidad de la expresión al organizar propósitos, estrategias y actividades.

Las educadoras y educadores aportan sus saberes, experiencia, concesiones y emociones que son los que determinan su accionar en el nivel y que constituyen su intervención educativa.

Estas estrategias constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizadas sistemáticamente permitiendo la construcción de conocimiento escolar y en particular intervienen en la interacción con las comunidades. Se refiere a las intervenciones pedagógicas realizadas con la intención de potenciar y mejorar los procesos espontáneos de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para contribuir a un mejor desarrollo de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar socialmente.

8.3 NUTRICIÓN

Según los autores, Janice L. Thompson, Melinda M. Manore y Linda A. Vaughan (2008): **“La nutrición es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos ya que involucran muchos componentes, ya que todos los géneros del ser humano tienen necesidades diferentes como en el caso de las mujeres, hombres y niños. A medida que empieza y desarrolla el crecimiento y el pasar de los años también cambian las necesidades del organismo, por lo tanto, la constante actualización de conocimientos en cuanto a nutrición se vuelve indispensable porque 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 influyen en la salud y estado nutricional de los seres humanos. (P. 38)”**

Esto quiere decir que la alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Según Madrigal C., (2005) “Se entiende por nutrición al conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo los alimentos”.

De su definición, el Dr. Cidón Madrigal, deduce que la alimentación es un proceso consciente, voluntario y por lo tanto educable; por el contrario, la nutrición es involuntaria, inconsciente y no educable, puesto que depende de procesos corporales tales como la digestión, la absorción o el transporte de los nutrientes contenidos en los alimentos a los tejidos.

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, (2007) manifiesta que “El estado nutricional de los niños está intrínsecamente relacionado con el crecimiento y desarrollo en las distintas etapas de la vida y debe evaluarse integralmente considerando el crecimiento armónico en relación con la nutrición”.

Quiere decir que el estado nutricional es la base que está relacionado con el desarrollo y crecimiento integral del niño en un medio sociocultural, económico que debe evaluarse considerando la armonía en relación con la nutrición.

El Ministerio de Salud Pública, (2012), indica que en el “Ecuador se han realizado pocas investigaciones acerca de los hábitos nutricionales de la población, actualmente se conoce que hay un alto índice de muerte temprana en los niños por desnutrición y que la gran mayoría de los niños al crecer tienen baja talla o bajo peso todo debido a carencias nutricionales desde la concepción, ya que esto vendría a ser un círculo vicioso hijos de madres mal alimentadas en el futuro tendrán hijos malnutridos también, etc., y así sucesivamente”.

Por lo que tenemos que plantear que en Ecuador adquirimos un hábito de mala nutrición, donde existe muerte muy temprana en los niños por desnutrición donde las madres no se alimentaron correctamente en el embarazo y no tienen los nutrientes necesarios para la alimentar bien a su hijo o tienen su economía baja donde no pueden comprar mucha comida con las vitaminas y nutrientes necesarios.

8.4 LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

Una nutrición adecuada, en cantidad y en calidad, es clave para el buen desarrollo físico e intelectual del niño. Un niño que sufre DESNUTRICIÓN ve afectada su supervivencia y el buen funcionamiento y desarrollo de su cuerpo y de sus capacidades cognitivas e intelectuales. La desnutrición es un concepto diferente de la MALNUTRICIÓN, que incluye tanto la falta como el exceso de alimentos.

8.4.1 CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas. Detrás de estas causas inmediatas, hay otras subyacentes

como son la falta de acceso a los alimentos, la falta de atención sanitaria, la utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres, y las prácticas deficientes de cuidado y alimentación. En el origen de todo ello están las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad o una escasa educación de las madres.

8.4.2 TIPOS DE DESNUTRICIÓN

Se calcula que 7,6 millones de niños menores de 5 años mueren cada año. Una tercera parte de estas muertes está relacionada con la desnutrición. El índice de desnutrición se determina mediante la observación directa, que permite identificar niños demasiado delgados o con las piernas hinchadas; y midiendo la talla, el peso, el perímetro del brazo y conociendo la edad del niño, que se comparan con unos estándares de referencia.

La desnutrición se manifiesta en el niño de diversas formas:

- Es más pequeño de lo que le corresponde para su edad.
- Pesa poco para su altura.
- Pesa menos de lo que le corresponde para su edad.

Cada una de estas manifestaciones está relacionada con un tipo específico de carencias. La altura refleja carencias nutricionales durante un tiempo prolongado, mientras que el peso es un indicador de carencias agudas. De ahí las distintas categorías de desnutrición.

- **Desnutrición crónica**

Un niño que sufre desnutrición crónica presenta un retraso en su crecimiento. Se mide comparando la talla del niño con el estándar recomendado para su edad. Indica una carencia de los nutrientes necesarios durante un tiempo prolongado, por lo que aumenta el riesgo de que contraiga enfermedades y afecta al desarrollo físico e intelectual del niño.

La desnutrición crónica, siendo un problema de mayor magnitud en cuanto al número de niños afectados, es a veces invisible y recibe menor atención.

El retraso en el crecimiento puede comenzar antes de nacer, cuando el niño aún está en el útero de su madre. Si no se actúa durante el embarazo y antes de que el niño cumpla los 2 años de edad, las consecuencias son irreversibles y se harán sentir durante el resto su vida.

- **Desnutrición aguda moderada**

Un niño con desnutrición aguda moderada pesa menos de lo que le corresponde con relación a su altura. Se mide también por el perímetro del brazo, que está por debajo del estándar de referencia. Requiere un tratamiento inmediato para prevenir que empeore.

- **Desnutrición aguda grave o severa**

Es la forma de desnutrición más grave. El niño tiene un peso muy por debajo del estándar de referencia para su altura. Se mide también por el perímetro del brazo.

Altera todos los procesos vitales del niño y conlleva un alto riesgo de mortalidad. El riesgo de muerte para un niño con desnutrición aguda grave es 9 veces superior que para un niño en condiciones normales. Requiere atención médica urgente.

- **Carencia de vitaminas y minerales**

La desnutrición debida a la falta de vitaminas y minerales (micronutrientes) se puede manifestar de múltiples maneras. La fatiga, la reducción de la capacidad de aprendizaje o de inmunidad son sólo algunas de ellas

8.5 OBESIDAD INFANTIL

Es un problema de salud caracterizado por el exceso de grasa corporal en el cuerpo de los niños y niñas. Dicho nivel de adiposidad supone todo un condicionante para su salud general y su bienestar, predisponiéndole a sufrir otras patologías secundarias y asociadas. Según los datos publicados¹ por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de esta enfermedad a nivel internacional es cada vez mayor. En 2010 había unos 42 millones de menores con sobrepeso, registrándose la mayor parte de los casos en países en vías de desarrollo.

8.5.1 CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL

La obesidad infantil está considerada actualmente como la epidemia del siglo XXI, si los hábitos alimenticios y el estilo de vida de las familias no lo remedian. Según los especialistas en temas de obesidad, los cambios alimenticios y las nuevas formas

de vida sedentarias son los principales desencadenantes en el aumento de la obesidad infantil.

La elección de los alimentos por parte de los padres para confeccionar una dieta equilibrada para toda la familia y la realización de actividad física a diario son los factores que más pueden contribuir a que los niños no presenten sobrepeso.

Comidas atractivas, pero sin nutrientes para los niños; Muchos padres tienen que dividirse entre las múltiples tareas, laborales y domésticas, y les resulta más cómodo ofrecer una comida rápida a sus hijos. Empiezan con los bollos industriales, siguen los "nuggets" (rebozados preparados de pollo), y terminan con las chuches. Día tras día, estos hábitos alimenticios se convierten en una mala costumbre. Las comidas resultan muy atractivas por su aspecto, pero no llevan los nutrientes ni las vitaminas necesarias para que los niños crezcan fuertes y sanos.

Para esos padres, normalmente los que nunca tienen tiempo, lo más importante es saciar el hambre de sus hijos, sin preocuparse si están o no comprometiendo el futuro de su salud. Los padres, del mismo modo que muchos abuelos, también pecan con la preocupación exagerada por la cantidad de comida que consumen los niños. Les ofrecen unos menús sin considerar los controles cuanto a las grasas, azúcares, y otros componentes que solo engordan. Existen más informaciones sobre el tema, pero los hábitos siguen cambiando para peor.

Lo ideal, según los expertos, es que un niño consumiera unas dos mil calorías diarias y que, la mitad de ellas, fuese cubierta por los hidratos de carbono, un tercio por las grasas y el resto por proteínas. Pero, en lugar de comer pan, arroz o legumbres, los niños están comiendo dulces, refrescos y golosinas.

