



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA FOMENTAR EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ LUÍS TAMAYO PARROQUIA ALOAG CANTÓN MEJÍA PROVINCIA PICHINCHA DURANTE EL AÑO LECTIVO PERIODO 2010- 2011”

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Educación Básica.

AUTORA:

Velásquez Espín Gabriela Elizabeth

DIRECTOR:

Dr. Ernesto Vicente Arroyo Amores

Latacunga – Ecuador

2011

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA FOMENTAR EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ LUÍS TAMAYO PARROQUIA ALOAG CANTÓN MEJÍA PROVINCIA PICHINCHA DURANTE EL AÑO LECTIVO PERIODO 2010- 2011”** son de exclusiva responsabilidad de la autora

Velásquez Espín Gabriela Elizabeth

C.I 050251975-4

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de Investigación sobre el tema: **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA FOMENTAR EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ LUÍS TAMAYO PARROQUIA ALOAG CANTÓN MEJÍA PROVINCIA PICHINCHA DURANTE EL AÑO LECTIVO PERIODO 2010- 2011”** de la postulante Velásquez Espín Gabriela Elizabeth de la carrera de Educación Básica considero que dicho informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – técnicos suficientes para hacer 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, Noviembre del 2011

Dr. Ernesto Vicente Arroyo Amores Msc

EL DIRECTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y

HUMANÍSTICAS

Latacunga-Ecuador

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DEL GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de grado aprueban el presente informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas por cuanto la postulante: Gabriela Elizabeth Velásquez Espín con el título de tesis **“Elaboración de una guía nutricional para fomentar el desarrollo físico y mental de los niños de Séptimo Año de Educación General Básica de la Escuela José Luis Tamayo Parroquia Aloag Cantón Mejía Provincia Pichincha durante el año lectivo 2010-2011 ”**Ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los meritos suficientes para ser sometidos al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, 27 de febrero del 2012

Para constancia firman:

.....
Lic.Msc.Lorena Logroño

PRESIDENTA

.....
Lic.Geovanny Arroyo

MIEMBRO

.....
Dr. Luis López

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento está dirigido a los catedráticos de la carrera de la Universidad Técnica de Cotopaxi por haberme dado la oportunidad de adquirir nuevos Conocimientos que con su profunda vocación profesional guiaron el presente trabajo investigativo, además agradezco a todas las personas que de una o de otra manera pusieron un granito de arena para hacer realidad este sueño

Gabriela

DEDICATORIA

Mi sabiduría, esfuerzo y responsabilidad lo dedico.

A Dios quien me dio la fe, la fortaleza, la salud y la esperanza .A mi querido hijo William Eduardo.

A mis queridos padres y mis hermanos por haberme apoyado moral y económicamente en todos los días de mi vida ya que ellos fueron el pilar fundamental para alcanzar el éxito anhelado.

Gabriela



ELABORACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA FOMENTAR EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ LUIS TAMAYO, PARROQUIA ALOAG, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA PICHINCHA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2010-2011.

Autora: Gabriela Elizabeth Velásquez Espín

Tutor: Dr. Ernesto Arroyo Amores.

RESUMEN

La investigación sobre el tema: "Elaboración de una guía nutricional para fomentar el desarrollo físico y mental de los niños de séptimo año de educación general básica de la escuela José Luis Tamayo", tiene como objetivo fomentar el desarrollo intelectual a través de la aplicación de una Guía Nutricional para conseguir mejor rendimiento académico en los estudiantes. Durante el proceso de investigación se utilizó la técnica de investigación científica:

La encuesta, para su aplicación se diseñó los instrumentos de los cuestionarios, los mismos que estaban dirigidos a los padres de familia y docentes de la escuela, de los cuales se obtuvo información y datos para la realización de una propuesta: "Elaboración de una guía nutricional para fomentar el desarrollo físico y mental de los niños de séptimo año de educación general básica de la escuela José Luis Tamayo".

Los docentes y padres de familia al socializar y aplicar la Guía Nutricional, por medio de talleres, conferencias, estrategias metodológicas y la aplicación de recetas nutricionales; obtendrá como resultados en los estudiantes un mejor desarrollo físico y mental, lo que permitirá mejor su rendimiento académico y tener mejor calidad de vida.



ELABORATION OF A NUTRITIONAL GUIDE TO PROMOTE THE PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF THE SEVENTH YEAR CHILDREN OF GENERAL BASIC EDUCATION AT JOSÉ LUIS TAMAYO SCHOOL, ALOAG PARISH, MEJIA CANTON, PICHINCHA PROVINCE, DURING THE SCHOOL YEAR 2010-2011.

Author: Gabriela Elizabeth Velásquez Espín.

Tutor: Dr. Ernesto Arroyo Amores.

SUMMARY

The investigation about the topic: “Elaboration of a Nutritional Guide to promote the physical and mental development of the seventh year children of General Basic Education at José Luis Tamayo school”, it has as an objective to foment the intellectual development through the application of a Nutritional Guide to achieve a better academic performance in the students. During the research process, the scientific investigation technique was used: The survey, for its application, the questionnaire instruments were designed, which were addressed to the parents and teachers of the school, from whom information and data were obtained in order to make a proposal; “Elaboration of a Nutritional Guide to promote the physical and mental development of the seventh year children of the General Basic Education at José Luis Tamayo school.

The teachers and parents when they socialize and apply the Nutritional Guide by workshops, conferences, methodological strategies and the application of the nutritional recipe book; they will obtain as a result a better physical and mental development in the students, which will permit them to improve their academic development and have a better quality of life.

INDICE DE CONTENIDOS

Contenidos	Pág.
AUTORÍA	II
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DEL GRADO	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
RESUMEN	VII
SUMMARY	VIII
INTRODUCCIÓN	XIV
CAPÍTULO I	
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	1
1.1 Antecedentes Investigativos	1
1.2 Categorías Fundamentales	4
1.3 Marco Teórico	5
1.3.1 NUTRICIÓN Y SALUD	5
1.3.1.1 Nutrición	5
1.3.1.2 Características de una buena nutrición	6
1.3.1.3 Nutrición Infantil	7
1.3.1.4 Nutrición y Rendimiento Escolar	8
1.3.1.4.1 La Antropometría	8
1.3.1.4.2 Peso para la talla	9
1.3.1.4.3 Peso para la edad	9
1.3.1.4.5 Talla para la edad	10
1.3.1.5 Desnutrición	10
1.3.1.5.1 Desnutrición y Desarrollo Cognoscitivo del niño	11
1.3.1.5.2 Clasificación de la desnutrición	11
1.3.1.5.3 Causas de la Desnutrición	12
1.3.1.6 Salud	12
1.3.2 DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL	14
1.3.2.1 Desarrollo Físico	14
1.3.2.2 Desarrollo	15
1.3.2.3 Crecimiento	15
1.3.2.4 Desarrollo Mental	15
1.3.3 ALIMENTACIÓN	16
1.3.3.1 La Pirámide Nutricional	18
1.3.3.2 Los alimentos	19
1.3.3.3 Tipos de alimentos	20
1.3.3.4 Higiene de los alimentos	23
1.3.3.5 Lípidos o Grasas	24
1.3.3.6 La importancia del desayunar.	25
1.3.3.7 Beneficios de tener una buena alimentación diaria.	26
1.3.4 COMPONENTES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS	26
1.3.4.1 Los Alimentos Blancos	
1.3.4.2 Los Alimentos Lipoprotéicos	27

1.3.4.2.1 De origen animal	27
1.3.4.2.2 De origen vegetal	28
1.3.4.3 La combinación y preparación de alimentos	28
1.3.4.3.1 Cuál es el mejor desayuno para los niños y niñas escolares	29
1.2.4.3.2 Dieta Durante la Niñez y la Adolescencia	29
1.3.5. ESTUDIO DE LAS CONDICIONES SOCIOECONÓMICAS DE LOS NIÑOS.	30
1.3.5.1 Diferentes situaciones socioeconómicas de las familias	30
1.2.5.2 Aspecto Social	31
CAPITULO II	
2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	33
2.1 Caracterización de la escuela fiscal mixta José Luis Tamayo.	33
2.2 Métodos de la investigación científica	34
2.3 Análisis de la encuesta realizada a los padres de familia	36
2.4 Análisis de las encuestas aplicadas la Sra. directora y profesoras del séptimo año de educación básica de la escuela “José Luis Tamayo”	46
2.5 Conclusiones y recomendaciones	56
2.5.1 Conclusiones	56
2.5.2 Recomendaciones	57
CAPITULO III	
3. DISEÑO DE LA PROPUESTA	58
3.1 Datos informativos	58
3.2 Justificación	59
3.3 Objetivos	60
3.3.1 Objetivo General	60
3.3.2 Objetivos Específicos	60
3.4 Descripción de la propuesta	60
3.4.1 Propuesta de una guía nutricional para fomentar el desarrollo físico y mental de los niños de la escuela “José Luis Tamayo” de la parroquia de Aloag	62
3.4.4.1 Los alimento	63
3.5 Plan operativo de la propuesta	81
3.6 Resultados generales de la validación de la propuesta	90
3.7 Bibliografía	91
3.7.1 Bibliografía Citada	91
3.7.2 Bibliografía Consultada	92
3.7.3 Internet.	93
ANEXO 1	95
ANEXO 2	98
ANEXO 3	101

INDICE DE CUADROS

Contenido	Pág.
CUADRO # 1: ALIMENTACIÓN	36
CUADRO # 2: VECES DE ALIMENTACIÓN	37
CUADRO #3: BIENESTAR DE LA FAMILIA	38
CUADRO # 4: PIRÁMIDE NUTRICIONAL	39
CUADRO # 5: ALIMENTACIÓN DEL PROGRAMA ESCOLAR	40
CUADRO # 6: MALA ALIMENTACIÓN	41
CUADRO # 7: GUÍA NUTRICIONAL	42
CUADRO # 8: SALUD DE LOS NIÑOS	43
CUADRO # 9: RENDIMIENTOS DE LOS ESTUDIANTES	44
CUADRO # 10: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	45
CUADRO # 11: SALARIO DE LOS PADRES DE FAMILIA	46
CUADRO # 12: ALIMENTACIÓN ESCOLAR	47
CUADRO # 13: MANEJO DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL	48
CUADRO # 14: RENDIMIENTO ESCOLAR	49
CUADRO # 15: GUÍA NUTRICIONAL	50
CUADRO # 16: PLAN DE CAPACITACIÓN	51
CUADRO # 17: HÁBITOS DE SALUD	52
CUADRO # 18: ALTERNATIVAS	53
CUADRO # 19: TIEMPO DE CONTROL DE PESO Y TALLA	54
CUADRO # 20: EXISTENCIA DE UNA GUÍA NUTRICIONAL	55

INDICE DE GRÁFICOS

Contenido	Pág.
GRÁFICO 1: ALIMENTACIÓN	36
GRÁFICO 2: VECES DE ALIMENTACIÓN	37
GRAFICO 3: BIENESTAR DE LA FAMILIA	38
GRAFICO 4: PIRÁMIDE NUTRICIONAL	39
GRAFICO 5: ALIMENTACIÓN DEL PROGRAMA ESCOLAR	40
GRAFICO 6: MALA ALIMENTACIÓN	41
GRAFICO 7: GUÍA NUTRICIONAL	42
GRAFICO 8: SALUD DE LOS NIÑOS	43
GRAFICO 9: RENDIMIENTOS DE LOS ESTUDIANTES	44
GRAFICO 10: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	45
GRAFICO 11: SALARIO DE LOS PADRES DE FAMILIA	46
GRAFICO 12: ALIMENTACIÓN ESCOLAR	47
GRAFICO 13: MANEJO DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL	48
GRAFICO 14: RENDIMIENTO ESCOLAR	49
GRAFICO 15: GUÍA NUTRICIONAL	50
GRAFICO 16: PLAN DE CAPACITACIÓN	51
GRAFICO 17: HÁBITOS DE SALUD	52
GRÁFICO 18: ALTERNATIVAS	53
GRÁFICO 19: TIEMPO DE CONTROL DE PESO Y TALLA	54
GRÁFICO 20: EXISTENCIA DE UNA GUÍA NUTRICIONAL	55

INDICE DE FOTOGRAFÍAS

Contenido	Pág.
FOTOGRAFÍA # 1: GRANOS, RAICES Y PLATANOS	63
FOTOGRAFÍA # 2: FRUTAS	64
FOTOGRAFÍA # 3: VERDURAS Y HOJAS VERDES	65
FOTOGRAFÍA # 4: CARNES, AVES Y MARISCOS	66
FOTOGRAFÍA # 5: HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	67
FOTOGRAFÍA # 6: GRASAS Y AZÚCARES	68
FOTOGRAFÍA # 7: NUTRICIÓN SALUDABLE	69
FOTOGRAFÍA # 8: ACTIVIDAD LIGERA	72
FOTOGRAFÍA # 9: ACTIVIDAD MODERADA	72
FOTOGRAFÍA # 10: ACTIVIDAD INTENSA	73
FOTOGRAFÍA # 11: PORQUE NECESITAS TOMAR LECHE	74
FOTOGRAFÍA # 12: PORQUE NECESITAS COMER CARNE	75
FOTOGRAFÍA # 13: PORQUE NECESITAS COMER VERDURAS Y FRUTAS	76

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación nos permite introducirnos en el conocimiento amplio del desarrollo nutricional tomando en cuenta que en la actualidad se habla de una buena salud; sin embargo son escasos los estudios que abordan este problema, al desconocimiento de la cultura nutricional para la alimentación de los niños y niñas limita a este para asimilar de mejor manera el proceso de aprendizaje y rendimiento escolar y pudimos establecer que en varios casos de las niñas y niños de la población infantil se presentaron problemas de desnutrición, como: de crecimiento físico, de desarrollo intelectual, de baja autoestima, y precario aprendizaje impidiendo de esta manera el mejor conocimiento de la comunidad educativa y la incidencia en el aprendizaje.

Por lo tanto parte de aquí la curiosidad y la motivación de investigar el problema y dar solución para desarrollar en los niños y las niñas, padres, madres, docentes el interés para aplicar una buena nutrición y poder verificar el avance de la porción alimenticia en relación al peso, talla y masa corporal tomando en cuenta factores económicos, la pobreza, desorganización familiar y migración para insertar en el cambio de estilo de vida con la concientización y práctica de recetas básicas de bajo costo, con alimentos integrales.

En el sitio donde se realizó la investigación la escuela José Luis Tamayo de la parroquia Aloag provincia Pichincha dirigido a niñas y niños de 10-11 años, padres, madres y docentes de este sector educativo, se generaría rendición escolar en el aprendizaje, mejor salud y crecimiento físico y cognitivo en la actualidad la Institución no cuenta con una Guía Nutricional siendo nuevo y novedoso para su aplicación.

Además se considera la situación de pobreza de los padres y la falta de cultura en la adecuada alimentación con bajo costo y elevado valor nutricional y hace que el padre de familia envíe comida chatarra o basura con bajos niveles proteicos.

Es por eso que se visualiza un desconocimiento de la salud alimentaria en toda la comunidad educativa como el tiempo y la tolerancia para preparar de mejor forma los alimentos con la selección de los mismos esto a repercutido como problema en las niñas para rendir de mejor forma en el proceso enseñanza aprendizaje.

La presente investigación está dividida en tres capítulos que se describe de la siguiente manera:

CAPITULO I, se describe los antecedentes investigativos, el marco teórico acerca de la Nutrición, Causas de la Desnutrición, señalando aspectos científicos y sustentables de cada una de las actividades.

CAPITULO II, se señala una breve caracterización de la Unidad Educativa “JOSÉ LUIS TAMAYO” del Cantón Mejía y además se hace constar los resultados de la investigación de campo, mediante el análisis e interpretación, la graficación estadísticas las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO III, se señala el diseño de la guía nutricional, las mismas que contienen diferentes clases de alimentos y recetas nutricionales para mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes, objetivos, justificación, descripción, plan operativo y la ejecución de la propuesta.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El concepto moderno de nutrición fue establecido por Lavoister a mediados del siglo XVII y demostró que la alimentación respondía a una necesidad energética.

Sin alimentos un organismo muere igual que un coche sin gasolina, pero además de proporcionar la energía necesaria los alimentos aportan ciertas sustancias químicas que se llaman nutrientes los que cumplen funciones de mantener la vida de los organismos.

La educación y nutrición son dos factores influyentes en todo nivel cultivara, ejerciendo aportes importantes a desarrollo y en la mejora de la capacidad de aprendizaje del ser humano .Para una nueva nutrición de la familia es necesaria de la existencia de disponibilidad de alimentos y que se accesibles a la economía, se entiende como disponibilidad de alimentos la cantidad y calidad que se puede utilizar para cubrir las necesidades nutricionales de la persona.

Estudios realizados sobre nutrición considera que está sometida a factores condicionantes algunos fijos como el potencial genético del individuo y otros dinámicos como los factores sociales, económicos y culturales, que pueden actuar en forma favorable o desfavorable desde el vientre materno.

El conocimiento actual sobre nutrición y de desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permite establecer con certeza la interrelación entre malnutrición y rendimiento intelectual de los niños en la comunidad educativa.

Aceptada estas limitaciones, se resumen principios básicos sobre crecimientos y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición y función cognoscitiva en la edad escolar.

Investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos aunque no permanentes en la función neural receptora del cerebro como resultados de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica. Estos hallazgos indican que funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición pueden estar más en relación con respuestas emocionales ha situaciones de estrés.

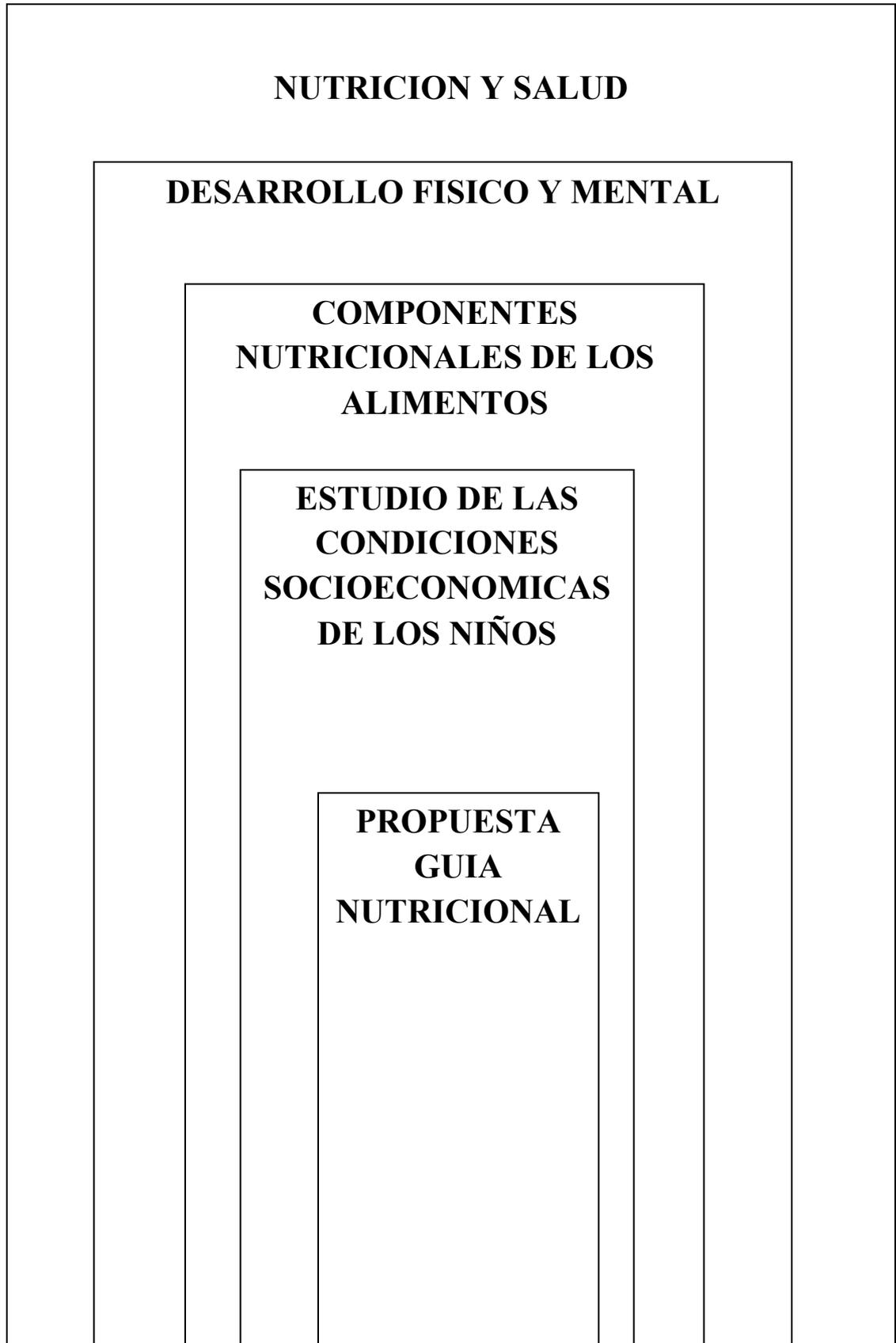
La salud es un derecho fundamental para todo ser humano al mismo tiempo uno de los más claros aspectos de la calidad de vida de la población .en 1946 la Organización MUNDIAL DE la Salud define a la salud como un “estado completo de bienestar físico, mental y social no solamente ausencia o enfermedad o dolencia”

El conocimiento que se tiene sobre nutrición y de desarrollo cognoscitivo del niño, carece de datos experimentales suficientes que permitan establecer con certeza la interrelación que existe entre desnutrición y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar. Casi todos los estudios de nutrición realizados en niños y niñas de edad escolar se basan fundamentalmente en la apreciación del crecimiento corporal, mediante mediciones antropométricas: peso, longitud y talla que al ser comparadas con curvas estándar o poblaciones de referencias, permiten establecer con bastantes aproximación si existe un crecimiento físico normal, o por el contrario, un retardo o una aceleración en la velocidad el crecimiento.

En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar todavía existe grandes vacios del conocimiento, debido quizá a la complejidad de los factores comprometidos genéticos, hereditarios, psicosociales, educativos y nutricionales que dificultan su evaluación e interpretación y por lo tanto, el diseño

de la investigación relevante sobre el tema por esta razón ,y en un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones ,se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influida por su estado nutricional previo y el ambiente psicosocial que enmarca su crecimiento y desarrollo ,las acciones del estado y la sociedad para mejorar la nutrición de madres y niños, redundarán en la salud y en el comportamiento del niño y niña en la comunidad educativa.

1.2. CATEGORIAS FUNDAMENTALES



1.3 MARCO TEÓRICO

1.3.1 NUTRICIÓN Y SALUD

1.3.1.1 Nutrición

Es la ciencia que se ocupa de estudiar los alimentos y su relación con la salud. Es el proceso biológico mediante el cual el ser vivo recibe, procesa, absorbe, transforma y utiliza los nutrientes ingeridos diariamente produciendo energía para el buen funcionamiento, crecimiento y mantenimiento normal de las funciones vitales del cuerpo. Los factores que influyen en la nutrición del ser vivo son los ecológicos, la tecnología de alimentos, los medios de comunicación, el mercado, los roles sociales y capacitaciones, el empleo, su nivel de ingresos, la educación, el número de miembros por familia, la distribución intrafamiliar y la elaboración o transformación de los alimentos.

Según JELLIFFE, DB. 2005, Pág. 58: "La nutrición es fundamental para el desarrollo integral del niño y es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales".

Se expresa que los niños y niñas de edad pre-escolar y escolar son más proclives al esnobismo y alimentación de consumo de alimentos chatarra. Sin embargo, los escolares de familias de bajo ingreso están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo.

y psicosocial en la familia que incluya una alimentación saludable cuando se quiebra el conjunto armónico de factores que se ve alteradas la nutrición se interrumpe el crecimiento y desarrollo y aparece entonces la desnutrición infantil por lo tanto la niñez es considerada como la etapa trascendental en el proceso evolutivo del hombre y a la vez es muy importante para crecer y desarrollar, mantener una buena salud, los niños y niñas están en una etapa de vida de crecimiento rápido y sus cuerpos necesitan suficiente cantidad y variedad de alimentos para obtener un crecimiento y desarrollo un niño bien nutrido va a tener más energía tanto mental como física que un niño desnutrido.

1.3.1.2 Características de una buena nutrición

Roth, Ruth, 2009, pag.5 Manifiesta “que la mayoría de las personas encuentran placer en la comida. Comer permite el contacto con familiares y amigos esta conexión crea recuerdos placenteros el hambre es la necesidad fisiológica de comida, el apetito es un deseo psicológico de comida basado en recuerdos placenteros cuando el cuerpo da la señal de hambre es la indicación de que hay una disminución en la glucosa en la sangre que proporciona energía al cuerpo”.

En esta parte de la investigación se puede decir que si uno ignora el hambre se vuelve intensa es posibles que se tomen malas decisiones relacionadas con la comida. Las decisiones que se toman deben determinar el estado nutricional, es probable que una persona que habitualmente escoge comer, o no comer como una forma de lidiar con los problemas emocionales de la vida la buena nutrición mejora y determina la altura y el peso de un individuo, la nutrición también afecta la capacidad del cuerpo para resistir una enfermedad.

La extensión de nuestra vida, el estado físico y el bienestar mental tomando en cuenta que la nutrición mejora la apariencia y se ejemplifica comúnmente con un cabello brillante, una piel limpia, ojos claros, postura erecta, expresiones de alerta y firmeza en la piel en estructuras óseas bien desarrolladas, la buena nutrición ayuda a los ajustes emocionales, proporciona energía y promueve un apetito saludable sin olvidarnos que ayuda a establecer sueño y hábitos

1.3.1.3 Nutrición Infantil

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

Por lo citado, el problema de nutrición tiene un amplio contenido educativo especialmente dirigido a los padres de familia que deben conocer las necesidades nutricionales de sus hijos y la importancia de cubrirlas para favorecerlas su correcto crecimiento y desarrollo es importante que sepamos respetar las reglas son muy sencillas si la sabemos disciplinar entenderíamos que tenemos que comer una dieta equilibrada y nutritiva ,hacer ejercicio físico vigoroso regularmente , no fumar ni abusar del alcohol, prestar atención a la higiene personal y doméstica

Los autores Yolanda SILVA de Grijalva, Marcelo HAMMERLY, 2007, pag.22 expresa que “la nutrición infantil es el conjunto de procesos por los cuales un ser vivo recibe y utiliza los elementos necesarios para mantener sus funciones, renovar sus componentes, en el caso de los organismos aun en desarrollo para crecer”.

La Tesista expresa que el buen desarrollo físico y mental del individuo depende de una buena alimentación equilibrada de la madre durante el embarazo y del niño al nacer, ya que existen carencias de proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y agua el niño no crecerá saludablemente todo esto se requiere educación para modificar los hábitos de alimentación también es importante el entorno social de niño el ambiente rico en estímulos de aprendizaje posibilidades de juego y de ejercicios al aire libre, alimentación higiene y descanso adecuados sin olvidarnos que el papel fundamental del educador es crear las condiciones idóneas que adaptadas a las necesidades del niño procuran su bienestar.

1.3.1.4 Nutrición y Rendimiento Escolar

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causas de la desnutrición. Ha pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia la velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todo los alimentos que componen la dieta familiar de ordinario han adquirido un alto nivel de inmunidad por lo menos contra algunas de las infecciones de parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajo ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno, Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis pueden aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región.

Asimismo, el rendimiento del niño y niña en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e intereses de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial intelectual.

1.3.1.4.1 La Antropometría

Es la medición científica del cuerpo humano, sus diversos componentes y del esqueleto es una palabra compuesta formada por antropo, que se refiere al ser humano, hombre y metrología, la ciencia que trata las unidades de medida. La

antropometría es una de las mediciones cuantitativas más simples del estado nutricional ; su utilidad radica en que las medidas antropométricas son un indicador del estado de las reservas proteicas y de tejido graso del organismo se emplea tanto en niños como en adultos.

Según Castillo –Zenteno 2009, pag.8 “Existe diferentes métodos para evaluar el estado nutricional es ineludible determinar y prescindir de estos métodos eficaces para que garanticen valores balanceados y nutricionales ayudando a una buena nutrición además compromete el interrogatorio con hábitos alimenticios, intolerancia para ser detectadas y tratadas con prudencia”.

La investigadora menciona que estos indicadores permiten evaluar a los individuos directamente y comparar sus mediciones con un patrón de referencia generalmente aceptado a nivel internacional para identificar el estado de nutrición diferenciado a los individuos nutricionalmente sanos de los desnutridos con sobrepeso y obesidad. Según la Organización mundial de Salud en el Ecuador los índices antropométricos recomendados para la dimensionar la desnutrición son:

1.3.1.4.2 Peso para la talla

Es la relación que existe entre el peso obtenido de un individuo de una talla determinada y el valor de referencia para su misma talla y sexo. Es el más específico para el diagnóstico de desnutrición actual en niños de 2 a 10 años .Este indicador evalúa la desnutrición aguda o de corta duración es el indicador de elección para evaluar el impacto de los programas de intervención nutricional.

1.3.1.4.3 Peso para la edad

Es la relación que existe entre el peso de un individuo a una edad determinada y la referencias para su misma edad y sexo .Este indicador es útil para predecir el riesgo de morir en menores de cinco años, por lo cual es de suma utilidad en los

programas de vigilancia nutricional en este grupo de edad. Evalúa la desnutrición aguda y crónica, sin diferenciar la una de la otra.

1.3.1.4.4 Talla para la edad

Es la relación entre talla de un individuo y la referencia para su misma edad y sexo. Este indicador se emplea para el diagnóstico de desnutrición crónica es útil en los programas de investigación social.

1.3.1.5 Desnutrición

Según la Dra. IBÁÑEZ, Silvia, 2006, pág. 45“Es un trastorno de la nutrición y del metabolismo caracterizado por el consumo insuficiente de nutrientes esenciales y el desbalance entre los aportes y requerimientos de uno o varios de estos”.

El organismo necesita más nutrientes durante ciertas etapas de la vida particularmente en la infancia, en la niñez temprana y en la adolescencia, durante el embarazo y durante la lactancia. En la vejez las necesidades nutricionales son menores, pero la capacidad para absorber los nutrientes están también reducidas por tanto, el riesgo de desnutrición es mayor en esta etapa de la vida, y aún más entre los indigentes.

El déficit de nutrientes de corta duración desnutrición aguda solo compromete las reservas del organismo sin alteraciones funcionales importantes; en cambio un déficit de larga duración, desnutrición crónica puede llegar a comprometer funciones vitales. Se presentan en cualquier etapa del ciclo vital, en especial en niños y lactantes teniendo en cuenta que la desnutrición es el resultado final del subdesarrollo, en donde el niño sufre el mayor impacto, por depender de terceros para su cuidado y crecimiento. Por esto la desnutrición infantil no es solo un problema de falta de alimentos, sino un conflicto social más extenso.

1.3.1.5.1 Desnutrición y Desarrollo Cognoscitivo del niño

Las ideas que se tenían sobre la acción de la desnutrición en época temprana de la vida y su efecto en el desarrollo del cerebro, evolucionado considerablemente desde mediados de la década.

Se temía que la desnutrición sufrida durante ciertos periodos sensitivos de la vida, sobre todo al comienzo del desarrollo del niño, producirá cambios irreversibles en el cerebro, acompañados probablemente de retardo mental y trastornos en las funciones cerebrales.

Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tienen importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y en la edad adulta lo cual por inferencias podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar

1.3.1.5.2 Clasificación de la desnutrición

Castillo, Zenteno, 2009, pág. 9. Expresa “se clasifica en tres parámetros aguda, crónica y global”.

-Aguda

Se debe a un aporte e ingestión insuficiente o desequilibrada de nutrientes por mala alimentación o falta de ella. Hay tres grandes causas que la generan: dieta inadecuada, infecciones y factores socios culturales, la recuperación es más fácil.

-Crónica

Se origina por algunas alteraciones fisiopatología que infiere con la ingestión, digestión, absorción, transporte o utilización de los nutrientes generalmente las cuatros causas fundamentadas son: malformaciones, alteraciones genéticas,

alteraciones metabólicas y alteraciones inmunológicas. La recuperación es más difícil.

-Global

Es la alteración del peso /edad mide el plazo (semanas a meses) los cambios atribuibles a la adecuada o inadecuada ingestión asimilación y utilización de alimentos.

1.3.1.5.3 Causas de la Desnutrición

La mayor parte de las alteraciones del estado nutricional, no están condicionadas a una sola causa, sino que presentan una combinación de condiciones necesarias y propicias que influyen en el estado de la población que pueden variar según al país.

Entre las principales causas de la desnutrición están:

- Una gestión insuficiente de calorías y proteínas .por desconocimiento de una correcta alimentación y nutrición o por carencias económicas para adquirir los alimentos necesarios
- Enfermedades que dificultan la absorción normal de nutrientes.
- Deficiencia vitamínica como el hierro, ácido fólico, vitaminas, cobre, y por dietas inadecuadas.
- La adicción al alcohol y a las drogas en los adultos.
- Madres jóvenes portadoras de enfermedades y con bajo peso.

1.3.1.6 Salud

Según CRUZ, Arturo, Fernando, 2001, pág. 27 manifiesta que “se debe considerar como un axioma que la salud representa el estado normal del ser humano mientras que lo anormal es la enfermedad o la propensión a la misma”.

Analizando esta cita, se puede manifestar que la salud es el estado pleno del bienestar físico y mental de las personas, una persona sana siente alegría de vivir es activa comunicativa y se preocupa por los demás. La salud no es solamente un problema personal sino que involucra a toda la humanidad. En nuestro país el Ministerio de Salud Pública es el responsable de velar por la salud de los ecuatorianos.

Las enfermedades son causadas por una mala alimentación, por falta de higiene o por accidentes; pudiendo alterar las funciones normales del organismo, las enfermedades infecto-contagiosas son producidas por microbios que pueden propagarse de una persona a otra.

Los microbios que causan enfermedades reciben el nombre de microbios patógenos. Entre estos se encuentran, las bacterias, algún protozoo, hongos y virus.