8.5.2 CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL

Los primeros cambios en ocurrir en los niños obesos son generalmente emocionales o psicológicos. De todas maneras, la obesidad infantil también puede conducir a síntomas más graves y que pueden amenazar la vida, tal como diabetes, presión alta, enfermedades gastrovasculares problemas de sueño, cáncer y otras aflicciones. Algunos de estos también incluyen enfermedades del hígado, anorexia, infecciones en la piel, asma y otros problemas respiratorios. Estudios han mostrado que los niños con sobrepeso generalmente crecen y se convierten en adultos con sobrepeso. La obesidad durante la adolescencia ha sido relacionada con elevados índices de mortalidad durante la vida adulta.

Los niños obesos generalmente sufren burlas de sus compañeros. Algunos son perseguidos o discriminados por su propia familia. Los estereotipos abundan y pueden llevar a baja autoestima y depresión. Exposiciones de los padres de un niño en una etapa maternal puede más tarde impacto posibilidades del niño de ser obeso en el futuro cercano. Por ejemplo, el estudio muestra que si bajo o sobre alimentación durante el embarazo como una madre, que posiblemente puede causar el desarrollo de la obesidad más adelante en la vida del niño.

La incidencia de diabetes del tipo 2 es mucho mayor entre niños latinos con sobrepeso que en el resto de la población infantil obesa, por cuestiones genéticas (muchos latinos tienen una predisposición a padecer diabetes y trastornos relacionados con el desarrollo de la diabetes, como la resistencia a la insulina). Un niño tiene síndrome metabólico cuando ha desarrollado tres o más de los siguientes problemas:

- **Obesidad abdominal:** La grasa que se acumula en el abdomen crea más problemas de salud que la que se acumula en otras partes del cuerpo.
- **Bajo colesterol HDL (colesterol de alta densidad):** El HDL es el colesterol que se considera ¿bueno? porque ayuda a eliminar el colesterol LDL (colesterol de baja densidad) o ¿malo?
- **Triglicéridos elevados:** Los triglicéridos son un tipo de grasa que circula por la sangre. Cuando una persona está obesa, los niveles de triglicéridos se elevan.
- **Alta presión sanguínea o hipertensión:** Es la presión que la sangre ejerce en las paredes de las venas y arterias cuando bombea el corazón. Cuanta más presión hay, más tiene que trabajar el corazón para movilizar toda la sangre.
- **Intolerancia a la glucosa:** Esto significa que los niveles de azúcar en la sangre se elevan después de las comidas, aunque no tanto como en la diabetes. El incremento de los niveles de glucosa en la sangre hace que tu cuerpo produzca más insulina, lo cual puede terminar provocando diabetes.

8.6 VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES

Una nutrición adecuada tiene que incluir las vitaminas y minerales esenciales que necesita el organismo. Sus carencias están muy extendidas y son causa de distintas enfermedades. Mostramos a continuación algunos ejemplos de intervenciones en las que se suministran vitaminas y minerales esenciales a las poblaciones afectadas por su carencia.

- **Vitamina A**

Un niño que carece de esta vitamina es más propenso a las infecciones, que serán más graves y aumentarán el riesgo de mortalidad. Su falta aumenta el riesgo de

ceguera. También produce daños en la piel, la boca, el estómago y el sistema respiratorio.

La administración de vitamina A reduce el riesgo de mortalidad por sarampión. Se estima que en poblaciones con deficiencia de esta vitamina, su administración puede reducir la mortalidad infantil por sarampión en un 50%, y la mortalidad por diarrea en un 40%. El riesgo de mortalidad infantil puede reducirse en un 23%. Las intervenciones en las que se basan estas cifras incluyeron el enriquecimiento de alimentos y la administración de suplementos orales.

- **Hierro y ácido fólico**

La deficiencia de hierro afecta a cerca del 25% de la población mundial. La falta de hierro puede causar anemia y reduce la capacidad mental y física. Durante el embarazo se asocia al nacimiento de bebés con bajo peso, partos prematuros, mortalidad materna y mortalidad fetal.

La deficiencia de hierro durante la infancia reduce la capacidad de aprendizaje y el desarrollo motor, así como el crecimiento; también daña el sistema de defensa contra las infecciones. En los adultos disminuye la capacidad de trabajo. La mayor parte de las personas que sufre carencia de hierro son mujeres y niños en edad preescolar. La proporción más elevada de niños en edad preescolar con anemia se encuentra en África (68%).

En un estudio realizado en Indonesia, se constata que la productividad laboral se incrementó en un 30% después de la administración de hierro a trabajadores con deficiencia de este mineral. En cuanto al ácido fólico, es fundamental durante el

embarazo, previene la anemia y las malformaciones congénitas, y fortalece el sistema inmunológico.

- **Yodo**

El yodo es fundamental para el buen funcionamiento del metabolismo. La deficiencia de yodo en una mujer embarazada puede tener efectos adversos sobre el desarrollo neurológico del feto, causando una disminución de sus funciones cognitivas. La deficiencia de yodo, la principal causa mundial de daño cerebral que se puede prevenir, provoca daños en el sistema nervioso. Puede alterar la habilidad de caminar de los niños, así como la audición y el desarrollo de capacidades intelectuales. Los niños que crecen con carencia de yodo tienen un coeficiente intelectual al menos 10 puntos inferior al de otros niños.

En las regiones donde son frecuentes estos casos, el impacto sobre la economía es significativo. La deficiencia de yodo produce también un elevado número de muertes.

8.7 HÁBITOS ALIMENTICIOS

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

8.7.1 IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

Para mantenernos sanos y fuertes es muy importante tener una alimentación adecuada. No sólo interesa la cantidad o porción de los alimentos que ingerimos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Para poder elegir el menú más saludable necesitamos saber qué nutrientes nos aporta cada alimento.

8.7.2 FACTORES DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- **Determinantes biológicos** como el hambre, el apetito y el sentido del gusto
- **Determinantes económicos** como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado
- **Determinantes físicos** como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible
- **Determinantes sociales** como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación
- **Determinantes psicológicos** como el estado de ánimo, el estrés y la culpa
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación

8.8 DETERMINANTES BIOLÓGICOS DE LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

- **El hambre y la saciedad**

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central.

Los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable. Sopesando las evidencias parece claro que las grasas son las que tienen la menor capacidad saciante, mientras que los hidratos de carbono tienen una capacidad saciante intermedia y se ha demostrado que las proteínas tienen la mayor capacidad saciante. Se ha demostrado que las dietas ricas en energía tienen un gran efecto sobre la saciedad, aunque las dietas pobres en energía generan mayor saciedad que aquéllas. La riqueza en energía de los alimentos con alto contenido de grasas o de azúcares también puede conducir a un "consumo excesivo pasivo": se ingiere un exceso de energía de forma no intencionada, y ello, sin consumir el volumen adicional.

El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones para considerarse adecuadas y, por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta.

- **Palatabilidad**

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no sólo se consuman los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por el placer que aportan.

Se ha investigado en varios estudios la influencia de la palatabilidad sobre el apetito y sobre la ingesta de alimentos en seres humanos. A medida que aumenta la palatabilidad se produce un aumento de la ingesta de alimentos, pero el efecto de la palatabilidad sobre el apetito en el período posterior a la ingesta sigue sin estar claro. Además, incrementar la variedad de alimentos puede aumentar también la ingesta de alimentos y de energía y, a corto plazo, puede alterar el equilibrio energético (Sorensen et al. 2003). Sin embargo, se desconocen los efectos sobre la regulación energética a largo plazo.

- **Aspectos sensoriales**

El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos.

Desde una edad temprana, el sabor y la familiarización con los alimentos influyen en la actitud que tenemos hacia estos últimos. Se consideran inclinaciones humanas innatas el gusto por lo dulce y el rechazo de lo amargo, que están presentes desde el nacimiento (Steiner 1977). Las preferencias por sabores concretos y las aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona, y además, se ven influenciadas por nuestras actitudes, creencias y expectativas

8.9 LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS

A diferencia de muchas otras funciones biológicas, la conducta alimentaria se ve sometida a menudo a un sofisticado control cognitivo. Una de las formas de control cognitivo de la ingesta de alimentos más ampliamente practicadas es ponerse a dieta.

Muchas personas expresan el deseo de perder peso o de mejorar su aspecto corporal y adoptan diversos enfoques a fin de lograr un índice de masa corporal idóneo. Sin embargo, pueden surgir problemas cuando alguien se pone a dieta o realiza ejercicio físico demasiado radicalmente.

Mac Evilly & Kelly, (2001) indica “la etiología de los trastornos alimentarios suele estar constituida por una combinación de factores, entre los que se encuadran los de tipo biológico, psicológico, hereditario y sociocultural. La aparición de los trastornos alimentarios suele estar vinculada a una imagen distorsionada que la persona afectada tiene de sí misma, a un nivel bajo de autoestima, a ansiedad no específica, a obsesiones, al estrés y a la infelicidad”.

En general, para tratar los trastornos alimentarios se debe estabilizar el peso del paciente y hacer que éste acuda a psicoterapia individual. La prevención resulta más complicada de definir, pero se ha sugerido que se debe: evitar los maltratos a menores, evitar magnificar los problemas de peso y de salud, mostrar afecto sin caer en un control excesivo, no fijarse pautas imposibles de alcanzar, premiar los pequeños logros en el presente y fomentar la independencia y la sociabilidad según lo manifiesta Mac Evilly & Kelly, (2001).

8.10 CONSUMO DE NUTRIENTES

El porcentaje de adecuación del consumo de energía y nutrientes, se calculó mediante una regla de tres simple entre la cantidad total de nutrientes consumidos y el requerimiento de ingesta total diaria. El cálculo de los requerimientos se realizó basándose en las recomendaciones de grasa se definieron como el 25% de los requerimientos de energía; los carbohidratos se calcularon como la diferencia entre el aporte de energía de las proteínas y grasas con los requerimientos totales de energía.

Las recomendaciones para hierro y vitamina A se basaron en las establecidas. Para el cálculo de la distribución porcentual del aporte de los macronutrientes se usaron los factores. La condición de consumo deficiente fue definida como el porcentaje de adecuación por debajo de 50% para la energía y los nutrientes, basándose para ello en los estudios que han empleado este mismo punto de corte para las mujeres en edad fértil, los cuales señalan que este punto de corte correspondería aproximadamente a la distribución de las referidas recomendaciones.

El consumo de agua y diversos nutrientes es fundamental para el crecimiento, la reproducción y la buena salud.

Los macronutrientes son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbonos simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos.

Los micronutrientes (también llamados oligonutrientes) son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas.

8.11 NIÑEZ Y POBREZA

La pobreza infantil se entiende como un fenómeno de naturaleza compleja, multidimensional y relacional.

En los estudios elaborados en el mundo, el término “pobreza” tiene diferentes connotaciones. Generalmente asociado a una noción de “carencia o privación”, la mayoría de sus definiciones se han elaborado más en función de los instrumentos disponibles para cuantificarla, específicamente en términos monetarios, pero se ha avanzado muy poco en aspectos de más difícil medición.

Sin embargo, hay consenso en que la pobreza es el resultado de procesos sociales y económicos –con componentes culturales y políticos–, en los que las personas se encuentran privadas de activos (posesión, control y manejo de instrumentos materiales y simbólicos para el desempeño del individuo en sociedad) y oportunidades (condiciones que ofrece el medio para dicho desempeño) a las que tienen derecho todos los seres humanos. La pobreza se asocia fuertemente con la exclusión social y la desigualdad, y es resultado de modelos de desarrollo desiguales y de las estructuras de poder.

El modo en que se concibe y se mide la pobreza es relevante, ya que a partir de ello se definen políticas para su superación. En este sentido es importante el consenso acerca de que la pobreza no es meramente económica (aunque esta dimensión sea un componente esencial) y que se advierta una nueva forma de concebirla, como un fenómeno más complejo que va más allá de las variables exclusivamente económicas.

A pesar de estas nuevas concepciones, aún son escasos los estudios que integran los aspectos meso y micro de la pobreza, y su impacto sobre los niños a través de las diversas organizaciones familiares.

8.12 ALIMENTACIÓN

“El hombre en lo material es, ante todo un proceso nutritivo” Una persona es sana, vigorosa, resistente en relación directa de la alimentación.

Se considera alimentación adecuada a la ingestión de una variedad de alimentos que contiene todos los nutrientes que necesita el organismo para crecer, trabajar y conservarse con buena salud. La preparación de los alimentos debe realizarse en forma higiénica con sabor agradable y una combinación que permita al cuerpo al aprovechamiento de todo los nutrientes que necesita

El cuerpo utiliza solo lo necesario en proteínas, grasas carbohidratos, minerales (calcio, hierro, fósforo, etc.) y vitaminas, lo que extrae de los alimentos que comemos.

Algunos alimentos como las hortalizas son despreciados por los que no conocen de la nutrición y muy preferidos por los que saben del asunto. Las hortalizas poseen una gran cantidad de vitaminas que tiene que ver con la limpieza de la piel, la visión y la asimilación de otros nutrientes

En un cuerpo bien alimentado no entran las enfermedades, se debe preparar y comer la comida, sea poca o mucha, con gratitud hacia los seres que van ser parte nuestra, al integrarse a nuestro cuerpo en la alimentación.

También se deber tener gratitud por las personas que los produjeron y luego prepararon. Es un hecho y está comprobado que cuando se actúan así la energía de la gratitud y amor aumenta la calidad de energía de cualquier producto con el que nos alimentos y siempre será más sabrosa. La comida en un ambiente de alegría y no con amenazas o gritos a los niños. Cuando se come con gusto, lo poco o mucho que se ingiere será de provecho, cuando una persona ingiere el alimento con iras o por la fuerza no lo hará provecho por lo contrario es seguro que le haga daño.

No basta con combinar adecuadamente los productos, se les debe preparar con gusto y con buenas recetas, así nos aseguramos que nuestra familia como bien y estén saludables

- La gratitud mejora la energía y el sabor de los alimentos
- Comer con alegría entra en provecho lo que se come
- Combinar bien los alimentos y con buena sazón alimenta mejor.

Los alimentos, de acuerdo a la función que desarrolla a nuestro organismo, se clasifica en cuatro tipos y nuestro cuerpo necesita comer diariamente

1. Alimentos que nos permita almacenar calorías que necesitamos para el funcionamiento de nuestro organismo y para cuando nuestro cuerpo necesita de estos son las: **grasas y dulces.**
2. Alimentos que nos ayudan al crecimiento, preparar los tejidos, generación y reproducción de células de nuestro cuerpo como son las: **proteínas.**
3. Alimentos que nos protegen de enfermedades y estemos sanos como son las: **vitaminas y minerales.**
4. Alimentos que nos dan energía con los: **carbohidratos**

8.12.1 GRUPO DE ALIMENTOS

Energetizadores, que tienen **carbohidratos** como: papas, arroz, melloco, yuca, camotes, mote, avena, plátano, ocas, panela, pan, harinas, etc.

Protectores, que tienen **vitaminas y minerales**: todas las frutas como el plátano, naranja, naranjilla, uvillas, cañas, papaya, aguacates, guayaba, piña, zapote, capulí, tomate de árbol, frutillas, etc. Y todas la verduras y legumbres como la col, coliflor, cebolla, zanahoria, lechuga, rábanos, remolacha, vainitas, lenteja, tomate de riñón, habas, zapallo, zambo, arvejas, etc. también las plantas de hojas verdes como el berro, hojas de maíz tierno, acelga, apio, hoja de quinua, nabo chino, etc.

Formadores y reparadores del cuerpo, que tienen **proteína**: como los chochos, quinua, soya, huevos, leche, queso, frejol, arveja, lenteja, habas, habillas, maní garbanzo, carne de cuy, gallina, pato, vaca, chivo. Pescado, etc.

Almacenadores de energía: que tienen **grasas y dulces:** aceites, grasas de animales, mantequilla, manteca, maní, aguacate, coco, miel de panela, panela, azúcar morena, miel de abeja.

Distribuidas en las tres comidas diarias cada día debemos comer por lo menos las siguientes porciones

- 3 tazas de carbohidratos o harinas
- 2 tazas de vegetales
- 1½ tazas de frutas
- 1 taza de leche o cualquiera de sus derivados
- 1 taza de proteínas
- ¼ de taza de azúcar o grasas

Nuestro cuerpo por el crecimiento, el estudio. El trabajo y también por el juego, deben alimentarse diariamente con los alimentos que nos nutran, protejan y compensen la energía que gastamos.

8.12.2 ALIMENTACIÓN SANA Y ORGANIZADA DESDE LOS PRIMEROS AÑOS

La buena nutrición y la dieta balanceada son dos cuestiones fundamentales para que un niño crezca de manera saludable, por ello es imprescindible que los agentes socializadores, escuela, padres, se ocupen de promover en los más pequeños hábitos saludables en materia de comida y por supuesto desalienten aquellos que no lo son en lo más mínimo. Entre las estrategias más funcionales para conseguirlo se cuentan: establecer un horario regular para la ingesta de cada comida, servir alimentos variados y saludables, ser ejemplo siguiendo una dieta sana, desalentar peleas que tengan a la comida como eje, incentivar que los chicos participen en el

proceso de elaboración o selección de los alimentos, siempre siguiendo las pautas de dieta balanceada y saludable.