La salud es llevar una vida saludable y ejercitar diariamente una serie de hábitos que nos van a ayudar a prevenir enfermedades y que nuestro organismo funcione de modo correcto, además es el bienestar físico y psíquico del ser humano y contribuyen el ambiente higiénico, estimulante y emocionalmente equilibrado desde el punto de vista preventivo y con carácter global sobre todo en las primeras edades de la vida que son las que nos ocupan en esta época el niño depende de las condiciones que el adulto le proporcione está comprobado que un niño bien atendido desde el punto de vista de la alimentación con un descanso regular, vacunado adecuadamente y es emocionalmente sano.

El Ministerio de Salud Pública (MSP) y el Ministerio de Educación subscribieron el 15 de octubre del 2010 un acuerdo interministerial para el funcionamiento de los bares escolares en todo el país para promover buenos hábitos alimenticios. Se trata de un reglamento que regula la venta de alimentos y bebidas en las escuelas y colegios.

Aborda aspectos como la vigilancia sanitaria, la nutrición y alimentos saludables se establece un cuadro con nutrientes indicadores de exceso es decir se está controlando grasas, sal, azúcar

1.3.2 DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL

1.3.2.1 DESARROLLO FÍSICO

El crecimiento de los niños es lento pero constante. Los niños han ganado control de sus músculos mayores. Tienen un buen balance o equilibrio. Se pueden parar en un pie y caminar sobre una viga de madera. Disfrutan haciendo ejercicios físicos. Les encanta probar sus habilidades y fuerza muscular. Disfrutan saltar, correr, dar vueltas (en el suelo) y bailar. Pueden atrapar pelotas pequeñas. Pueden manejar muy bien botones de ropa y cierres (zippers.) Aprenden a amarrarse las cintas de los zapatos. Pueden escribir sus nombres. Pueden copiar diseños y figuras, incluyendo números y letras. Pueden usar correctamente utensilios y herramientas con supervisión.

Según PAPANIA Diane, 1990, Pág. 30 manifiesta que “el desarrollo físico constituye en un indicador para evaluar las distintas etapas de la vida del niño y la niña. Por lo tanto, el peso y la talla son considerados índices fundamentales al valorar el desarrollo físico derivándose de este concepto la utilización de tablas estandarizadas para determinar su adecuado crecimiento”.

La investigadora menciona que el crecimiento y el desarrollo del niño y la niña son una secuencia ordenada de logros físicos es decir, que se producen de manera continua y gradual, de acuerdo a un orden determinado; sin embargo, manifiestan aspectos particulares en cada niño o niña de acuerdo a factores genéticos y ambientales. Ambos están íntimamente relacionados con las otras áreas del desarrollo: cognoscitiva, socio-afectiva, psicomotora y lingüística, por ello, es importante dotar a las familias y educadores con herramientas para que puedan

ofrecerlos cuidados y estimulación necesaria para que éste desarrollo sea adecuado.

1.3.2.2 Desarrollo

Se define el desarrollo como la maduración progresiva y diferenciación de órganos y sistemas esta maduración consiste en un cambio y perfeccionamiento de estructuras nerviosas, óseas, musculares, etc. y de diversos sistemas: respiratorio, digestivo, cardiovascular, etc. es decir, que cada órgano y sistema se especializa en una función determinada.

1.3.2.3 Crecimiento

Es el aumento de talla, que viene determinado por el incremento diferencial de cabeza, tronco y huesos largos de las piernas. El aumento de talla, sin embargo, no es más que una faceta del crecimiento, dentro de este concepto hay que incluir también el aumento de masa corporal y el crecimiento de todos los órganos y sistemas.

1.3.2.4 DESARROLLO MENTAL

Este tipo de desarrollo el niño es capaz de utilizar el pensamiento para resolver problemas, puede usar la representación mental del hecho y no requiere operar sobre la realidad para resolverlo. Sin embargo las operaciones concretas están estructuradas y organizadas en función de fenómenos concretos, sucesos que suelen darse en el presente inmediato, no se puede operar sobre enunciados verbales que no tengan su correlato en la realidad. La consideración de la potencialidad (la manera que los sucesos podrían darse) o la referencia a sucesos o situaciones futuros, son destrezas que el individuo logrará al llegar a la adolescencia, al tiempo de llegar a las operaciones formales

Según KENNETH Keyes,1990,pag 53 expresa que “ El desarrollo mental debe ser algo permanente en el ser humano, la mente debe nutrirse constantemente, siempre debe ser estimulada y debe tender a la excelencia en todo momento, la falta de curiosidad intelectual, la rutina y falta de estímulos conducen a un paulatino envejecimiento cerebral y emocional”

La investigadora manifiesta que los niños pueden memorizar toda clase de datos, se interesan por cualquier tema que no sea corriente; los países lejanos, animales extraños, los tiempos prehistóricos etc. No hay otro período en la vida humana en que la memoria mecánica llegue a ser tan grande el niño sabe de memoria enormes listas de jugadores de fútbol, canciones, anuncios, nombres de compañeros y fechas señaladas el niño es capaz de mantener su atención mucho tiempo sobre algo que le interesa; pero normalmente el interés por lo nuevo disminuye pronto y la atención desaparece. Aumenta la complejidad del lenguaje, la lectura, la escritura y los medios de comunicación influyen en esta área, aprende la estructura gramatical de la frase, posteriormente logra una mayor precisión, combinando el orden de los elementos de la frase. Usa adecuadamente los verbos, conjunciones y pronombres. Por fin sabe distinguir los diferentes niveles del lenguaje (cultural, familiar y vulgar). A los 10 años puede contar un relato coherente y estructurado, pero muestra cierto distanciamiento de la vivencia relatada.

1.3.3 ALIMENTACIÓN

Según MEDRANO, Carmen, 2000, pag.6“Que una alimentación adecuada debe estar basada en productos de calidad o en el precio en la actualidad se sabe que las proteínas de origen vegetal son muy nutritivas”

Hoy en la actualidad para los niños y niñas comer requiere un aprendizaje la imitación y el establecimiento de una rutina de costumbres serán elementos básicos la alimentación en los niños es cosa seria y debemos seguir las recomendaciones de los profesionales formados para ellos sin olvidarnos que

todo ser vivo necesita alimentos para vivir ya que un organismo vivo mantiene sus componentes corporales y su crecimiento gracias a la alimentación.

El alimento está relacionado con la dieta todo lo que un organismo come durante las 24 horas, el alimento está destinado a suministrarse estructuras químicas para desarrollar las funciones,

MEDRANO, Carmen, 2000, pág. 56 manifiesta que “en su obra Nutrición y Salud que la alimentación es el acto mediante el cual introducimos en nuestro organismo las sustancias que nos sirven de sustento , proporcionándonos con ello todo los nutrientes que precisamos para cubrir nuestra necesidades energéticas estructurales y funcionales”.

Se alimenta para desarrollarse y crecer, es una de las bases de la buena salud este objetivo lo puede seguir cada niño y niña con un modo diferente de comer. La comida no es un campo de batalla no hay que angustiarse si el infante no come consulte al médico especializado si tiene duda, no a los familiares y vecinos .no lo fuerce a comer ni le riña .Mas bien estimúlele a probar nuevos alimentos, consiga que estos presenten un aspecto agradable y agá que la comida sea un rato relajado y placentero para usted y para su hijo o hija.

El niño entre los 4 y 18 meses se adapta a comer desde solo líquidos la leche , a una comida similar a la de un adulto pero en menor cantidad .Es el periodo en el que más cambios alimenticios realizara en su vida hay que comprenderlo ,De 5 a 12 años es necesario tener un plato modelo

Desayuno

- Leche un vaso, sumó tres cuartos de leche
- Una pieza de pan blanco o integral
- 9-10 cucharadas de cereales en copos o galletas

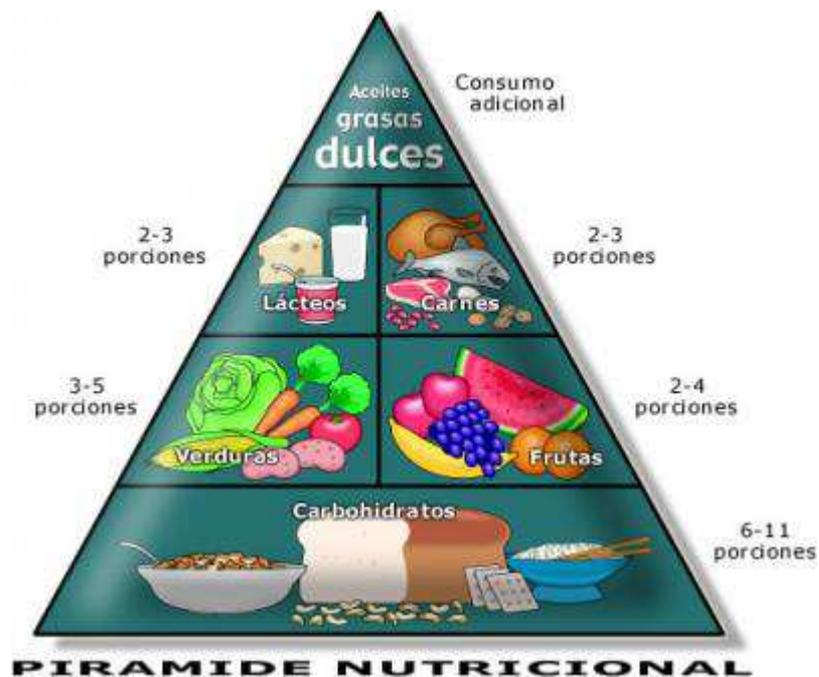
Almuerzo y cena

- Se eligen 2 de los propuestos
- Leche un vaso
- Carne o pescado dos piezas (filete pequeños o equivalentes)
- Lentejas, garbanzo o judías una taza
- Verduras una taza
- Pan
- Pasta o arroz una taza

Merienda

- Leche un vaso
- Zumo, frutas tres cuartos de vaso
- Pan dos rebanadas
- Cereales 9-10 cucharadas, galletas

1.3.3.1 La Pirámide Nutricional



- El aprender el contenido nutricional de los alimentos y la manera de combinarlos para obtener una dieta completa no debe ser exclusiva de unos pocos especialistas, por lo contrario todos debemos conocer la manera de alimentarnos
- La base ancha de la pirámide corresponde a los alimentos que se consumen con más frecuencia y en mayor cantidad, por lo que se los llaman a su vez alimentos básicos.
- El vértice o punta de la pirámide corresponde a los alimentos que se requieren en menor cantidad.

1.3.3.2 Los alimentos

Son todas las sustancias naturales preparadas por el hombre que sirve para satisfacer el apetito. Los alimentos pueden ser naturales o modificados por procesos físicos, químicos o de industrialización.

Según URBANN, Jean, en su obra de Dietética nos hacen reflexionar frases como ¡Termínate la leche! Otras dos mordidas a las zanahorias y entonces te puedes comer el postre, Si lo empezaste lo terminas

¿Le suena esto familiar? Estas palabras se han escuchado a la hora de la cena por muchos años .Los padres siempre han deseado que los niños desarrollen buenos hábitos alimenticios

La investigadora explica que todos nosotros sabemos los resultados no son siempre lo que los padres desean. Los niños nacen sabiendo que cantidad de alimentos necesitan. Se han efectuado estudios con niños y niñas preescolares y sus padres .Cuando los padres les dicen a los hijos e hijas que cantidad deben comer los niños y niñas pierden la habilidad de regular lo que comen y tienen una mayor cantidad de grasa en el cuerpo. Los estudios concluyeron que la mejor manera de los padres ayudar a sus hijos es, que los padres le provean a los

chicos alimentos saludables pero que permitan a los niños decidir la cantidad que van a comer.

El organismo, además de necesitar el aporte de energía ha de realizar otras funciones primordiales como son el crecimiento y reparaciones de sus tejidos estas funciones están encomendadas a las proteínas, el aporte de energía esta cubierto con un suficiente consumo de hidratos de carbono y de grasa pero las proteínas no se queman para aportar energía.

1.3.3.3 Tipos de alimentos.

Se clasifica en:

- Cereales
- Leguminosas
- Tubérculos
- Carne, pescado, huevos, lácteos

Los Cereales.- Son ricos en energía por su contenido de hidratos de carbono, suministran proteínas, hierro, calcio, vitaminas del grupo B y fibra.

Los Granos. Están formados por una cascara el interior almendra o germen con los granos se elaboran harina

La Avena .- Es un alimento energético y nutritivo contiene lípidos , minerales como fosforo , magnesio, calcio, enzimas, y vitaminas A,B y D, muy digestiva, adecuada para las dietas de crecimiento y convalecencias.

Cebada. – Características como productos energéticos que se utiliza para preparar la cerveza, se consume molida en harina, en grano; alimento nutritivo y reconstituyente, cardiotónico y sedante.

Centeno. – Tiene una composición parecida a la del trigo con menos proteínas su contenido mayor en minerales

Trigo.- Alimento entero muy completo; algunos nutrientes esenciales se encuentran en las capas externas, contiene sustancias reguladoras del metabolismo de grasa

El grano contiene glúcidos, prótidos, lípidos, fosforo, calcio, potasio y celulosa, aminoácidos.

Frutas.- Son el producto maduro de la fructificación de una planta sana , comprende una gran variedad de alimentos de diversos sabores ,olores, colores y texturas son una fuente importante de vitaminas , minerales y azúcares naturales contienen gran cantidad de agua y escaso valor energético contienen pocas proteínas , grasas y fibra por lo que ayudan al buen funcionamiento intestinal.

Naranja.- Contiene vitaminas C, A, B, B2, B5, B6, y E azúcares, ácidos orgánicos aminos, pectina, y sales .La naranja es digestiva, sedante, tónica.

Manzana.- Compuesto por el 85% de agua, azúcares , ácidos, orgánicos , pectinas y vitaminas A, B1, B2 ,C y E, su jugo es activador de las glándulas digestivas y portador de la mucosa gástrica , es calmante anti diarreico, con la piel , antirreumática, tónica, y refrescante

Plátano.- Son muy energético 99kc.Por cada 100 gramos, es nutritivo, rico, potasio, sales minerales, pectinas, ácidos málicos y vitaminas A,B,C y K.

Verduras y legumbres.-Se incluyen en este grupo los alimentos de origen vegetal y a continuación los citamos con sus propias características.

Hortalizas y verduras.- Las cuales contienen fibra vegetal vitaminas y sales minerales son de bajo valor energético contienen glúcidos simples.

Legumbres.- Contienen proteínas vegetales, su valor energético es alto, contienen vitaminas B y C. Según la parte de la planta como el que se utilice, los vegetales pueden ser: raíces, tallos, hojas, flores y frutos, raíces son las cebollas nabos, zanahorias. Tallos como el apio y el espárrago. Hojas como la lechuga, col y acelga. Flores como la coliflor y el brócoli. Frutos como el tomate y el pimiento

Los vegetales verdes y amarillos son fuentes de pro-vitamina A por lo que es necesario incluir diariamente alguno de ellos en la alimentación. Las hortalizas deben consumirse frescas, los vegetales son alimentos que tienen gran cantidad de agua y un bajo valor calórico.

- **Tubérculos.-** Incluyen las papas, yuca son nutritivos y mineralizaste de fácil digestión, energético son ricos en almidón bajo en proteínas.

- **Lácteos.-** Comprende la leche y sus derivados, son una fuente constante y segura de determinados nutrientes. es aconsejable tomar estos productos en las formas más idóneas para cada etapa de la vida composición nutricional :

Calcio 125 mg fósforo 90 mg cloro, sodio, yodo. Hierro. Vitaminas B1, B2, C, E, y A, agua 87%, glúcidos 5% lípidos 4% de minerales.

-**Huevos** .Los huevos que consumimos ordinariamente son los de gallina, también se consumen los de pato, pavo, El huevo de gallina es un alimento básico, la clara de huevo de gallina contienen alto valor de fósforo, sodio, azufre, calcio, magnesio, y hierro, la yema es rica en nutrientes como: lípidos que tienen ácidos grasos. Proteínas de alto valor biológico vitaminas grupo A y E minerales hierro.

-Carnes.-Llamamos a las partes blandas comestibles del ganado bovino, ovino, porcino, y las aves. Estas partes blandas comestibles pueden ser tejidos musculares o viseras tales como el hígado, los riñones, el corazón.

La carne contiene proteínas 16 a 22 %, grasa 10 a 20 % , agua 50 a glúcidos 1 a 3% minerales , vitaminas ,niacina, hierro, también contiene fosforo, potasio.

- Pescado y mariscos.- Nutricionalmente contienen proteínas lípidos pequeñas cantidades de vitaminas, sales minerales y agua las proteínas del pescado ,18 a 20 gr / 100 grs, son de alto valor biológico.

-Leguminosas.- Son vegetales de alto contenido proteico y energético son capaces de reemplazar a las carnes y huevos si las combinamos con cereales .Hay secas y tiernas , las cuales sirven para hacer diferentes preparaciones : ensaladas sopas, menestras, guisos, bebidas.etc.

-Soya.- La soya es una leguminosa que contiene muchas proteínas y reemplaza con igual eficacia a otros alimentos como la carne , huevos, leche, queso que generalmente tiene un costo más elevado

La soya también proporciona hierro, fosforo, y otras vitaminas indispensable para mantenerse sanos.

1.3.3.4 Higiene de los alimentos

- Los alimentos deben conservarse bajos ciertos cuidados.
- Las hortalizas y frutas deben lavarse bien.
- Antes de preparar las comidas, deben lavarse bien las manos.
- El lugar donde se prepara los alimentos debe estar bien limpio.
- Deben cubrirse con tapas o manteles limpios para evitar que las moscas se posen sobre ellos y transmitan enfermedades.
- El aceite que se usado una vez no debe volver a utilizarse.

- La carne debe guardarse bajo o si no dispone de esta debe salar y poner ahumar.
- Debe tratar de combatir moscas, hormigas, cucarachas porque estos son los transmisores de las parasitosis y enfermedades infecto-contagiosas

Lo anteriormente anotado y su observancia irrestricta nos permitirá salvaguardar la salud de los niños, niñas y jóvenes en función del proceso de enseñanza aprendizaje.

1.3.3.5 Lípidos o Grasas

Según ROTH, Ruth.2009, pag.83. “Las grasas son sustancias grasosas no solubles en agua .Son solubles en algunos solventes como el éter , la benzina y el cloroformo , proporcionan una fuente más concentrada de energía que los carbohidratos ; cada gramo de grasa contiene 9 calorías .Es poco más del doble del contenido calórico de los carbohidratos .Los alimentos ricos en grasas suelen ser más caros que los ricos en carbohidratos, las grasas están compuestas de carbono, hidrogeno y oxígeno.”

Además de proporcionar energía, las grasas son esenciales para el funcionamiento y la estructura de los tejidos corporales son una parte necesaria de las membranas celulares .Contienen ácidos grasos esenciales y actúan como trasportadores de vitaminas solubles en grasas como las vitaminas A, D, E y K .Las grasas almacenadas en los tejidos corporales proporcionan energía cuando no se puede comer , como ocurre durante alguna enfermedad .Las grasas corporales también sirven como aislante del frio ; además las grasas proporcionan una sensación de saciedad (satisfacción) después de comer .Esto se debe en parte al sabor que las grasas dan a otros alimentos tomando en cuenta que las grasas están presentes en alimentos animales y vegetales.

Entre los primeros, los que proporcionan las fuentes más ricas de grasas son las carnes, sobre todo las grasosas como el tocino, las salchichas y las carnes frías; la leche entera , baja en grasa o reducida en grasa ; la crema y la mantequilla; los

quesos hechos con crema ; las yemas de huevos (las claras no contienen grasa, solo son casi proteínas y agua) y el pescado graso , como el atún y el salmón.

Los alimentos vegetales que contienen las fuentes más ricas de grasa son los aceites de cocina hechos de girasol.

1.3.3.6 La importancia del desayunar.

Según la revista conexión, 2011, pág. 30. “expresa que no permita que el ayuno se convierta en una constante de todas sus mañanas, la comida más importante del día es precisamente el desayuno que repone al organismo los nutrientes necesarios para empezar la mañana con energía por lo que se considera al desayuno la clave para mantener un perfecto estado de salud que debe ser infaltable en la etapa de la niñez y la adolescencia

Un buen desayuno tiene que proporcionar nutrientes como. Vitaminas, hierro, zinc, calcio, entre otros bajo una combinación equilibrada que permita su consumo .La Organización Mundial de la Salud recomienda que para la primera comida, el desayuno se debe consumir un vaso de leche de vaca, una tostada con aceite de oliva virgen y zumo de naranja

Los grupos de alimentos que se puede seleccionar para lograr un desayuno equilibrado son los lácteos, frutas, pan cereal y derivados cárnicos y dulces en pocas cantidades

Algunos estudios demuestran que los niños que no desayunan tienen síntomas de irritabilidad y de agresión que conlleva, por ende a un bajo rendimiento escolar por la falta de atención que el organismo muestra en estos casos

Las consecuencias son evidentes en las personas que no desayunan o tienen un desayuno nada nutritivo: estos pueden ser decaimiento, desgano o cansancio y falta de concentración.

1.3.3.7 Beneficios de tener una buena alimentación diaria.

- Proporcionar un mejor rendimiento físico e intelectual.
- Brinda mayor energía para realizar cualquier actividad.
- Ayuda a una mejor concentración con la que se puede trabajar rápidamente y sin cometer muchos errores.
- Contribuye a que una persona sea más creativa.
- Provee al organismo de proteínas, vitaminas, calcio, hierro y fibra
- Aumenta en el organismo la sensación de bienestar y salud.

1.3.4 COMPONENTES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS

Según el artículo publicado, MORENO, Mae, 2011, pág. 58. “Que todos los alimentos contienen sustancias denominadas nutrientes que cumplen funciones específicas en el cuerpo humano y estas pueden ser

- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas
- Minerales
- Vitaminas
- Fibra dietética
- Agua

Es importante conocer la función de cada nutriente y en qué alimentos están en mayor cantidad no todos los alimentos contiene nutrientes ni en la misma cantidad. Algunos alimentos nutritivos son almacenados por el organismo y se mantienen en reserva para cuando sean necesarios otros por el contrario deben consumirse diariamente.

La deficiencia, desnutrición, anemia, hipovitaminosis o el exceso de nutrientes obesidad provoca trastornos en la salud y hasta puede causar la muerte. De ahí

que el mantener una buena nutrición es básico para el bienestar individual y de toda comunidad.

Es reconocida por todos que una alimentación equilibrada, variada y satisfactoria contribuyen a un buen funcionamiento del cuerpo y el mantenimiento de la salud, además comer proporciona placer y bienestar facilita la convivencia y las relaciones sociales a la vez es importante reducir o moderar el consumo de alimentos industrializados así como el consumo de comida chatarra, deben evitarse el consumo excesivo de bebidas refrescantes azucaradas.

1.3.4.1 Los Alimentos Blancos

Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas y sirven para dar energía para el funcionamiento de todo organismo, para el crecimiento y se puede comparar con la gasolina que sirve para el funcionamiento del motor de un vehículo.

Los alimentos blancos son todo tipo de cereales como: arroz, maíz, avena, trigo, y sus derivados pan, fideos, cebada, melloco, plátano verde, grasas como manteca mantequilla aceite.

1.3.4.2 Los Alimentos Lipoprotéicos

Son los que contienen mayor cantidad de proteínas, que forman la estructura de todo los órganos y tejidos del cuerpo humano, así como los anticuerpos y otras sustancias vitales en el gráfico de la pirámide ocupan el segundo espacio abajo arriba pueden ser de dos tipos.

1.3.4.2.1 De origen animal

Son carnes, pescado, huevos, leche, y sus derivados, son de mejor calidad pero cuesta más y se dañan con facilidad de ahí que su conservación es difícil.

1.3.4.2.2 De origen vegetal

Encontramos en las leguminosas, sus características que todos los granos tienen vaina como el frejol haba, arveja, es consumir, chochos, son más baratos y se conservan mejor. La deficiencia de carbohidratos, grasas y proteínas se denominan desnutrición proteica energética, y constituyen uno de los más grandes problemas biológicos sociales y económicos de un país.

1.3.4.3 La combinación y preparación de alimentos

Desde el punto de vista nutrición es, el secreto de una buena alimentación es consumir en cada tiempo de comida, es decir, en el desayuno, almuerzo y merienda, alimentos de todos los nutrientes. Mientras más nutrientes haya en el menú más saludable es la comida.

Durante los dos primeros años de vida, el niño aprende a comer y se forman los hábitos alimentarios que caracterizan a una persona y son parte de la cultura de un pueblo. Esta es la razón por la cual se debe procurar que el niño o niña adquiera buenos hábitos alimentarios.

Las madres de familia y familiares que no han recibido una buena sobre la alimentación del infante o simplemente por una serie de factores externos comenten graves errores en la alimentación que por un lado perjudica el crecimiento.

La alimentación sana y equilibrada representan un reto para los niños/as y para los padres en muchos aspectos la buena alimentación es determinante para asegurar un buen aprendizaje y propiciar una formación integral, no se trata de que la dieta alimentaria incluya mayor cantidad de comida sino de que los alimentos que la compongan aporten al organismo la cantidad necesaria de los nutrientes esenciales para la buena salud

1.3.4.3.1 Cuál es el mejor desayuno para los niños y niñas escolares

Al hablar de la alimentación de los escolares es indispensable tratar algo sobre los desayunos, muchas de las familias ecuatorianas tenían la buena costumbre comer tres veces al día: desayuno almuerzo y merienda.

Actualmente por las malas condiciones económicas que tienen la mayoría o por el poco tiempo disponible ya no se puede consumir comidas, sino únicamente dos, e incluso hay hogares en los cuales se alimentan una sola vez.

Se observa que una buena taza o jarro de leche con chocolate puede remplazarse por una colada de avena o de cualquier otra harina a esto añadir un medio vaso de jugo de cualquier fruta, la idea es ayudar a que el rendimiento intelectual y físico del niño sea óptimo son recetas creativas que combinan alimentos sustanciosos tradicionales ecuatorianos andinos y costeños.

1.3.4.3.2 Dieta Durante la Niñez y la Adolescencia

EL Doctor EVANS, Philip, 1990, pág. 224 expresa “Los hábitos alimenticios se desarrollan durante la niñez. Una vez desarrollados, es difícil cambiar los malos hábitos alimenticios. Estos pueden exacerbar los problemas emocionales y físicos como irritabilidad, depresión, ansiedad, fatiga y enfermedad.”

Debido que los niños aprenden en parte por imitación, es más fácil aprender buenos hábitos alimenticios si los padres los tienen y se comportan con calma y relajación sobre los de los niños. Debe haber disponibilidad de alimentos nutritivos a la hora de los bocadillos y a la hora de comer y las comidas deben incluir una amplia variedad de alimentos que aseguren una buena ingesta de nutrientes.

Los padres deben estar conscientes de que no es algo raro que el apetito de los niños varíe. El índice del crecimiento no es constante, a medida que el niño

crece, el índice de crecimiento en realidad es más lento la ganancia de peso aproximada de un niño durante el segundo año de vida es de solo 2.26 kg.

Además la atención de los niños se concentra a mayor medida en el ambiente más que en sus estómagos. Por tanto sus apetitos y su interés en la comida suele bajar durante los primeros años. Los niños entre 1 y 3 años de edad se someten a grandes cambios. Sus piernas se alargan; desarrollan músculos; pierden su forma de bebe, comienzan a caminar y hablar. forma saludable, desean y necesitan mostrar su creciente independencia. Los padres deben respetar esta necesidad lo más posible, permitir que el niño ayude a comprar y preparar la nueva comida es una buena forma de generar su interés en la comida y su deseo por comerla

1.3.5 ESTUDIO DE LAS CONDICIONES SOCIOECONÓMICAS DE LOS NIÑOS.

1.3.5.1 Diferentes situaciones socioeconómicas de las familias

PASCUAL, Cristina, 1993, pág. 58-59. Define que “las diferentes situaciones socioeconómicas de las familias está inmersa en un medio más amplio que viene definido en función de ciertos niveles socio profesionales o socioeconómicos y sociocultural. Se trata de la denominada comúnmente clase social. En todo caso, si podemos subrayar la relación entre las distintas clases sociales y los diversos tipos de educación sobre todo en cuanto al desarrollo del lenguaje, y también los distintos valores, actitudes y normas de conducta que se transmiten según que se desarrolle el niño en una clase social-económica o en otra, las diferencias estadísticamente más significativas se dan entre las clases alta y media con respecto a la clase baja sobre todo en sus escalones más empobrecidos. En cuanto al lenguaje familiar (expresión oral, sobre todo) podemos decir que está muy influido por el nivel social de la familia”.

Desde el punto de vista de la investigadora, las diferentes situaciones socioeconómicas de las familias tienden a que únicamente el padre aporta

económicamente al hogar; al hablar de la estabilidad en los hogares, más de la mitad vive con sus padres, los sueldos que perciben sus progenitores no alcanza para satisfacer los requerimientos del hogar, razón por la cual la situación socioeconómica sí incide en la alimentación escolar.

Y que la educación y la cultura que se dan en la familia y en la escuela constituyen la base del progreso y el desarrollo social esto viene a hacer la base o fundamento de las sociedades modernas lo cierto es que tanto la educación familiar como la institucionalizada pueden presentar una doble vertiente de reproducción de los valores y normas sociales.

En el Ecuador los estudiantes para tener un buen rendimiento escolar deben tener tranquilidad y felicidad en sus hogares producto de vivir con sus padres con un ingreso económico suficiente y sobre todo con acceso adecuado el niño debe adquirir destrezas sociales que no resultan tan necesarias para relacionarse con los adultos en el sector salud presentan múltiples problemas de financiamiento pobre baja cobertura, distribución inequitativa de los servicios de salud modelo predominante de atención ineficiencia institucional

1.3.5.2 Aspecto Social

Según César Sacoto revela lo primero que salta a la vista de cualquier observador es el hecho real y evidente de que nuestra sociedad está dividida en diversos estratos económico-social que determinan substanciales diferencias en cuanto acceso a la riqueza creada por el país a las oportunidades de acceder a los adecuados niveles de nutrición, salud, educación, participación social y más derechos que hoy en el mundo admite

Existe concentración de la riqueza del poder político y de la presencia social del acceso a la educación y a la salud en una minoría y marginación respecto de los mismos aspectos para la inmensa mayoría la segunda constancia importante es la relacionada con el hecho real de que los habitantes de la sociedad ecuatoriana que todavía permanecemos dentro del país estamos distribuidos en el

territorio nacional de manera completamente irracional puesto que mientras tres o cuatro ciudades concentran alrededor del cincuenta por ciento de la población, el resto del país está prácticamente abandonado.

Para nadie en el país es desconocido que esta concentración irracional de la población es la consecuencia directa de un esquema económico y político que ha permitido la hegemonía de polos de desarrollo que han concentrado la riqueza económica, el poder político y la presencia cultural y social, convirtiendo al resto del país en dependientes marginales.

La postulante expresa entre las clases dominantes se inscriben las clases explotadoras, no trabajadoras aquellas que usufructúan el trabajo de los millones de ecuatorianos que se aprovechan de los recursos naturales y de las bondades del suelo, a la vez valorar que el fluido y solvencia económico es una de las metas de toda sociedad y el mismo implica un incremento notable de los ingresos y de la forma de vida de todos los individuos de una sociedad. Existen muchas maneras o puntos de vista desde los cuales se mide el crecimiento de una sociedad. La nueva economía exige una rápida adaptación a los cambios, estos se producen con mucha rapidez y por lo tanto debemos estar preparados para poder crecer en la medida que nuestra propias necesidades así lo requieran.

CAPITULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ LUIS TAMAYO.

Esta querida institución fue fundada el 23 de marzo de 1970 es decir hace 38 años.

Empezó funcionando con 20 niños en la casa de un Padre de Familia , al tener la necesidad de un espacio físico apropiado para los estudiantes, los padres de familia acuden a la hacienda Aychapicho , para que les donen 20 hectáreas de terreno y esta petición fue aceptada. Esta institución no tenía nombre acudieron a la Dirección Provincial de Pichincha los señores moradores del Barrio el Corazón a pedir audiencia al Director Provincial de Educación, quien les propuso el nombre del Ex Presidente de la República el Dr. José Luis Tamayo.

Consiguieron también una partida docente siendo así la primera maestra de esta institución la Srta. Lusitania Talavera quien residía en la Parroquia de Aloag .En esta escuela se ha venido preparando muchos niños que hoy en día son grandes profesionales.

Luego vinieron los siguientes docentes:

Rosa Jaramillo

Luis Chamorro

Mariana Salazar

Carmen Guzmán

Luis Benavides

Actualmente se encuentran laborando como directora del plantel la Lcda. Luz Chiguano Pérez en cuya administración se logro varios adelantos con la ayuda del Consejo Provincial y la Fabrica ADELCA pudimos realizar el cerramiento de la escuela en su totalidad los señores padres de familia colaboraron con la mano ambiente participan los niños de sexto y séptimo años.

2.2 MÉTODOS DE LA INVESTIGACION CIENTIFICA

Para la realización del trabajo de investigación se utilizó los métodos de investigación científica tales como: Los métodos lógicos o científicos y los métodos particulares.

Método Científico.- Este método es la base para descubrir nuevos conocimientos de las diferentes áreas de la ciencia

Método Inductivo.- Se utilizo para analizar y establecer diferencias, mediante el cual se partió del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento.

Método Deductivo.-A través de este método obtuve conceptos, definiciones, principios, leyes o normas generales de las categorías fundamentales del marco teórico de las cuales se sacaron las conclusiones

Métodos Particulares.- Estos métodos son los que se emplean para realizar diversos tipos de investigación.

Método Histórico.- Este método me permitió obtener información de la historia de la creación de la escuela y en general de la comunidad educativa

Método Descriptivo.- A través de este método se pudo describir las características de las diferentes categorías fundamentales.

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Los tipos de investigación que se utilizo son los siguientes:

Investigación Descriptiva.- Este tipo de investigación me permitió investigar las características de la nutrición, salud de una buena nutrición, desnutrición, desarrollo físico mental lo que me sirvió de base para diseñar la guía nutricional.

Investigación Histórica.- La investigación histórica se utilizo para obtener información y datos sobre la historia y creación de institución educativa.

Investigación de Campo.- Me permitió obtener información y datos de la Directora, Docentes, Padres de familia y estudiantes a través de las encuestas, entrevistas y la observación.