Otra cuestión primordial es promover la comida en familia, es decir, que la familia en pleno se siente a comer y saborear los mismos alimentos todos juntos. Esta además es una buena manera de fortalecer lazos entre los integrantes y controlar lo que los niños comen.

8.12.3 RELACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR

La mala alimentación o desnutrición según López N. (2002) afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto. Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo antedicho, consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima los niños que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será.

8.12.4 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA EDAD ESCOLAR

El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales. En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta.

Por otro lado, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades. Desde 2005 la llamada tridimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad.

Los procesos antes mencionados cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia. Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad, debido a la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional.

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud.

8.12.5 HORARIO DE LA ALIMENTACIÓN

Mantener unos correctos horarios de comidas es imprescindible a la hora de mantener el metabolismo en perfecto estado y activo al cien por cien.

Realizar 5 comidas al día resulta realmente benéfico al organismo. Una de las ventajas es que nuestro metabolismo se acelera de manera natural, aprovechando mejor la energía y nutrientes que nos aportan los alimentos.

TIEMPO	HORARIO	EJEMPLO
DESAYUNO	Durante la primera hora despierto	7:00 am
Después del desayuno	Antes que pasen 4 hrs después del desayuno	10:00am
Almuerzo	Antes que pasen 3 hrs después del desayuno	13:00 pm
Después del almuerzo	Antes que pasen 4 hrs después de la comida	16:00 pm
Merienda	Antes que pasen 3 hrs después del almuerzo	19:00 pm

8.12.6 MALA NUTRICIÓN

Las embarazadas mal nutridas tienen hijos muy pequeños con un peso inferior al que se considera normal. Hay casos de niños que nacen con deficiencia mental y lesiones que les ubican entre los retardados, a veces llegando al cretinismo.

En los niños mal nutridos crecen y aumentan de peso muy lentamente, se enferman con mucha frecuencia y cada enfermedad es muy difícil de curar porque su cuerpo no tiene las defensas de un niño bien nutrido. Del mismo modo, se detiene el desarrollo mental y en cambio se acentúan lesiones y defectos

La desnutrición en los adultos también es muy peligrosa porque cualquier enfermedad por leve que parezca, se complica y se demora en su curación. Se puede evitar la desnutrición relativamente con un poco de esfuerzo, pero rehabilitar a una desnutrida cuesta mucho más

Qué es la malnutrición

Enfermedad debido a la DEFICIENCIA, al EXCESO o MALA ASIMILACIÓN de LOS ALIMENTOS. MALNUTRICIÓN: Comprende la desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Sabías que

- La probabilidad de ser desnutrido se incrementa hasta los cuatro años y medio y luego disminuye.
- Tanto niños como niñas tienen las mismas probabilidades de desnutrición crónica, el sexo no influye de manera significativa.

- La presencia de enfermedades diarreicas incrementan en nueve veces las posibilidades de desnutrición crónica.
- A mayores niveles de consumo del hogar, menor es la probabilidad de desnutrición de los niños. Un incremento del 1% en el consumo del hogar disminuye la probabilidad de desnutrición en un 6%.
- Las condiciones de la vivienda tales como vivir en una habitación con piso de tierra eleva la probabilidad de desnutrición en 11% y no tener acceso a AGUA SEGURA, alcantarillado de la red pública elevan la probabilidad de desnutrición de los niños-as menores de 5 años en 7%.
- Cada niño o niña adicional en un hogar provoca un riesgo de desnutrición global para sus hermanos, del 4%.

9. PREGUNTAS CIENTÍFICAS O HIPÓTESIS:

- ¿Cómo incide el uso de las actividades lúdicas en los niños y niñas de una institución para fomentar una buena alimentación

10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL

10.1 METODOLOGÍA, MÉTODOS Y TÉCNICAS

Para la solución del problema de investigación planteado se utilizarán métodos teóricos, empíricos y estadísticos orientados desde un enfoque de investigación acción participativa que involucra a la comunidad educativa en el proceso.

Se utilizará la modelación, ya que es fundamental en proceso de investigación, con este método se diseñarán las metodologías para el uso de Las estrategias.

También se utilizarán el método sintético estructural funcional, el cual permitirá construir las metodologías de uso de los recursos didácticos y el histórico lógico para reconstruir el objeto de investigación o la historia.

Se utilizará las técnicas de la encuesta, la entrevista y la observación para diagnosticar el estado real del uso de las estrategias metodológicas y su incidencia en el desarrollo nutricional de las en los niños de la educación inicial.

Se utilizarán técnicas de trabajo en grupo, talleres de socialización y reflexión, y dinámicas grupales para dirigir el proceso de preparación de los docentes, y condicionar el proceso de uso de las estrategias metodológicas en los niños de la educación inicial.

Se utilizará la estadística descriptiva para el procesamiento e interpretación de los datos derivados del diagnóstico y de la evaluación de impactos en la comunidad educativa.

10.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratorio

Esté nivel de Investigación posee una metodología flexible, dando mayor amplitud y dispersión que permite generar hipótesis, reconocer variables de interés social,

sondea un problema poco investigado o desconocido en un contexto poco particular.

Descriptivo

Es un nivel de investigación de medición precisa, requiere de conocimientos suficientes, tiene intereses de acción social, compara entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras, clasifican el comportamiento según ciertos criterios, caracteriza a una comunidad y distribuye datos de variables consideradas aisladamente.

10.3 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La Encuesta

Es una técnica de recolección de información, en la que los informantes responden por escrito a preguntas cerradas, su instrumento es el cuestionario estructurado, se aplica a poblaciones amplias. A través de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los ciudadanos.

El cuestionario

Es un instrumento de investigación, se utiliza de un modo preferente, en el desarrollo de una investigación en el campo de las ciencias sociales: es una técnica ampliamente aplicada en la investigación de carácter cualitativa. Sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estructurada, sobre las variables.

La Observación

Es una técnica que consiste en poner atención a través de los órganos sensoriales, en aspectos de la realidad, de los niños y niñas en recoger datos para su posterior análisis e interpretación, su instrumento es la ficha de observación.

La validez está determinada a través del juicio de expertos en la perspectiva de llegada a la esencia del objeto estudiado más allá de lo que expresan los números. La medición es confiable cuando se aplica repetidamente a una misma persona o grupos, al mismo tiempo por investigadores diferentes y proporciona resultados iguales o parecidos.

10.4 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Para la recolección de información se aplicará la encuesta mediante la utilización del cuestionario en el que consta de preguntas para conseguir respuestas, se tuvo la precaución de recibir completamente llenos, se tabuló y se procesó estadísticamente apoyado por el programa Excel, herramientas estadísticas.

Agente y/o Tecnologías	Funciones	Técnicas, espacios de trabajo y difusión	Muestra y/o población	Cantidad Total
Niñas-Niños			90	90
Docentes			4	4
Padres de Familia			90	90

11. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS:

Encuesta realizada a los señores padres de familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel” ubicada en el barrio Libertad y Trabajo (La FAE) Parroquia La Matriz Cantón Latacunga Provincia Cotopaxi, en el periodo septiembre 2015-agosto 2016

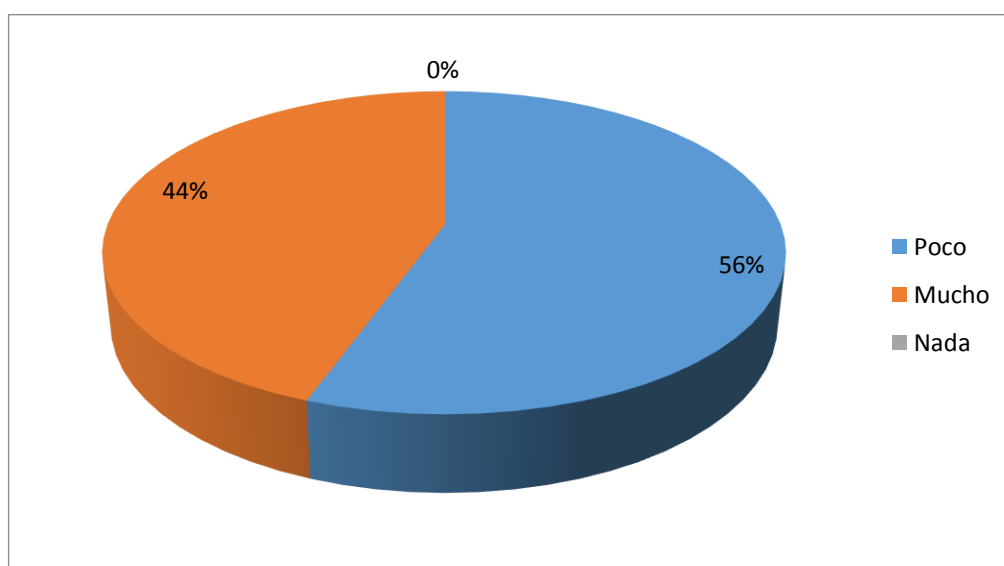
1. ¿Conoce usted sobre salud y nutrición?