TÉCNICAS

Entre las técnicas de investigación que se utilizó tenemos:

Técnicas Bibliográficas

1.- Lectura científica

2.- Fichaje: Fichas Nematécnicas, bibliográficas.

A través de la **lectura científica** se obtuvo información y datos los mismos que están localizados en libros, revistas especializadas, artículos de internet entre otros.

Fichaje.- Se registro los datos de información obtenidos a través de la lectura científica.

Entre las técnicas de trabajo de campo se utilizó los siguientes.

La encuesta.- La misma que permitió obtener datos de información, a través de la aplicación del instrumento como es el cuestionario que para el objeto de tabulación de datos se diseño con preguntas cerradas.

La entrevista.- Se aplico a la directora de la institución “José Luis Tamayo” con la finalidad de obtener datos e información sobre el rendimiento escolar, desarrollo físico y mental de los estudiantes.

Observación.- Se diseño un instrumento que es una ficha de observación para obtener datos e información de los niños y niñas sobre el estado nutricional y el rendimiento escolar.

2.3 ANÁLISIS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA

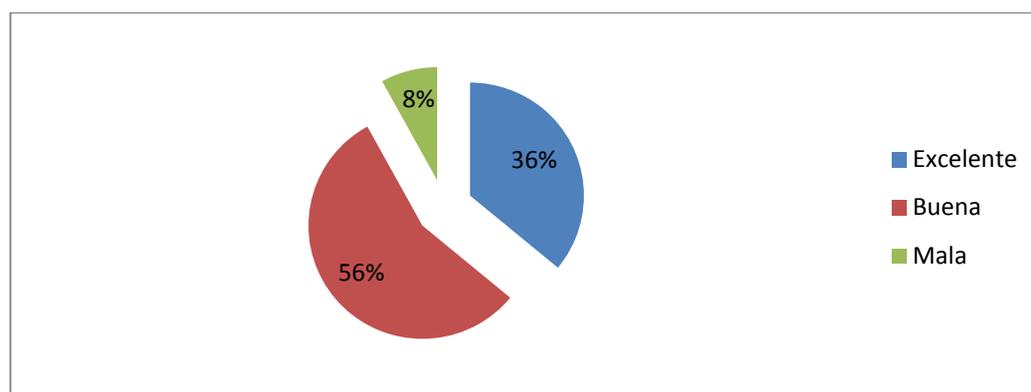
1.- ¿Considera usted que la alimentación de su hijo es?

CUADRO # 1 ALIMENTACIÓN

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	9	36%
Buena	14	56%
Mala	2	8%
TOTAL	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRÁFICO N.1 ALIMENTACIÓN



Análisis e Interpretación

Los padres de familia expresan que la alimentación de su hijo es excelente con un porcentaje del 36% y Buena con un porcentaje del 56% y el resto de padres de familia consideran que la alimentación de su hijo es mala con un índice del 8%. Con esto deducimos que la alimentación brindada a los estudiantes tiene una gran aceptación por parte de los padres de familia quien son responsables de la preparación de alimentos para que sus hijos desarrollen todas las capacidades intelectuales y físicas requeridas en el centro de educación.

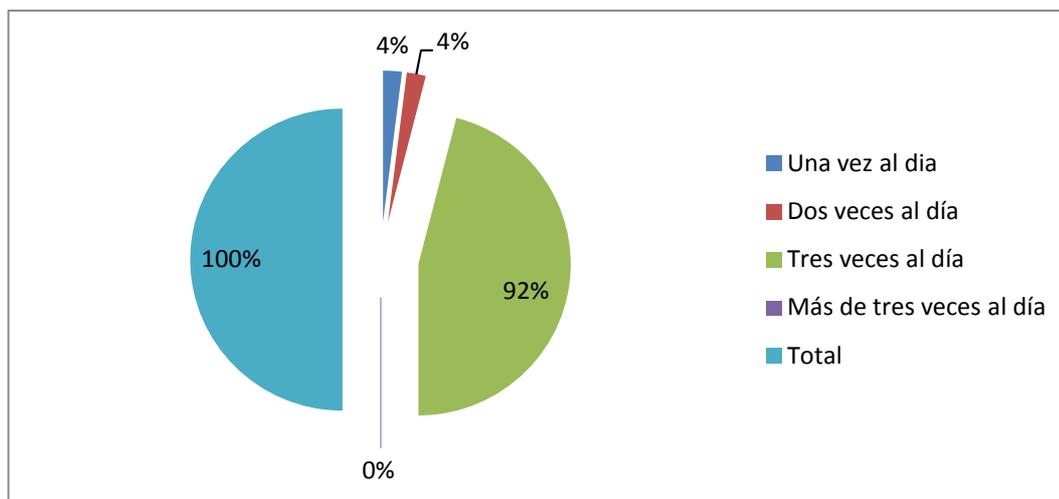
2.-Cuántas veces al día se alimenta su hijo/a

CUADRO # 2 VECES DE ALIMENTACIÓN

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una vez al día	1	4%
Dos veces al día	1	4%
Tres veces al día	23	92%
Más de tres veces al día	0	0%
Total	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRÁFICO 2 VECES DE ALIMENTACIÓN



Análisis e Interpretación

De los 25 Padres de familia encuestados del séptimo año de Educación Básica el 92% dan tres veces al día la alimentación a sus hijos/as ya que piensan que rendirán de mejor manera en el proceso enseñanza aprendizaje, el 4% sirven dos veces al día la alimentación denotando disciplina pero no nutrición ni calidad alimentaria y el otro 4% una sola vez al día observando pobreza en los hogares, falta de empleo y desorganización en los hogares. Se deduce que la alimentación de los estudiantes se genera de forma adecuada en la cual se dotar de buenas condiciones físicas y mentales contribuyendo a desarrollo del aprendizaje.

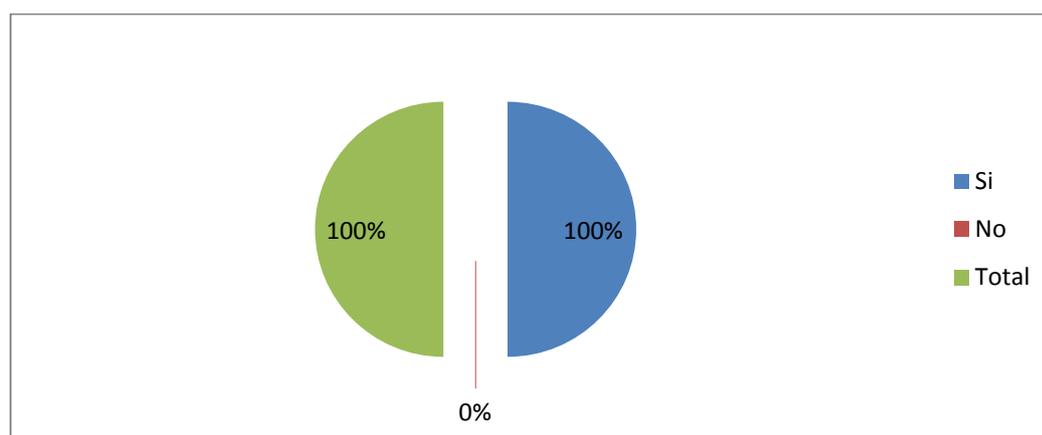
3.- ¿Cree usted que el bienestar de la familia se puede alcanzar a través de una alimentación saludable?

CUADRO #3 BIENESTAR DE LA FAMILIA

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	25	100%
No	0	0%
Total	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 3 BIENESTAR DE LA FAMILIA



Análisis e Interpretación

El 100% de padres de familia manifiestan que los estudiantes alcanzarían un buen nivel académico con una buena alimentación mejorando el desarrollo y crecimiento físico y mental de los niños, la misma que tiene que tener todos los nutrientes necesarios, ricos en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, en consecuencia es necesario conocer los beneficios de tiene cada uno de los alimentos para una buena preparación saludable de los alimentos.

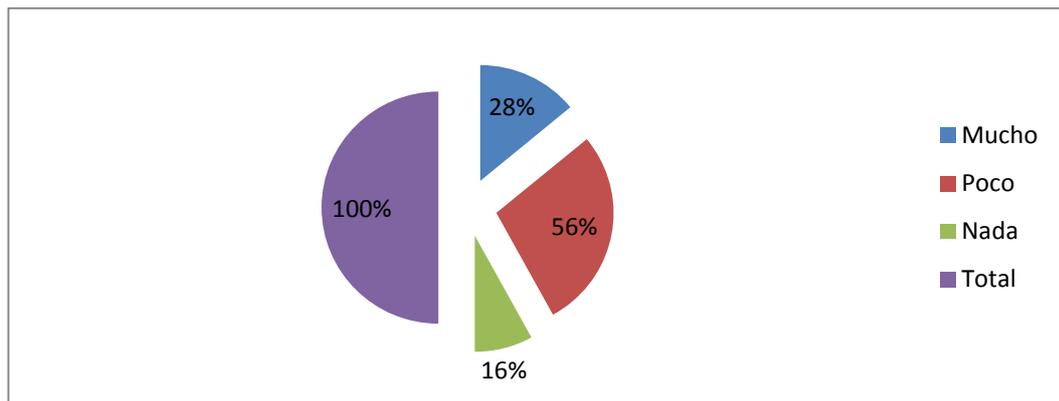
4.- ¿Conoce Usted sobre la utilidad y beneficio que presta la pirámide nutricional?

CUADRO # 4 PIRAMIDE NUTRICIONAL

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	7	28%
Poco	14	56%
Nada	4	16%
Total	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 4 PIRAMIDE NUTRICIONAL



Análisis e Interpretación

El 56% de los padres de familia manifiestan que tienen poco conocimientos acerca de la pirámide nutricional y las bondades que brinda para una buena alimentación a diferencia del porcentaje anterior el 28% conoce mucho de la utilidad que brinda la pirámide nutricional, el 16% de padres de familia no conocen nada de la preparación de alimentos con la pirámide alimenticia. Se deduce que existe un alto porcentaje de desconocimiento acerca de la pirámide nutricional la cual no permite la utilización de todos los grupos alimenticios al momento de la preparación de los alimentos dando como resultado la falta de nutrientes en cada una de las comidas.

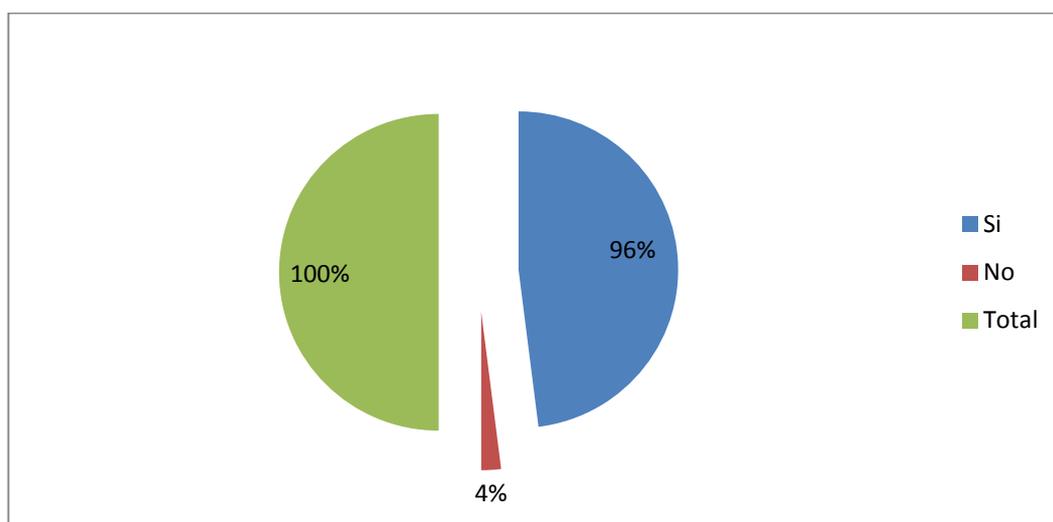
5.- ¿Está de acuerdo que la Institución Educativa a través del programa Escolar proporcione la alimentación para ayudar en el estado nutricional de su hijo/a?

CUADRO # 5 ALIMENTACIÓN DEL PROGRAMA ESCOLAR

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	24	96%
No	1	4%
Total	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
 DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 5 ALIMENTACIÓN DEL PROGRAMA ESCOLAR



Análisis e Interpretación

El 96% de los padres de familia manifiestan que se debe implantar un programa de Alimentación para alcanzar un buen desarrollo físico y mental de los estudiantes y con un porcentaje mínimo del 4% expresan que no se debe desarrollar otro modelo de alimentación para los estudiantes de la Institución. Lo que es notorio que el estado es un ente encargado de disponer una buena calidad alimentación a través del programa Escolar ya que es un modelo implantado por el gobierno nacional a las instituciones educativas del país.

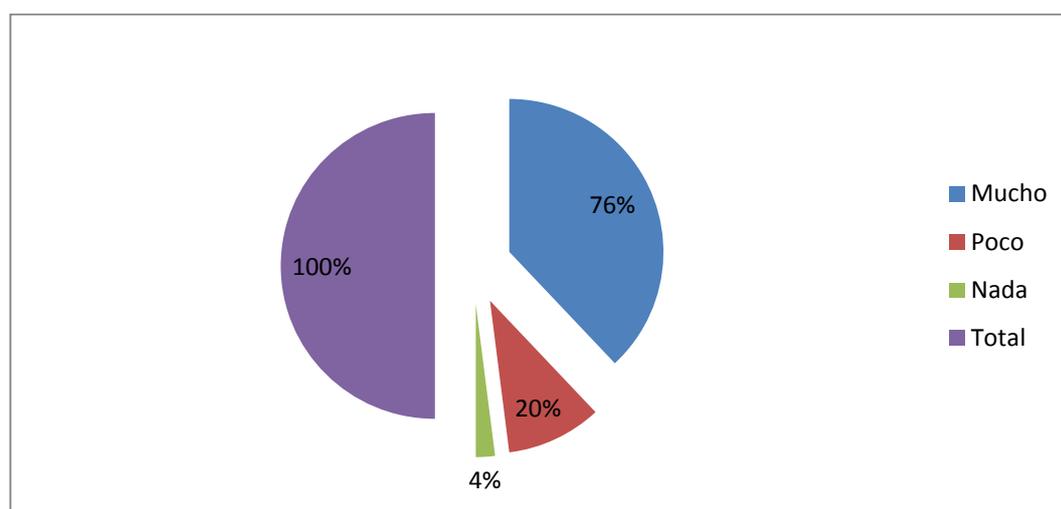
6.- ¿Cree Usted que la mala alimentación afecta en el rendimiento escolar?

CUADRO # 6 MALA ALIMENTACIÓN

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	19	76%
Poco	5	20%
Nada	1	4%
Total	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 6 MALA ALIMENTACIÓN



Análisis e Interpretación

El 76% de los padres de familia determinan que la mala alimentación de sus hijos afecta mucho en el ámbito académico y físico de los estudiantes, el 20% de los padres consideran que afecta poco el desempeño escolar del estudiante y el resto de los padres de familia con el 4% manifiestan que no afectan en nada el desempeño escolar. Podemos deducir que los padres de familia tienen una buena visión acerca de la preparación de los alimentos la cual es un buen indicador para buscar alternativas que ayuden a combatir la desnutrición escolar dentro de la Institución.

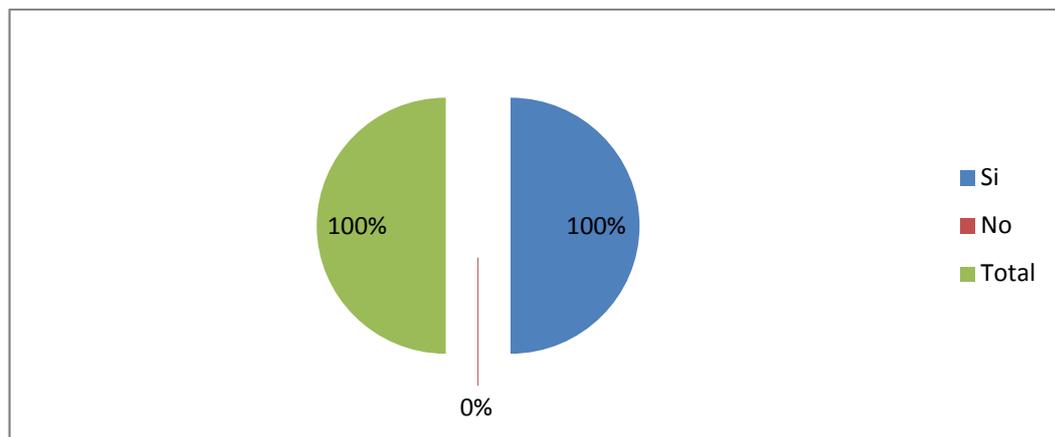
7.- ¿Estaría usted de acuerdo que la Institución Educativa debería contar con una guía de alimentación nutricional para la preparación de los alimentos?

CUADRO # 7 GUÍA NUTRICIONAL

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	25	100%
No	0	0%
Total	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 7 GUÍA NUTRICIONAL



Análisis e Interpretación

EL 100% de los padres de familia consideran que se debe desarrollar una guía nutricional dentro de la Institución Educativa para mejorar la calidad de alimentación de los estudiantes y hacer un buen uso de los alimentos, sin descuidar la parte científica, investigativa, con la elaboración de la guía nutricional se mejorara la preparación de los alimentos con el propósito de mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes y así aprovechar las capacidades físicas e intelectuales de los mismos.

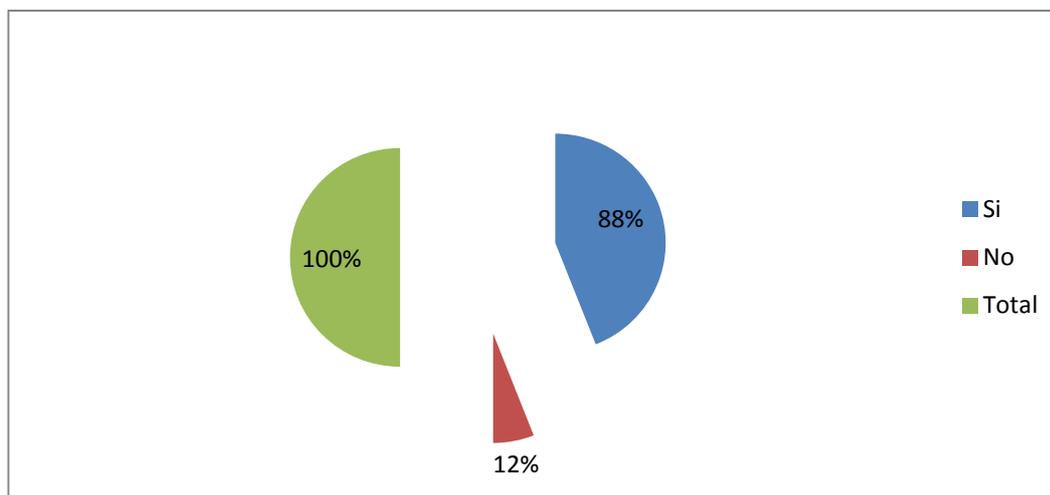
8.- ¿Cree Usted que el gobierno ha adoptado medidas para precautelar la salud de los niños y niñas de la Institución?

CUADRO # 8 SALUD DE LOS NIÑOS

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	22	88%
No	3	12%
Total	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 8 SALUD DE LOS NIÑOS



Análisis e Interpretación

El 88% de los padres de familia manifiestan que el gobierno a través de Instituciones públicas brinda apoyo a los estudiantes en aspectos de salud y bienestar de la familia a diferencia del porcentaje anterior el 12% de los padres de familia piensan que el gobierno debe incorporar nuevas alternativas para precautelar la salud de los niños. Se considera que las autoridades de turno a través de diversos programas de alimentación y de salud llegan a la mayoría de instituciones educativas tanto rurales como urbanas para combatir la desnutrición presente en varios de instituciones educativas del país.

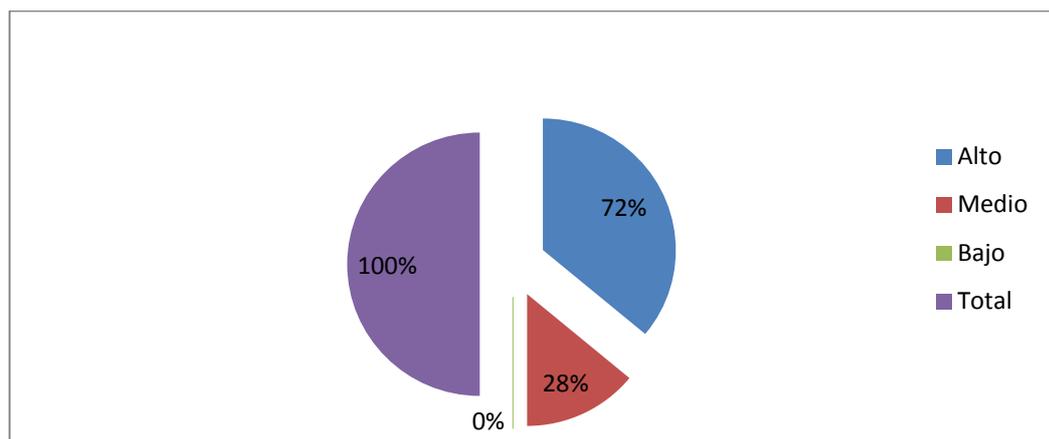
9.- ¿Cree Usted que una buena nutrición permitirá que el rendimiento de los estudiantes alcance un nivel?

CUADRO # 9 RENDIMIENTOS DE LOS ESTUDIANTES

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	18	72%
Medio	7	28%
Bajo	0	0%
Total	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 9 RENDIMIENTOS DE LOS ESTUDIANTES



Análisis e Interpretación

Con un alto porcentaje del 72% los padres de familias manifiestan que el rendimiento escolar tendrá un nivel Alto al desarrollo una buena nutrición para los estudiantes, 28% de los padres de familia creen que con una buena nutrición se tendrá un nivel Medio en el desempeño escolar. Se puede afirmar que una buena nutrición tiene beneficios productivos en el ámbito académico ya que se aprovecha de todas las capacidades intelectuales en la impartición de la cátedra por parte de los docentes de la institución teniendo como resultado estudiantes activos en las horas académicas.

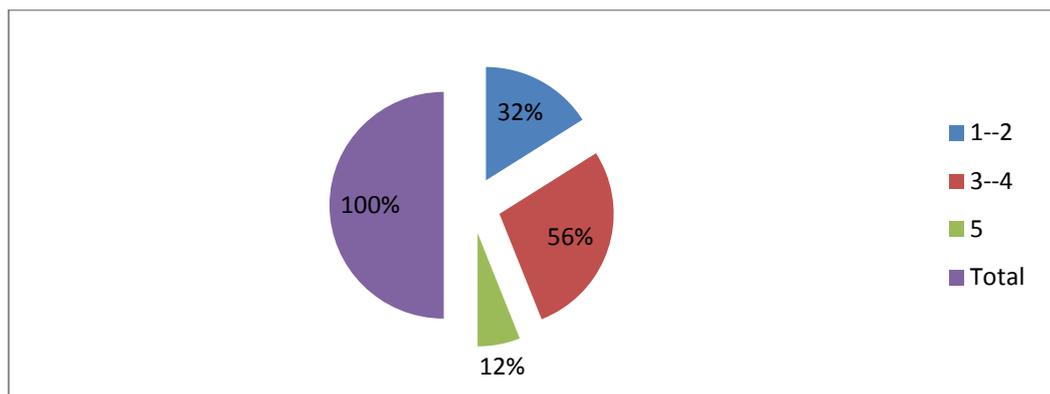
10.- ¿En la preparación de los alimentos cuantos grupos utiliza de la pirámide alimenticia?

CUADRO # 10 PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1--2	8	32%
3--4	14	56%
5	3	12%
Total	25	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 10 PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



Análisis e Interpretación

EL 56% de los padres de familia manifiestan que preparan la alimentación para sus hijos con 3-4 grupos de la pirámide alimenticias, el 32% de los padres de familia expresan que ocupan de 1-2 grupos de la pirámide alimenticias, el resto de padres de familia con un porcentaje del 12% consideran que ocupan 5 grupos de la pirámide alimenticia para la preparación de los alimentos. Estos porcentajes nos da a conocer que las familias ocupan diversos grupos de alimentos contribuyendo a una buena nutrición ya que se aprovecha de todos los nutrientes presentes en cada uno de los alimentos los cuales son importantes en la alimentación estudiantil.

2.4 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS LA SRA. DIRECTORA Y PROFESORAS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “JOSÉ LUIS TAMAYO”

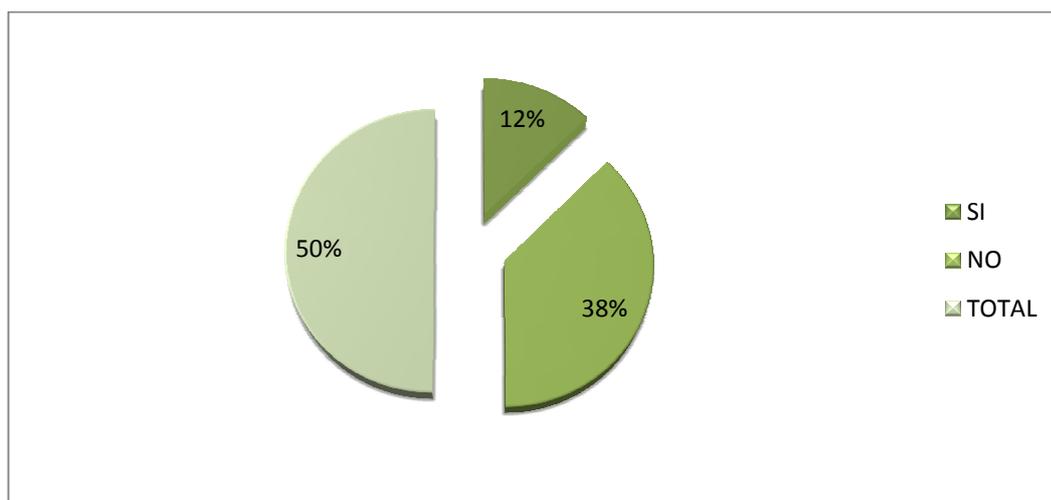
1.- ¿Considera que el salario que perciben los padres de familia de sus estudiantes, les alcanza?

CUADRO # 11 SALARIO DE LOS PADRES DE FAMILIA

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	25%
NO	3	75%
TOTAL	4	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 11 SALARIO DE LOS PADRES DE FAMILIA



Análisis e Interpretación

Un gran grupo de Docentes de la Institución con el 75% consideran que el salario que perciben en sus trabajos no es suficiente para cubrir las necesidades familiares a diferencia del porcentaje anterior el 25% de los Docentes de la Institución manifiestan que el sueldo que percibe en sus trabajos si es suficientes para cubrir las necesidades familiares. Se deduce que el salario que obtiene cada uno de los padres de familia es insuficiente ya que existen otros gastos a parte de la alimentación que hace difícil la preparación de alimentos con todos sus nutrientes.

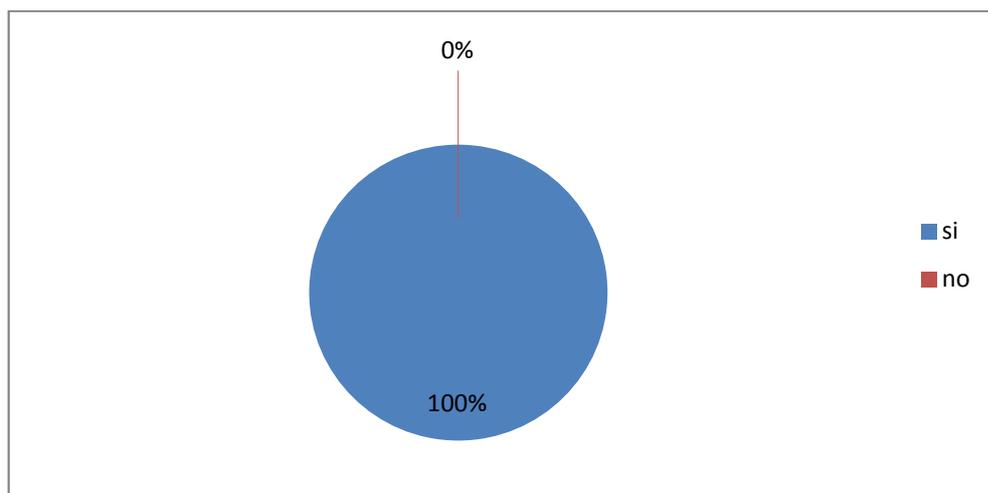
2.- ¿Está de acuerdo que la Institución Educativa a través del Programa Alimentación Escolar pueda proporcionar una alimentación sana que contribuya proporcione la alimentación en el estado nutricional de sus estudiantes?

CUADRO # 12 ALIMENTACIÓN ESCOLAR

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	
TOTAL	4	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 12 ALIMENTACIÓN ESCOLAR



Análisis e Interpretación

El 100% del Personal Docente consideran que se debe implantar en la Institución un programa de alimentación con la finalidad de alcanzar una alimentación sana y beneficiosa para los estudiantes de la Institución y así mejorar los niveles de educación de los estudiantes. Esta guía nutricional tiene la finalidad de precautelar el bienestar de cada uno de los estudiantes en ámbito alimenticio dando a conocer a los docentes y padres de familia lo beneficio de esta guía nutricional.

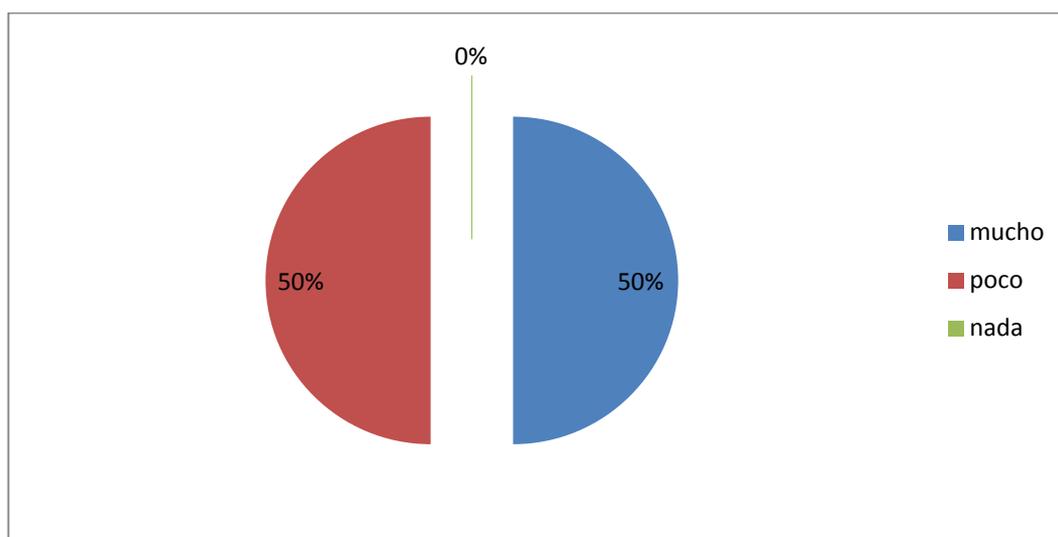
3.- ¿Conoce la utilidad del manejo de la pirámide nutricional del desarrollo y crecimiento de las líneas curvas de crecimiento?

CUADRO # 13 MANEJO DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	2	50%
POCO	2	50%
NADA	0	0%
TOTAL	4	100

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 13 MANEJO DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL



Análisis e Interpretación

El 50% del Personal Docente de la Institución expresan conocer mucho de las bondades de presta la pirámide alimenticia a través de los grupos que se subdivide la pirámide alimenticia a diferencia del porcentaje anterior el 50% del Personal Docente manifiesta conocer poco de los beneficios que presta la pirámide alimenticia. Esto nos da a deducir que se debe socializar la guía de nutrición para tener mayor información acerca de una buena calidad de alimentación tanto de los padres de familia, docentes,estudiantes de la institución para que se aplique en cada una de las actividades cotidianas de los mismos.

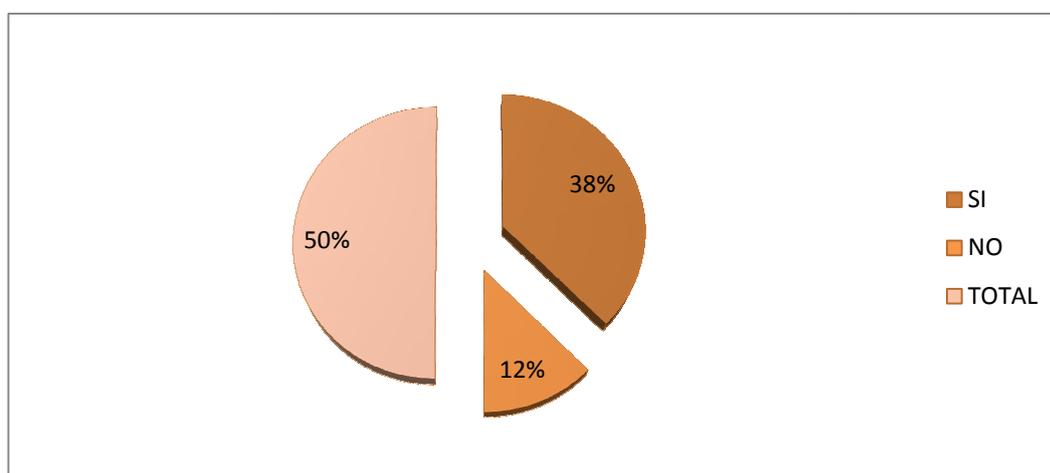
4.- ¿Desde su punto de vista, considera que la falta de una adecuada alimentación afecta el rendimiento escolar?

CUADRO # 14 RENDIMIENTO ESCOLAR

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
TOTAL	4	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 14 RENDIMIENTO ESCOLAR



Análisis e Interpretación

El 75% del Personal Docente de la Institución consideran que una adecuada alimentación si mejoraría el desempeño escolar de los estudiantes y con un 25% del Personal Docente manifiestan que no se elevara el desempeño escolar de los estudiantes de la Institución. Se deduce que los Docentes de la institución observan que los estudiantes en sus horas clases no desarrollan todas sus capacidades intelectuales a falta de una buena nutrición por parte de los padres de familia en consecuencia los estudiantes no generar un buen desempeño académico de la institución.