Tabla N°1 Salud y Nutrición

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Poco	50	56%
Mucho	40	44%
Nada	0	0%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°1 Salud y Nutrición



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E NTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados. 50 padres de familia conoce poco sobre lo que es salud y nutrición lo que corresponde a un 56% y los 40 padres de familia tienen mucho conocimiento sobre lo que es salud y nutrición que da como resultado de 44%.

Los padres de familia tienen que tener idea sobre lo que se trata la salud y nutrición para el beneficio de sus hijos

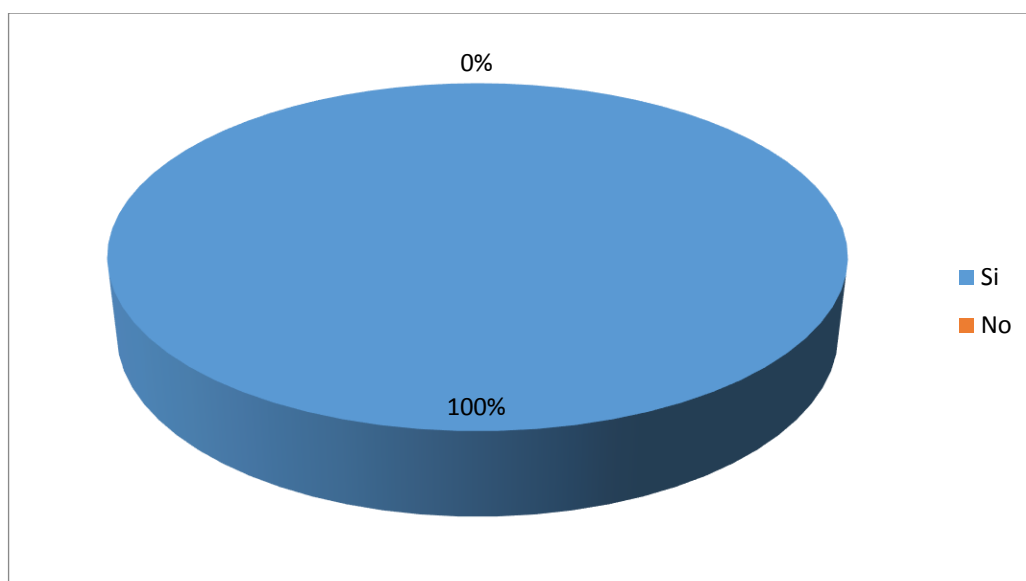
2. ¿Cree que una buena salud y nutrición ayudaría a su hijo/a en el rendimiento académico y personal?

Tabla N°2: Rendimiento académico y personal

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Si	90	100%
No	0	0%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°2: Rendimiento académico y personal



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados. 90 respondieron que una buena salud y nutrición ayudaría a su hijo o hija en el rendimiento académico y personal porque estarían atentos, concentrados, activos, sanos, con energías, fuertes.

Además, ayudaría a su mentalidad y su estado físico ya que la comida tiene vitaminas y nutrientes.

3. ¿Usted comparte alimentos nutritivos y sanos con su hijo/a?

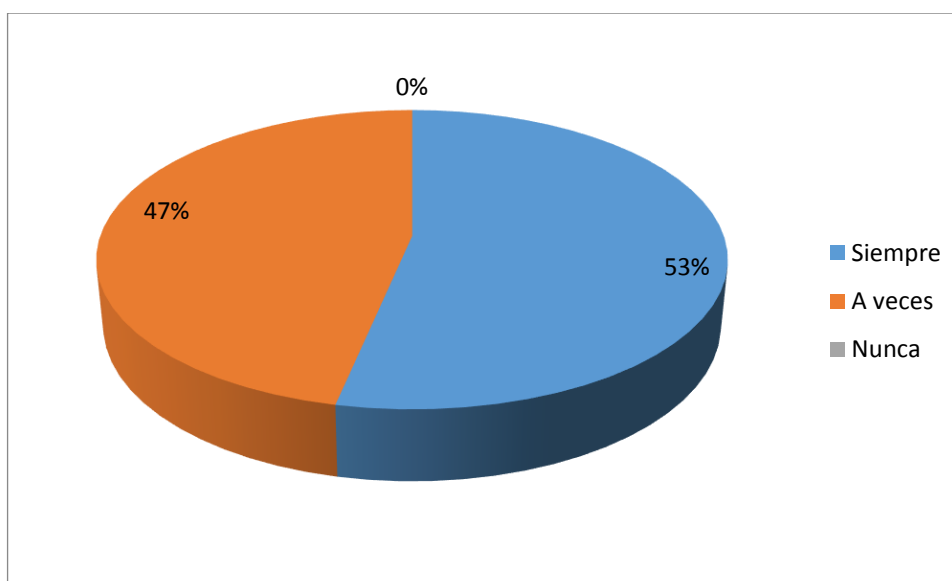
Tabla N°3: Alimentos nutritivos y sanos

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	48	53%
A veces	42	47%
Nunca	0	0%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”

Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°3: Alimentos nutritivos y sanos



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”

Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados. 48 padres de familia comparten alimentos nutritivos y sanos con su hijo o hija lo que corresponde a un 53% y los 42 padres de familia a veces comparten alimentos nutritivos y sanos con sus hijos o hijas que da como resultado de 47%.

Los padres de familia tienen que tener un conocimiento porque son importantes los alimentos nutritivos y sanos para su hijo o hija y en que lo ayudaría.

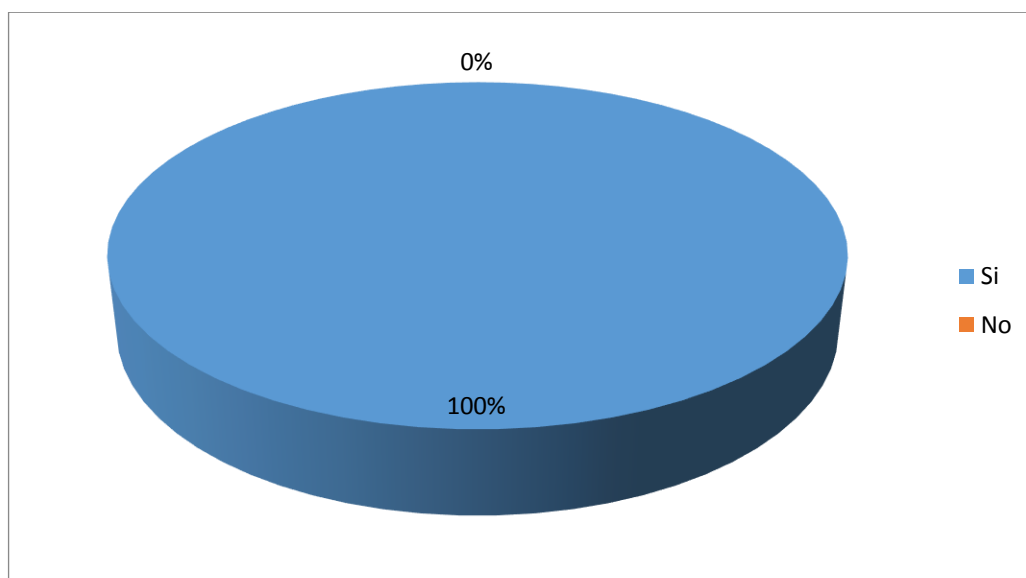
4. ¿Cree usted que es necesario mantener una buena nutrición en los primeros años de vida?

Tabla N°4: Buena nutrición en los primeros años de vida

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Si	90	100%
No	0	0%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°4: Buena nutrición en los primeros años de vida



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados. 90 respondieron que es necesario mantener una buena nutrición en los primeros años de vida porque ayuda en su crecimiento físico y mental, tenga defensas en su cuerpo, al crecimiento del niño, ya que una buena nutrición tiene vitaminas, minerales y proteínas para que el niño tenga una buena digestión y sea más activos.

5. ¿Qué comida le gusta a su hijo/a?