5.- ¿Cree necesario Usted que a través de una guía nutricional mejore el rendimiento escolar de los niños de la institución

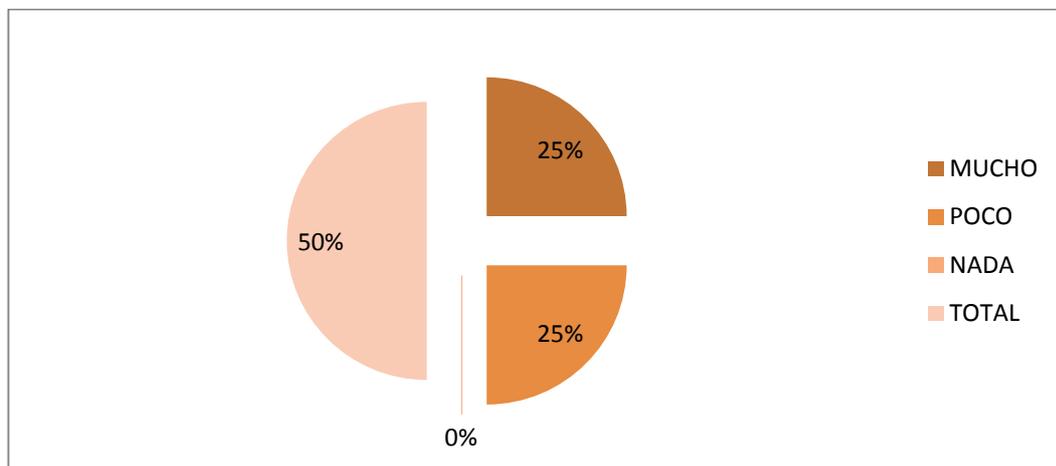
CUADRO # 15 GUÍA NUTRICIONAL

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	2	50%
POCO	2	50%
NADA	0	0%
TOTAL	4	100%

FUENTE: Padres de Familia

DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 15 GUÍA NUTRICIONAL



Análisis e Interpretación

El 50% del Personal Docentes de la Institución consideran que al implantar una guía nutricional mejorara Mucho el desempeño académico y físico de los estudiantes y con un 50% del Personal Docentes de la Institución no consideran que se implanten en la Institución una guía nutricional ya que Mejorará poco el desempeño escolar. Se deduce que existe división de criterios por parte de los docentes que desconocen los beneficios que presta esta guía nutricional ya que se ha demostrado que un estudiante con una buena alimentación tiene un mejor desempeño escolar .

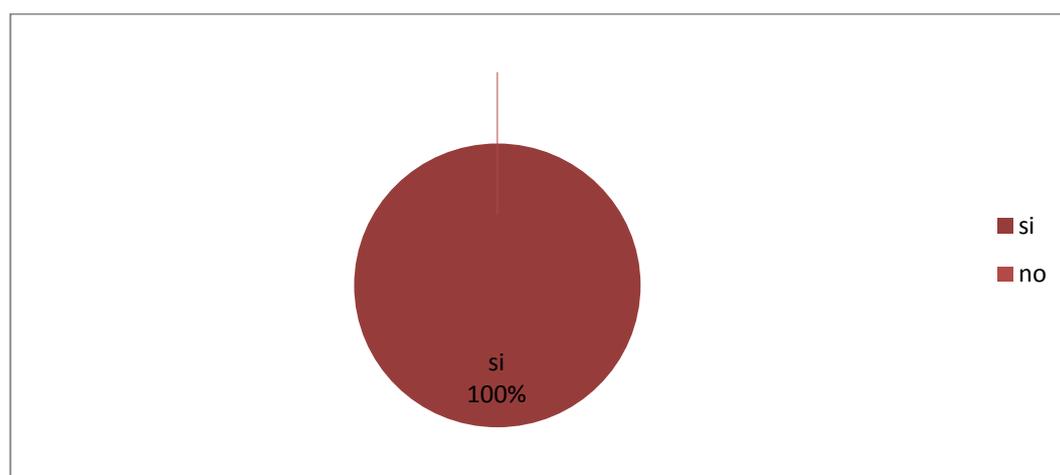
6.-¿Para la ejecución del Programa de Alimentación Escolar brindada en la Institución Educativa, se debería disponer de un plan de capacitación para orientar a las madres de familia en la preparación de los alimentos de manera técnica y científica?

CUADRO # 16 PLAN DE CAPACITACIÓN

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 16 PLAN DE CAPACITACIÓN



Análisis e Interpretación

El 100% de Personal Docente de la Institución manifiesta que el Programa de Alimentación Escolar que brinda la Institución debe tener en sus planes la socialización del proyecto a través de la orientación de los padres de familia. Se estima que un plan de capacitación puede englobar a todas las personas involucradas en la institución ya que tiene como objetivo dar a conocer todas las ventajas que tiene la guía de nutrición y así socializar dentro de la institución educativa.

7.- ¿Se genera buenos hábitos de salud, nutricional, convivencia y respeto en la Institución como eje transversal o materia optativa?

CUADRO # 17 HÁBITOS DE SALUD

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	25%
NO	3	75%
TOTAL	4	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRAFICO 17 HÁBITOS DE SALUD



Análisis e Interpretación

El 25% creen que si se genera buenos hábitos de salud en la práctica del consumo de los alimentos proporcionados en la institución y que es necesario diariamente estar recordando y practicando los hábitos, normas y valores el 75% no lo hacen muy seguidamente y hacer el compromiso de mejorar la practica e erradicar a toda la comunidad educativa. Se considera que un alto porcentaje de docentes creen que los hábitos tanto de salud como de alimentos no se realizan de forma adecuada en la cual no se está impartiendo en la población estudiantil de la institución dando como resultado un deficiente nivel de los hábitos alimenticios.

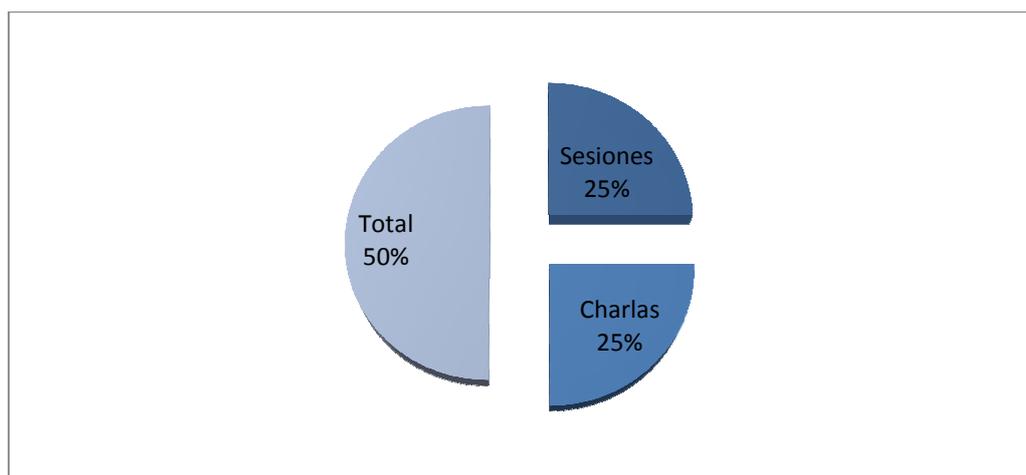
8.- ¿Qué alternativa le parece a Usted más conveniente para realizar en la Institución en la difusión de una guía nutricional de alimentación saludable?

CUADRO # 18 ALTERNATIVAS

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sesiones	2	50%
Charlas	2	50%
Total	4	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRÁFICO 18 ALTERNATIVAS



Análisis e Interpretación

El 50% considera que la alternativa viable para la divulgación de la guía nutricional se debe realizar charlas en la Institución y con un 50% tiene otra alternativa en la cual consiste en desarrollar charlas que encaminen a una buena Socialización de los planes que establece la guía nutricional. Existe diversas opiniones para socializar la guía nutricional pero ambas alternativas son muy relevantes para dar a conocer la importancia de esta guía estas alternativas nos permitirá interactuar entre el docente y el padre de familia

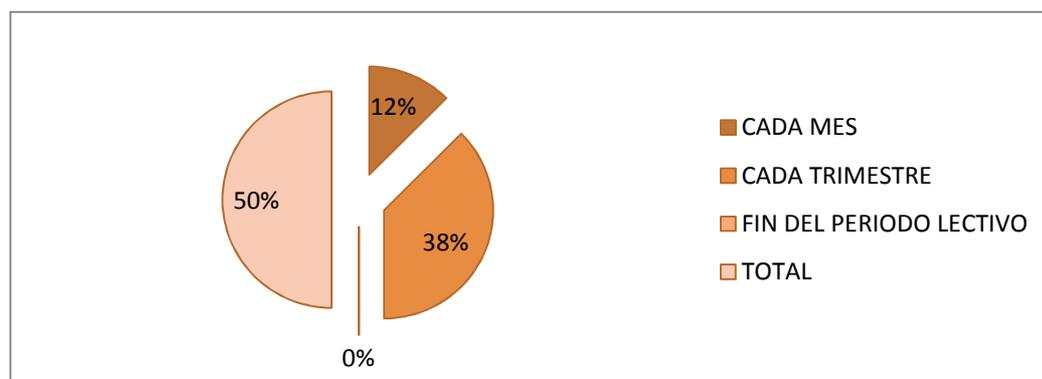
9.-¿Cuál es el tiempo que Usted estimaría para que en las instituciones educativas se debería implementar un adecuado control del peso y la talla como indicadores para medir el estado nutricional de los niños en edad escolar y determinar sobrepeso y falta de peso?

CUADRO # 19 TIEMPO DE CONTROL DE PESO Y TALLA

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CADA MES	1	25%
CADA TRIMESTRE	3	75%
FIN DEL PERIODO LECTIVO	0	0%
TOTAL	4	100%

FUENTE: Padres de Familia
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRÁFICO 19 TIEMPO DE CONTROL DE PESO Y TALLA



Análisis e Interpretación

El 25% de los encuestados manifiestan que el tiempo adecuado para el control de talla y peso de los estudiantes de la Institución se debe realizar cada mes a diferencia del porcentaje del 75% de los encuestados estiman que el tiempo para controlar tanto peso como talla se debe desarrollar cada Trimestre durante el periodo lectivo. Estas alternativas son viables ya que cierto tiempo nos facilita resultados para el control de peso y talla a través de parámetros que nos permite comprobar la desnutrición y una buena alimentación de los estudiantes de la institución educativa.

10.-¿Cree Usted que en la Institución Educativa debería existir una guía de alimentación nutricional para la preparación de los alimentos Del Programa Escolar en cuanto tiempo le parece adecuado la implantación de esta guía nutricional?

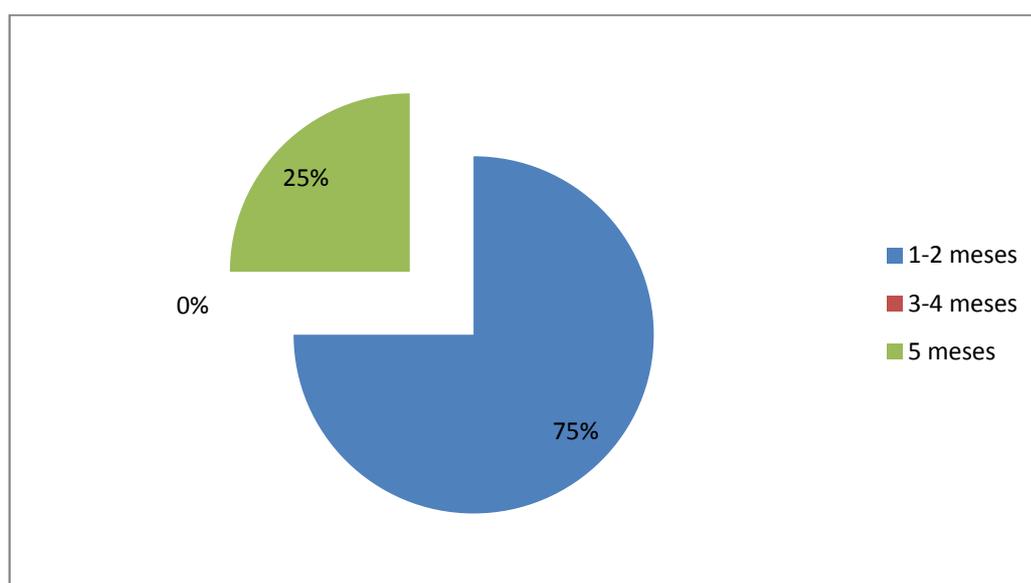
CUADRO # 20 EXISTENCIA DE UNA GUÍA NUTRICIONAL

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1--2 MESES	3	75%
3--4 MESES	0	0%
5 MESES	1	25%
TOTAL	4	100%

FUENTE: Padres de Familia

DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

GRÁFICO 20 EXISTENCIA DE UNA GUÍA NUTRICIONAL



Análisis e Interpretación

El 75% del Personal Docente de la Institución considera que el tiempo prudente para tener una guía nutricional para la preparación de los alimentos se debe desarrollar en 1-2 meses y el 25% del Personal Docente piensan que el tiempo razonable para el desarrollo de una guía nutricional debe tener un tiempo de 5 meses. Se deduce que el tiempo requerido es inmediato ya que se quiere implantar esta guía nutricional para acabar con el déficit alimenticio y académico de los estudiantes de la institución que se preparan para el futuro.

2.5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.5.1 Conclusiones

- Los padres de familia desconocen de los beneficios que presta la pirámide nutricional
- Una buena alimentación ayudara a un buen estado nutricional de los niños
- La mala alimentación influye en el rendimiento físico y mental de los estudiantes
- La escuela no cuenta con una guía nutricional
- El salario de los padres no les alcanza para la alimentación
- La alimentación de los niños es buena

2.5.2 Recomendaciones

- Los padres de familia deben conocer los beneficios de la pirámide nutricional con el propósito de mejorar la calidad de alimentación la misma que debe de tener todos los nutrientes.
- Los padres de familia necesitan capacitarse sobre el tema de una buena alimentación con el objetivo de proporcionar a sus hijos alimentos saludables ricos en proteínas, vitaminas, carbohidratos.
- Una buena alimentación mejorara el rendimiento físico y mental de los estudiantes considerando que una buena alimentación permitirá elevar el nivel académico.
- El diseño y aplicación de la guía nutricional en la institución debe socializarse a los docentes padres de familia para que la información de la mencionada guía se convierta en conocimiento y se aplica en la vida diaria.
- El gobierno y los padres de familia deberán aplicar y desarrollar proyectos de emprendimientos para mejorar la economía de los hogares y de esta manera los padres de familia contaran con el presupuesto adecuado para adquirir los alimentos necesarios.
- Para que la alimentación alcance un indicador de excelencia los padres de familia deben obtener mayor cantidad de recursos económicos a través de sus trabajos, e invertir una cantidad de dinero considerable en la alimentación de la familia.

CAPITULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1 DATOS INFORMATIVOS

Título:

Elaboración de una guía nutricional para fomentar el desarrollo físico y mental de los niños de Séptimo año de educación general básica de la escuela “José Luis Tamayo” Parroquia Aloag del Cantón Mejía Provincia Pichincha durante el año lectivo 2010 – 2011.

Institución Ejecutora:

Universidad Técnica de Cotopaxi a través de su estudiante de Educación Básica de la Unidad Académica.

Beneficiarios:

Son beneficiarios los Padres, Madres, de familia, Directora, Personal docente, y los niños/ as de Séptimo año de Educación Básica de la escuela José Luis Tamayo

Ubicación:

Parroquia Aloag, Cantón Mejía Provincia Pichincha.

Tiempo estimado para la ejecución:

Para la ejecución y aplicación de mi tesis fue considerada desde

Inicio: Marzo 2011

Fin: Noviembre 2011

Equipo técnico responsable

La persona responsable en la investigación está representada, realizada y ejecutada por Velásquez Espín Gabriela así como el director de tesis Dr. Arroyo Ernesto

3.2 JUSTIFICACIÓN

La alimentación es lo importante de nuestra vida, pues nos mantiene activos y con energía, es por esta razón que tenemos que cuidar todo lo que ingerimos para que no nos hagan daño, se basan fundamentalmente en la apreciación del crecimiento corporal es por este motivo que en este presente trabajo que pongo a consideración vamos a saber si todo los alimentos que consumimos trae beneficios o perjuicios para nuestra salud.

Los cambios sociales y económicos y el aumento de la urbanización han contribuido a desarrollar estilo de vida poco saludables como el sedentarismo y el consumo de una alimentación inadecuada, tomando en cuenta que no solo las condiciones socioeconómicas influyen en la aparición de algunas enfermedades; intervienen otros factores y otras causas como la desatención al sector social, que conlleva a múltiples problemas como la insuficiente alimentación y su aleación con muchas enfermedades ,bajo nivel de educación, la delincuencia, el alcoholismo, la prostitución , la pobreza y la drogadicción.