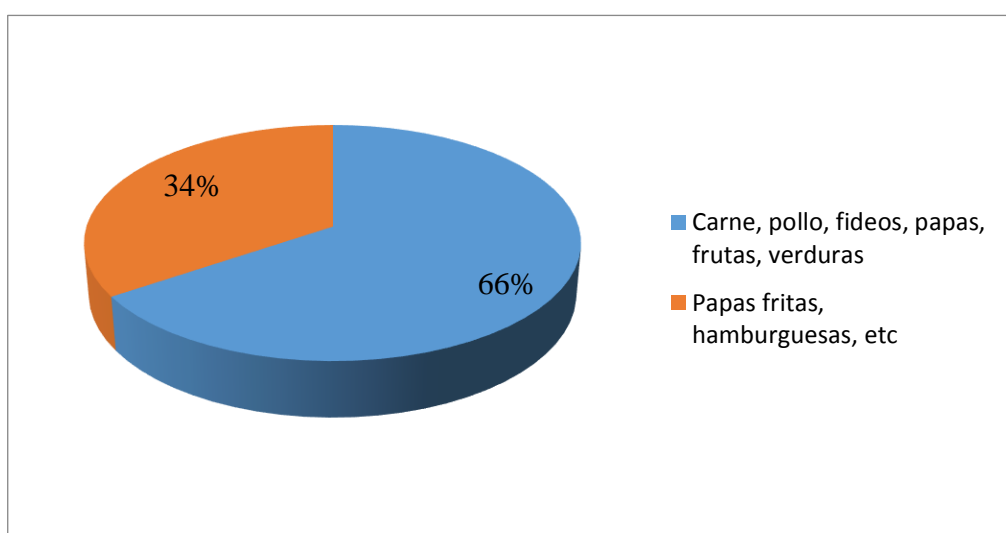
Tabla N°5: Comida que le gusta a su hijo/a

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Carne, pollo, fideos, papas, frutas, verduras	59	66%
Papas fritas, hamburguesas, etc.	31	34%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”

Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°5: Comida que le gusta a su hijo/a



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”

Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados. 59 Padres de familia indica que a su hijo o hija le gusta la comida saludable como lo que es carne, pollo, fideos, papas, frutas y verduras, lo que corresponde a un 66% y los 31 padres de familia indica que a su hijo o hija le gusta la comida chatarra como las papas fritas, hamburguesas, hot dog entre otras, que da como resultado de 34%.

Los padres de familia tienen que tener un conocimiento porque son importantes los alimentos nutritivos y sanos para su hijo o hija y en que lo ayudaría.

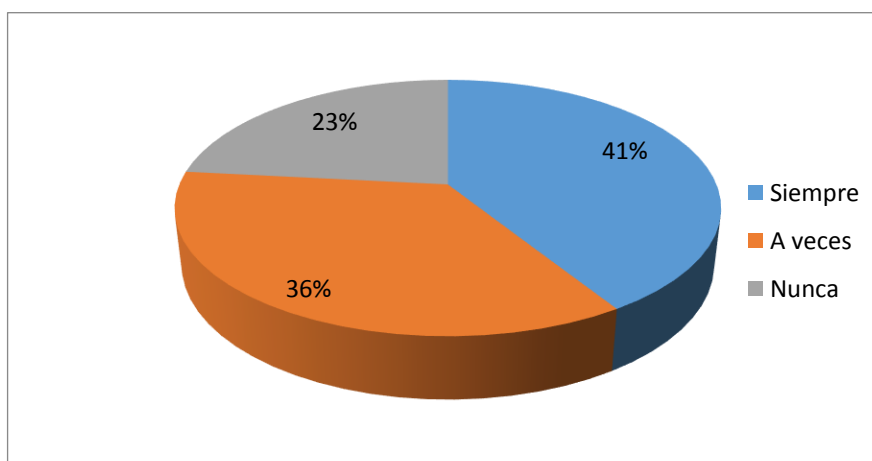
6. **¿Conoce usted si la maestra ha motivado a su hijo/a sobre una adecuada alimentación?**

Tabla N°6: Adecuada alimentación

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	37	41%
A veces	32	36%
Nunca	21	23%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°6: Adecuada alimentación



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados. 37 padres de familia indica que a su hijo o hija siempre ha sido motivado por su maestra para que tenga una buena y adecuada alimentación que da como resultado 41% , los 32 padres de familia indica que a su hijo o hija a veces ha sido motivado por su maestra sobre una adecuada alimentación, que da como resultado de 36% y los 21 padres de familia indica que a su hijo o hija nunca ha sido motivado por su maestra para que tenga una adecuada alimentación que da como resultado al 23%. Las maestras tienen que motivarles a sus alumnos para que tenga una adecuada alimentación.

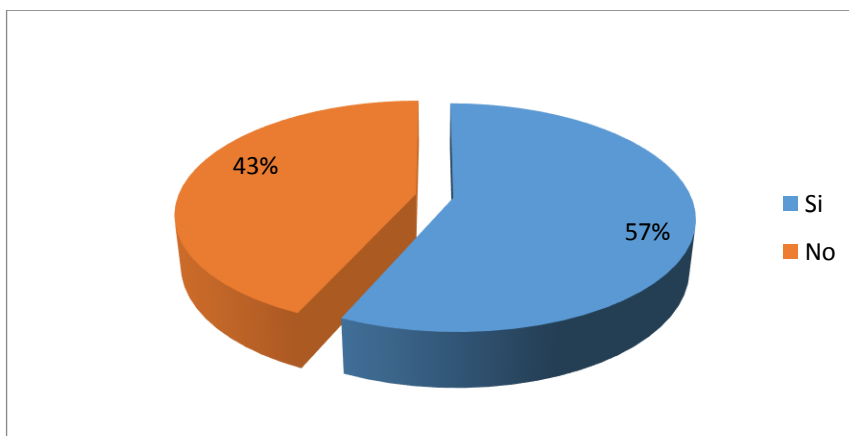
7. ¿Conoce usted si en la institución donde estudia su hijo/a aplican estrategias que motiven una alimentación saludable?

Tabla N°7: Aplica estrategias metodológicas que motiven una alimentación saludable

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Si	51	43%
No	39	57%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°7: Aplica estrategias metodológicas que motiven una alimentación saludable



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados, 51 padres de familia indica que la institución donde estudia su hijo o hija si aplican estrategias que motiven a una buena alimentación saludable que da como resultado 57% y los 39 padres de familia indica que la institución donde estudia su hijo o hija no aplican estrategias que motiven a tener una alimentación saludable que da como resultado al 43%.

A las maestras tiene que darle un seminario o charla sobre estrategias que motiven a sus alumnos para que tenga una alimentación saludable.

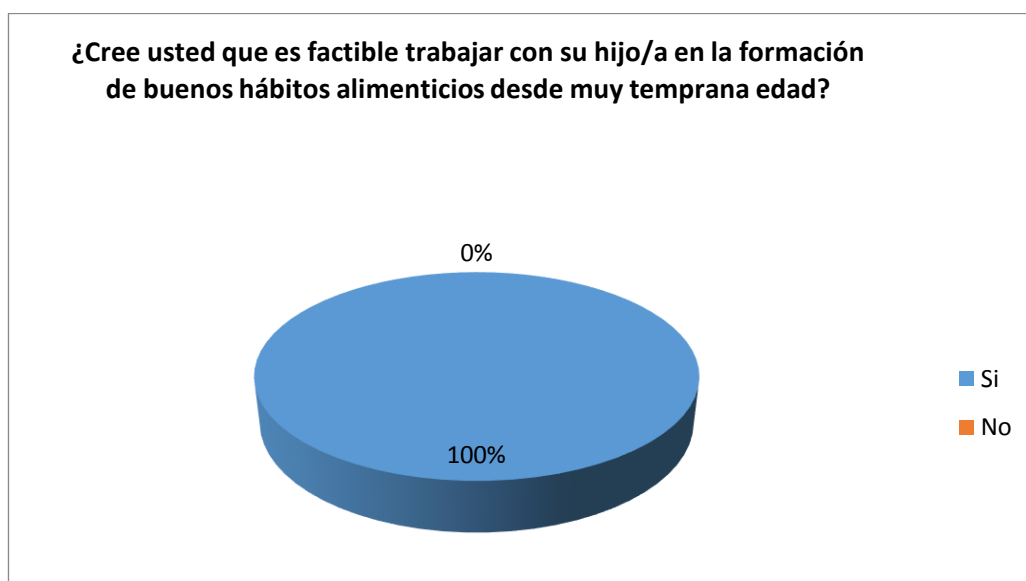
8. ¿Cree usted que es factible trabajar con su hijo/a en la formación de buenos hábitos alimenticios desde muy temprana edad?

Tabla N°8: Buenos hábitos alimenticios

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Si	90	100%
No	0	0%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°8: Buenos hábitos alimenticios



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados. 90 respondieron que es factible trabajar con su hijo o hija en los buenos hábitos alimenticios desde muy temprana edad ya que desde niños van adquiriendo los nutrientes y proteínas necesarias

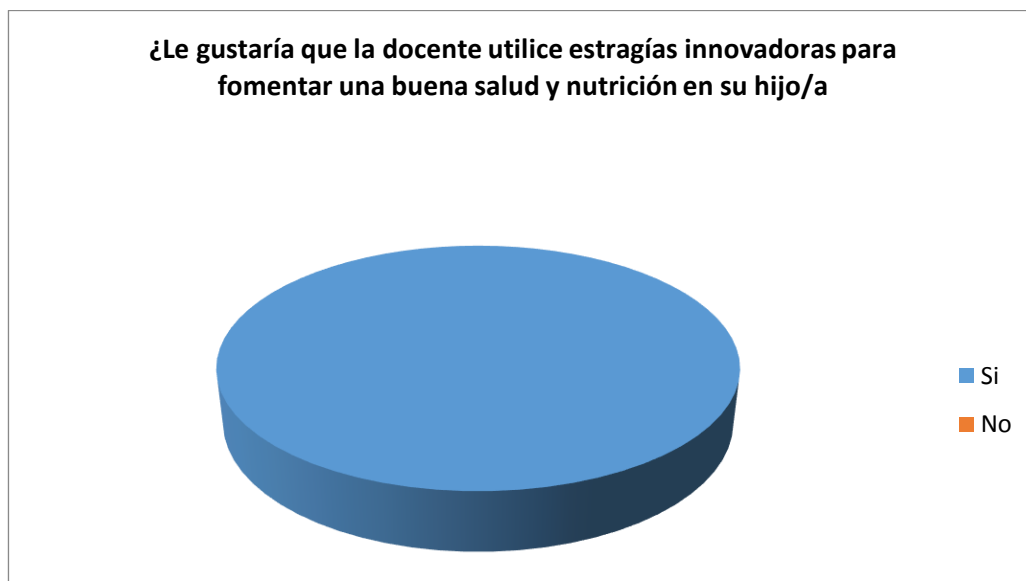
9. ¿Le gustaría que la docente utilice estrategias innovadoras para fomentar una buena salud y nutrición en su hijo/a

Tabla N°9: Estrategias innovadoras para una buena salud y nutrición

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Si	90	100%
No	0	0%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°9 estrategias innovadoras para una buena salud y nutrición



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados. 90 respondieron que es necesario que la docente utilice estrategias innovadoras para fomentar una buena salud y nutrición en nuestros hijos o hijas ya que así ellos van a tener una adecuada alimentación y serán motivados con nuevos métodos o estrategias para que tenga una vida saludable.

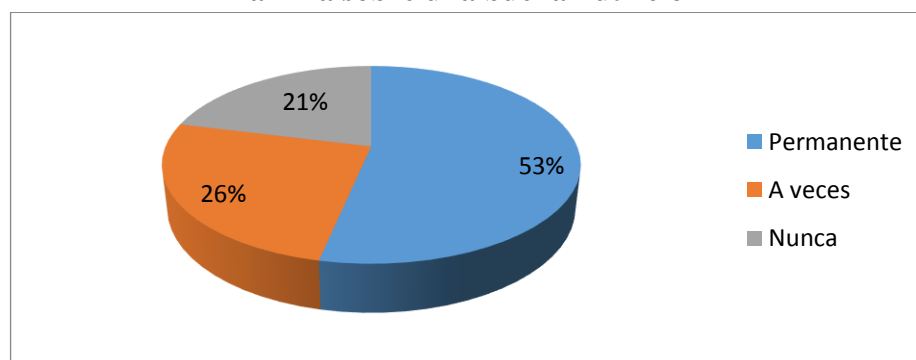
10. ¿Cree usted que en las instituciones educativas deben orientar a los padres de familia sobre una buena nutrición?

Tabla N°10: Las instituciones educativas deben orientar a los padres de familia sobre una buena nutrición

Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
Permanente	48	53%
A veces	23	26%
Nunca	19	21%
Total	90	100%

Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

Gráfico N°10: Las instituciones educativas deben orientar a los padres de familia sobre una buena nutrición



Fuente: Encuesta realizada a los señores Padres de Familia de la Unidad Educativa “Hermano Miguel”
Elaborado por: Ana Barbosa

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De un total de 90 padres de familia encuestados, 48 padres de familia indica que permanentemente las instituciones educativas deben orientar a los padres de familia sobre una buena nutrición ya que así ellos trasmite a sus hijos y están actualizados sobre la alimentación que da como resultado 53% , los 23 padres de familia indica que las instituciones educativas a veces deben orientar a los padres de familia sobre una buena nutrición ya que no tienen tiempo por el trabajo, que da como resultado de 26% y los 19 padres de familia indica las instituciones educativas nunca deben orientar a los padres de familia sobre una buena nutrición que da como resultado al 21%.

12. IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS):

El problema observado tiene **un impacto social** en muchos ámbitos educativos, es decir que en los centros educativos se centran más en las normas básicas y no en cómo desarrollar estrategias metodológicas para fomentar la educación en salud y nutrición, en los niños, por lo tanto, en la sociedad actual poco a poco se irá perdiendo los buenos hábitos alimenticios en los niños. Para solucionar este problema se realizará un manual didáctico que ayude a la maestra parvularia a desarrollar estrategias metodológicas para fomentar la educación en salud y nutrición en los niños y niñas de educación inicial, para que así de esta manera pueda el pequeño obtener un aprendizaje significativo y puede poner en práctica lo aprendido. Los niños serán los principales protagonistas en la aplicación de este manual. Ayudando al niño de una manera divertida a practicar los buenos hábitos alimenticios.

El gobierno nacional tiene el deber de implementar en las escuelas una materia, que solo se dedique a enseñar los buenos hábitos en la alimentación a los niños desde edades tempranas, para que así ellos puedan desarrollarse en un ambiente agradable, formando un ser humanista y por consiguiente formando su personalidad, para esto es necesario el uso de un manual de estrategias metodológicas para la salud y nutrición en donde el maestro pueda guiarse y ayude al niño a desarrollar buenos hábitos alimenticios en el desde pequeño dando lugar a así a una experiencia significativa y por consiguiente a un aprendizaje significativo. De esta manera las instituciones educativas conjuntamente con el gobierno nacional logran mejorar la calidad educativa en las instituciones fiscales y particulares

Para que todo este sistema funcione de haber participación por parte de la comunidad educativa ya que todos son los protagonistas de este proceso, porque se ayudan los unos a los otros y el niño aprende mediante e ejemplo que reciba desde su casa, o desde la institución educativa en donde el este estudiando.

13. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

13.1 Conclusiones

- Como resultado de la investigación bibliográfica, es posible concluir que los niños deben comer de una manera adecuada y balanceada cada alimento con su respectivo nutriente y además realizar ejercicios para que tenga un estado físico, mental y social.
- En conclusión he observado que los niños no tienen una adecuada alimentación ya que deja la mayoría de nutrientes en el plato y no quieren comer nada.
- Del resultado de las encuestas se detecta que los Padres de Familia tienen poco conocimiento sobre salud y nutrición infantil y por consiguiente los beneficios nutricionales.

13.2 Recomendaciones

- Se recomienda continuar con la elaboración del proyecto para de esta forma beneficiar a los niños considerando que ellos son el futuro del mundo y que sepan los nutrientes existentes en los alimentos y su importancia de ello.
- Se recomienda aplicar este manual ya que contiene actividades lúdicas e innovadoras que ayudarán a fortalecer la práctica de los hábitos alimenticios en los niños para forjar su personalidad.
- Se recomienda que las instituciones educativas, en los centros de salud se realicen programas de información y capacitación al respecto, utilizando los medios de comunicación más sintonizados u observados

14. BIBLIOGRAFÍA

- Janice L. Thompson, Melinda M. Manore y Linda A. Vaughan (2005). Que es la nutrición Bogota. Lupex
- Bermudez, N., & Ferreros, M. (2011). Importancia de la Nutrición.México. ABC
- Calzado, Z. (2010) Esquema Nutricional.Chile.Urano S. A
- Delgado, M. (2011). la Desnutrición Infantil.México. ABC
- Eco, H. (1970).Causas de la desnutrición infantil.Argentina.Prined
- Eisner, E. (2004). Tipos de la desnutrición infantil.España.Kapeluz
- Fronzizi, R. (2001). vitaminas y minerales.Chile.Urano S.A
- García, M. (2012). Hábitos alimenticios.Cuidad México Editorial ABC
- Gardner, H. (2001). Consumo de nutrientes. Chile .Urano S.A
- Gervilla, E. (2003). Niñez y pobreza.Quito.Trebol
- González, R. (2012). La Alimentación.España.Printed in spain
- Granadino, F. (2006). Horarios de alimentación.Chile.Urano S.A
- Guangasi, L. (2015). Alimentación y nutrición en la edad escolar.Argentina .
Prined
- Guano, R. (2013). Grupos de alimentos .España.Kapelux
- Guevara,B (2013).Alimentación sana y organizada en los primeros años.Chile.
Kapelux
- Jimenez, L.(2013), Aguirre, I., Relación de la alimentación y el rendimiento escolar. México. ABC

BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL

Calzado, Z. (2010) Esquema Nutricional

https://www.williner.com.ar/fe/es/habitos_alimentarios.aspx

Delgado, M. (2011). la Desnutrición Infantil

<http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>

Eisner, E. (2004). Tipos de la desnutrición infantil

<http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726>

46342004000400006&script=sci_arttext

Fronzizi, R. (2001). vitaminas y minerales <http://www.who.int/elena/nutrient/es/>

Gervilla, E. (2003). Niñez y pobreza

<http://www.oei.es/divulgacioncientifica/?Pobreza-infantil-conceptos-e>

González, R. (2012). La Alimentación

<http://www.oei.es/divulgacioncientifica/?Pobreza-infantil-conceptos-e>

Jimenez, L.(2013), Aguirre, I., Relación de la alimentación y el rendimiento

escolar http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-

75182012000300006

Madrigal (2005) Definición de nutrición

<http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>

ALEXOS

ANEXO N° 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS

CARRERA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PARVULARIA
ENCUESTA A LOS SEÑORES PADRES DE FAMILIA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “HERMANO MIGUEL”

“ESTRATEGÍAS METODOLÓGICAS PARA FOMENTAR LA EDUCACIÓN
EN SALUD Y NUTRICIÓN”

OBJETIVO: Determinar el conocimiento de nutrición infantil en los padres de familia sobre la sobre la salud y nutrición.

Instrucciones: Marque con una X lo que usted cree conveniente.

1) **¿Conoce usted sobre salud y nutrición?**

Mucho ()

Poco ()

Nada ()

2) **¿Cree que una buena salud y nutrición ayudaría a su hijo/a en el rendimiento académico y personal?**

Si ()

No ()

Indique

Por qué? _____

3) **¿Usted comparte alimentos nutritivos y sanos con su hijo/a?**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

4) ¿Cree usted que es necesario mantener una buena nutrición en los primeros años de vida?

Si ()

No ()

Indique

Por qué? _____

5) ¿Qué comida le gusta a su hijo/a?

a. Carne, pollo, fideos, papas, frutas, verduras ()

b. Papas fritas, hamburguesas, etc.) ()

6) ¿Conoce usted si la maestra ha motivado a su hijo/a sobre una adecuada alimentación?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

7) ¿Conoce usted si en la institución donde estudia su hijo/a aplican estrategias que motiven una alimentación saludable?

Si ()

No ()

8) ¿Cree usted que es factible trabajar con su hijo/a en buenos hábitos alimenticios desde muy temprana edad?

Si ()

No ()

9) ¿Le gustaría que la docente utilice estrategias innovadoras para fomentar una buena salud y nutrición en su hijo/a

Si ()

No ()

10) Cree usted que en las instituciones educativas deben orientar a los padres de familia sobre una buena nutrición?

Permanentemente ()

A veces ()

Nunca ()

Gracias por su colaboración

ANEXO N° 2
HOJA DE VIDA

DATOS PERSONALES:

NOMBRES:	Ana Maricela	
APELLIDOS:	Barbosa Reyes	
EDAD:	24 años	
LUGAR DE NACIMIENTO:	Latacunga	
FECHA DE NACIMIENTO:	5 de mayo de 1992	
ESTADO CIVIL:	Soltera	
DIRECCIÓN	Av. José M. Velasco Ibarra 3-04 y José M. Urbina	
TELÉFONO:	03-2385-394	
EMAIL:	ana.barbosa2@utc.edu.ec	

ESTUDIOS REALIZADOS:

PRIMARIA:	AÑOS
Escuela “Elvira Ortega”	1998-2004
SECUNDARIA:	
Instituto Tecnológico Superior “Victoria Vásquez Cuví”	2004-2011
Título obtenido: Bachiller en Ciencias Sociales	
SUPERIOR:	
“Universidad Técnica de Cotopaxi”	2011-2016

CURSOS REALIZADOS:

- ✓ Los Derechos Humanos En El Ecuador
- ✓ Clown
- ✓ Construcción y Manipulación de Títeres
- ✓ Pintucaritas
- ✓ Encuentro Internacional Itinerante “Dialogo de Experiencia Educativas en Educación Inicial”

- ✓ Suficiencia en Ingles “Anglo”
- ✓ Taller Internacional “Metodologías Participativas para el Aula (teatro, actuación y malabares) ”
- ✓ Taller de Montaje de Obras de Teatro Infantil dentro del IV Festival Internacional de narración oral Palabrandante

ANEXO N° 3

CURRICULUM VITAE

NOMBRE Y APELLIDOS: Wilma Ceiro Catasú

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: Bayamo, 10 de julio de 1969

CIUDADANÍA: Cubana

DIRECCIÓN PARTICULAR: Las Pitás #37, Bueycito, Buey Arriba, Granma, Cuba, CP: 89270

TÍTULOS: Licenciada en Educación Primaria, Máster en Ciencias de la Educación (Mención Educación Especial)

CARGO ACTUAL: Psicopedagoga

AÑOS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL: 26 años

ESTADO CIVIL: Soltera

NÚMERO DE HIJOS: Una

IDIOMAS QUE DOMINA: español, Inglés-Regular

Teléfono:(0979350745),

Email: wilmamali98@yahoo.com



I. ESTUDIOS REALIZADOS

1976-1981: Estudios primarios, escuela Luis Noel Tornes, Bueycito, Buey Arriba, Granma, Cuba.

1981-1983: Estudios de secundaria básica, Escuela Secundaria Básica Omar Torrijos, Buey Arriba, Granma, Cuba.

1984-1988: Graduada de Maestra Primaria, Formadora de Maestros, Manzanillo, Granma, Cuba.

1991-1995: Licenciatura en Educación Primaria, Instituto Superior Pedagógico (ISP), Manzanillo, Granma, Cuba.

II. OTROS ESTUDIOS (POST GRADOS)

1999: Especialidad en Maestra Terapeuta, ISP, Manzanillo, Granma, Cuba.

2005: Curso Metodología de la Lengua Española.

2005: Curso Metodología de la Matemática.

2006: Diplomado Fundamento de la Investigación Educativa, Universidad de Ciencias Pedagógicas Blas Roca Calderío, Manzanillo, Granma.

- Curso: Temas actuales de la política, la ideología, la ciencia, la tecnología y la cultura I.
- Curso: Problemas actuales de la educación.
- Curso: Base de la investigación educativa y sistematización de la práctica pedagógica.
- Curso: Las tecnologías de la información y las comunicaciones en la institución educativa.

2007: Diplomado Fundamento de la Educación Especial, Universidad de Ciencias Pedagógicas Blas Roca Calderío, Manzanillo, Granma.

- Curso: Temas actuales de la política, la ideología, la ciencia, la tecnología y la cultura II.
- Curso: Fundamentos psicológicos y pedagógicos de la educación especial.
- Curso: Metodología de la investigación y calidad de la educación.
- Curso: Evaluación diagnóstico y prevención.
- Curso: Familia, comunidad y psicoterapia escolar en educación especial.
- Seminario: Sistematización de la actividad científica y la práctica pedagógica.

2008: Diplomado Mención Educación Especial, Universidad de Ciencias Pedagógicas Blas Roca Calderío, Manzanillo, Granma.

- Curso: Temas actuales de la política, la ideología, la ciencia, la tecnología y la cultura III.
- Curso: Desviaciones en el lenguaje.
- Curso: Desviaciones en el aprendizaje y en el desarrollo intelectual.
- Curso: Desviaciones sensoriales. • Curso: Desviaciones físico motoras.
- Curso: Desviaciones afectivas conductuales.
- Curso: Trastorno generalizado del desarrollo.
- Curso: Didáctica en la educación especial.
- Curso: Didáctica de la formación para educadores en condiciones de la universalización.

2010: Curso: Lengua Española, habilidades lectoras.

2011: Curso básico de inglés.

2011: Maestría en Ciencias de la Educación, Mención Educación Especial,
Universidad de Ciencias Pedagógicas Blas Roca Calderío, Manzanillo, Granma.

2014: Diplomado de psicología-pedagogía.

- Curso: Herramientas psicológicas para el trabajo del psicopedagogo.
- Curso: Caracterización psicológica de la etapa escolar.
- Curso: Orientación de la actividad pedagógica.