La cual sin duda nos llaman a hacer un alto y a incluir en nuestras actividades el estudio científico del tema de la mala alimentación de nuestros estudiantes, sin embargo a pesar de la importancia del tema, no existe estadísticas nacionales de estos problemas en los grupos de adolescentes por los cuales parecen interesantes, establecer la realidad que se enfrentan cada institución educativa para así establecer pautas de cómo enfrentar esta situación.

Los resultados de esta investigación ayudaran a proponer estrategias de alimentación y a mejorar el desempeño escolar dentro de las Instituciones Educativas .Para llevar a cabo estas investigaciones plantaremos encuestas que será aplicada directamente a los niños y padres de familia de las Institución. Este estudio se realizara ya que se cuenta con los debidos recursos financieros, humanos y materiales que permita la vialidad de esta investigación para entender

y concientizar a los padres y madres de familia la tarea y responsabilidad de generar calidad de vida a sus hijos de manera creativa y estimuladora.

Tomando en cuenta que este tema es actual y aplicable, para dar soluciones buscaremos una participación activa entre padres, madres de familia y la Institución Educativa estableciendo mecanismos en las cuales podamos dar una digna alimentación y tratar de combatir los elevados índices de desnutrición infantil utilizando alimentos, frutas variadas balanceadas con valor proporcionales acorde a la pirámide nutricional requerido por edad, sector, los principales beneficiarios serán los niños de la institución.

3.3 OBJETIVOS

3.3.1 Objetivo General

Fomentar el desarrollo intelectual a través de la aplicación de una guía nutricional para conseguir mejor rendimiento académico en los estudiantes de Séptimo año Educación General Básica de la escuela “José Luis Tamayo” del Cantón Mejía ,parroquia Aloag, durante el año lectivo 2010 -2011

3.3.2Objetivos Específicos

- Valorar la importancia de la alimentación de los niños de la escuela José Luis Tamayo
- Utilizar adecuadamente la guía nutricional.
- Realizar un seguimiento permanente a la aplicación de la guía nutricional.
- Verificar los resultados en la aplicación de la guía nutricional

3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Al aplicar la guía nutricional a los niños, niñas y docentes de la Institución por medio de un recetario de alimentos será un recurso importante y punto de partida

para realzar el nivel académico de los estudiantes por medio de charlas, secciones, estrategias metodológicas y aplicación de recetarios nutricionales se pretende alcanzar una buena nutrición balanceada, nutritiva elevando su calidad de vida de los estudiantes.

La Guía Nutricional está diseñada para los niños y niñas de 10-11 años de edad, padres, madres y docentes de la Institución basándose en un aprendizaje experiencial y significativo orientado a motivar la nutrición infantil sin descuidar la parte científica, investigativa, experiencias de la vida y la actividad lúdica para el aprendizaje funcional de los estudiantes las cuales será base esencial de la educación académica de los estudiantes.

La guía nutricional oferta capacitación familiar y pedagógica para orientar los pasos de una dieta adecuada para mejorar el desarrollo físico y mental, el cual tiene la finalidad implantar una correcta forma de preparación de alimentos y así elevar la calidad de vida de los estudiantes.

3.4.1 PROPUESTA DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA FOMENTAR EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “JOSÉ LUIS TAMAYO” DE LA PARROQUIA DE ALOAG

LA DIETA SALUDABLE

Al referirse a la dieta saludable, se debe tomar en cuenta que esta debe estar constituida por el conjunto de alimentos que se ingieren habitualmente

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricional mente cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada persona y evitar deficiencias

Cuatro pilares importantes para una dieta sana es lo que se debe seguir. Para que la dieta de un niño en edad escolar o de cualquier otra persona sana, resulte saludable es importante que sea.

Variada. De forma que contenga de todos los grupos de alimentos y de los distintos alimentos que pertenecen a cada uno de los grupos.

Agradable. A veces una simple combinación de colores en el plato por ejemplo, una sonrisa y dos ojos con la salsa de tomate, puede hacer maravillas. Es cuestión de imaginación para realizar diferentes alimentos a la vez démosles la oportunidad de probar distintos sabores, texturas.

Suficientes. Para cubrir sus necesidades nutricionales.

Adaptada. Para su edad, actividad física, a la economía familiar

La **GUÍA NUTRICIONAL**, debe propender a la nutrición y Cambios en la Alimentación de nuestros niños. En la etapa escolar, el crecimiento de los niños es más lento que en el primer año de vida o la pubertad, mantienen un crecimiento continuo y por lo tanto es muy importante que tengan una

alimentación adecuada que les provea de la cantidad y calidad de nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludable.

No hay un solo alimento que pueda cubrir todas las necesidades de esta etapa, por ello su alimentación debe ser variada.

3.4.4,1 LOS ALIMENTOS

GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

Es indispensable conocer los 6 grupos de alimentos que se consumen y asegurar a través de una ingesta variada el aporte equilibrado y combinado de los nutrientes contenidos en cada grupo.

Los alimentos contribuyen a reponer la energía gastada durante el desarrollo de las actividades, por lo que es indispensable consumir diariamente los 6 grupos de alimentos que a continuación se mencionan:

A. GRANOS, RAÍCES Y PLÁTANOS

1. Alimentos que conforman el grupo:

Los granos son semillas comestibles que se dividen en cereales y leguminosas.

FOTOGRAFIA # 1 GRANOS RAICES Y PLATANOS



Fuente: Guía de Nutrición

Diseñado por Gabriela Velásquez

2. Valor Nutritivo:

Los alimentos que conforman este grupo, contienen carbohidratos que es la principal fuente de energía, fibra, vitaminas del complejo B como la tiamina y minerales como: hierro, calcio, fósforo y potasio. Todos ellos son necesarios para el buen funcionamiento del organismo y la realización de las actividades diarias.

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 8 porciones al día

B. FRUTAS

1. Alimentos que conforman el grupo:

Existe gran variedad de frutas, según la época del año así será el tipo o clase de frutas que se encuentran disponibles en el mercado. Entre las frutas que se consumen en el país están: Guayaba, mamones, caimitos, lima, naranja, mango verde y maduro, mora, nance, manzana, granada, anona, piña, durazno, guineo, jocotes, melón, zapote, mamey, mandarina, pera, papaya, guindas, sandía, arrayán, ciruela, tamarindos y otras.

FOTOGRAFIA # 2 FRUTAS



Fuente: Guía de Nutrición

Diseñada por: Gabriela Velásquez

2. Valor Nutritivo

Son fuentes de vitaminas, minerales, agua y fibra. Es importante mencionar que tienen un alto contenido de carbohidratos así como vitaminas A, C y minerales

como el hierro, potasio y calcio. Este grupo de alimentos contribuye a mantener una buena salud y por lo tanto en la dieta de la población tiene que ser suficiente.

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 2 porciones al día

C. VERDURAS Y HOJAS VERDES

1. Alimentos que conforman el grupo

Son las diferentes partes comestibles de las plantas que se utilizan en la alimentación humana. Entre las diferentes verduras que se consumen en el país se encuentran: zanahoria, rábano, cebolla, lechuga, repollo, pepino, coliflor, brócoli, loroco, flor de izote, tomate, berenjena, pipianes, chile verde y ejotes. Hojas verdes: espinaca, berro, mora, perejil, chipilín, acelga, hojas de ayote y hojas de rábano. Existen otros alimentos de este grupo que son utilizados para sazonar las preparaciones tales como: cilantro, ajo, laurel, hierbabuena y apio.

FOTOGRAFIA # 3 VERDURAS Y HOJAS VERDES



Fuente: Guía de Nutrición

Diseñado por: Gabriela Velásquez

2. Valor Nutritivo

Proporcionan al organismo vitaminas A, C, K y minerales como hierro y ácido fólico, además contienen potasio, sodio, agua, fibra, por tanto, conviene consumir diariamente vegetales y hojas verdes para que la familia reciba las vitaminas y minerales que necesitan para evitar las enfermedades de la vista, piel y prevenir la anemia.

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 2 porciones al día

D. CARNES, AVES Y MARISCOS

1. Alimentos que conforman el grupo:

Se incluyen carnes y vísceras de los diferentes tipos de animales terrestres y marinos que son comestibles para el ser humano y son los que la población acostumbra a consumir, entre ellos tenemos:

FOTOGRAFIA # 4 CARNES AVES Y MARISCOS



Fuente: Guía de Nutrición

Diseñado por: Gabriela Velásquez

2. Valor Nutritivo

- Carnes de: res, cerdo, conejo, pollo, gallina, gallo, chompipe, pato.
- Menudos: hígado, molleja, bazo, ubre, sesos, pulmones, y lengua.
- Mariscos: pescado, camarones, cangrejos.
- Embutidos o carnes procesadas: chorizo, butifarra, mortadela, salchicha y jamón.

Este grupo contiene principalmente:

proteína de alto valor biológico, la cual ayuda al crecimiento y desarrollo de músculos y tejidos. Contiene además hierro, yodo, vitaminas del complejo B y cantidades importantes de grasa y colesterol

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 4 porciones al día

E. HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS

Este grupo de alimentos debe ser incluido en la alimentación diaria por lo que se recomienda incluirse por lo menos 3 veces a la semana.

1. Alimentos que conforman el grupo:

Leches: entera, semidescremada, descremada, condensada y evaporada, las cuales se encuentran en dos formas: fluidas o en polvo. Derivados de la leche: quesos de todo tipo, cuajada, requesón, yogurt y sorbete. Huevos: de gallina, pato y codorniz.

FOTOGRAFIA # 5 HUEVOS LECHE Y DERIVADOS



Fuente: Guía Nutricional
Diseñado por: Gabriela Velásquez

2. Valor nutritivo

Son fuente principal de proteínas de alta calidad. Así mismo son ricos en vitamina A, D, minerales como: hierro, calcio y fósforo.

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 2 porciones al día

F. GRASAS Y AZÚCARES

1. Alimentos que conforman el grupo:

- Grasas de origen animal: manteca de cerdo, gallina, res, crema y mantequilla.
- Grasas de origen vegetal: aceite de maíz, girasol, algodón, soya y canola, aguacate, coco, semilla de maní y semillas secas y margarina.

· Azúcares: azúcar blanca, morena, refinada, dulce de panela o atados, miel de abeja, miel de maple, batidos, melcocha y todo tipo de dulces, bebidas carbonatadas y refrescos artificiales.

FOTOGRAFIA # 6 GRASAS Y AZUCARES



Fuente: Guía Nutricional
Diseñado por: Gabriela Velásquez

2. Valor nutritivo

Proveen principalmente energía, la cual proviene de los carbohidratos y grasas.

Las grasas son importantes en la alimentación ya que facilitan la absorción de vitaminas A, D, E y K

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 2 porciones al día

Las grasas aunque son necesarias para el organismo deben consumirse en cantidades pequeñas (en forma moderada), pueden ser de origen animal o vegetal, se incluyen en este grupo otros alimentos con mayor contenido de grasa tales como: crema, aguacate, coco, semilla de maní. Los azúcares son carbohidratos simples y proporcionan al organismo energía; los que se consumen diariamente son azúcar blanca o morena, miel de abeja, dulce de panela o atado y son considerados como alimentos importantes pero que deben consumirse con moderación.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA NUTRICIÓN SALUDABLE

FOTOGRAFIA #7 NUTRICION SALUDABLE



Fuente: Guía Nutricional
Diseñado por: Gabriela Velásquez

A. ALIMENTACIÓN VARIADA

Una alimentación variada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud.

El organismo requiere de todos los grupos de alimentos para mantenerse sano, cada uno aporta diferentes tipos de nutrientes, por lo que es necesario conocer qué cantidades se debe consumir de cada alimento.

B. MEZCLAS ALIMENTARIAS

Se recomiendan algunas mezclas de alimentos que favorecen la utilización y aprovechamientos de los nutrientes en el organismo tales como: · Productos Lácteos con cereales (chilaquitas, pupusas, arroz con queso fresco, tortilla con requesón)

- Cereales con legumbres y vegetales (arroz con arvejas o con zanahorias, arroz con ejotes, arroz con garbanzos o lentejas, pastelitos de vegetales) · Leguminosas con vegetales (frijoles con tomate, perejil, frijol de soya con tomate y rábano)
- Leguminosas con cereales (frijoles con fideos, arroz con frijoles)
- Otras mezclas (harina de soya y de maíz fortificada con hierro; soya, trigo y frijol; empanadas,)

C. AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA

La fibra ayuda a facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita, por lo que es necesario incluirlas cada día en la alimentación. La fibra se encuentra en verduras, frutas y cereales integrales,

D. ESTABLECER Y RESPETAR HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

El cuerpo necesita energía durante todo el día, después de dormir, ayunos prolongados, actividad física intensa, para un óptimo rendimiento académico.

Por lo que es importante realizar los tres tiempos de comida y refrigerios en caso que sea necesario aumentar el aporte de energía y nutrientes.

E. EL DESAYUNO ES UNA COMIDA MUY IMPORTANTE

El cuerpo necesita energía después de dormir, por lo que el desayuno es esencial, ya que si no se inicia con un buen desayuno durante todo el día la alimentación no será adecuada. Se recomienda elegir un desayuno con alimentos ricos en carbohidratos, tales como panes y cereales además incluir frutas y lácteos.

F. CONSUMIR SUFICIENTES LÍQUIDOS

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso corporal es agua, se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.

G. CUIDADOS DE LOS DIENTES

El cuidado de piezas dentales es importante para la salud integral de las personas, por lo que se deben de cepillar adecuadamente después de cada comida; evitar la

ingesta de alimentos ricos en almidón o azúcares porque es uno de los factores pre disponibles de la caries dental.

H. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es importante para mantener activos los músculos y los huesos permitiendo su mejor funcionamiento. Entre algunos beneficios están: Mejora la condición física, el desempeño escolar, aumenta el sentido de responsabilidad personal, reduce el consumo de drogas y el alcohol, mejora el sistema inmunológico, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y controla el peso.

I. HÁBITOS DE HIGIENE

Resulta importante complementar un buen estilo de vida con hábitos higiénicos adecuados como: baño diario, vestuario limpio, lavado de manos, conservación y preparación higiénica de los alimentos y saneamiento ambiental. Todo esto favorece un entorno saludable y la prevención de enfermedades.

3.4.1.1 ACTIVIDAD FÍSICA

Se entiende como actividad física al movimiento del cuerpo que se consume la energía que se obtienen a través de los alimentos.

Caminar, subir las escaleras jugar futbol, básquet, nadar, saltar rayuela, volar cometas son buenos ejemplos de una vida activa.

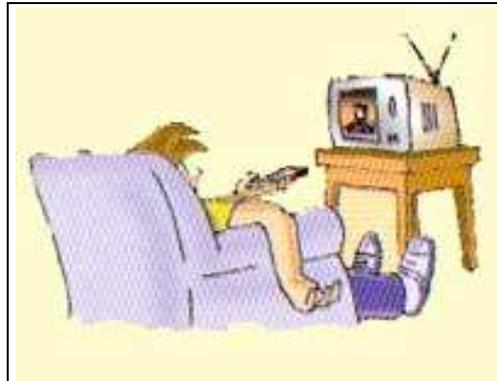
Para obtener beneficios en la salud la actividad física debe ser moderada o fuerte y no ser inferior a 60 minutos por día en total.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

1.- Actividad ligera

Adolescentes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o trabaja como oficinistas y pasan gran parte del día sentados

FOTOGRAFIA # 8 ACTIVIDAD LIGERA



Fuente: Guía de Nutrición

Diseñado: Por Gabriela Velásquez

2. - Actividad moderada:

Adolescentes que practican un deporte como fútbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, 2 horas diarias, o que caminen a paso rápido al menos una hora diaria. Jóvenes que trabajan como mecánicos, garzones, jardineros o que realizan actividades agrícolas.

FOTOGRAFIA # 9 ACTIVIDAD MODERADA



Fuente: Guía de Nutrición

Diseñado: Por Gabriela Velásquez

3. - Actividad intensa:

Adolescentes que practican regularmente algún deporte de competencia, como fútbol o atletismo o aquel joven que realiza un trabajo que requiere un gran esfuerzo físico, como cargadores, leñadores, etc.

FOTOGRAFIA# 10 ACTIVIDAD INTENSA



Fuente: Guía de Nutrición

Diseñado: Por Gabriela Velásquez

LA IMPORTANCIA DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA

La realización de actividad física especialmente en los niños ayuda para que los huesos y músculos se desarrollen más fuertes y dispongamos de una buena postura y para que los pulmones y corazón sean más fuertes.



FUENTE: Guías de nutrición
 DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

Si practicas algún deporte necesitas agregar algunos alimentos según lo recomendado en cada grupo.

¿Por qué necesitas tomar leche?

La leche, el yogurt, queso y queso te aportan proteínas de buena calidad y calcio.

Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos de tu cuerpo y para que éste funcione normalmente.

FOTOGRAFIA # 11 PORQUE NECESITAS TOMAR LECHE



FUENTE: Guías de nutrición

DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

El calcio es esencial para mantener tus huesos sanos y firmes y prevenir la osteoporosis, enfermedad muy frecuente en los adultos.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

4 tazas de leche o yogurt.

1 rebanada de queso reemplaza a

1 taza de leche.

Aumenta el consumo de leche. Prefiere la de bajo contenido graso. Recuerda que puedes reemplazarla por yogurt, quesillo o queso fresco.

¿Por qué necesitas comer carne?

Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que te ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

FOTOGRAFIA # 12 PORQUE NECESITAS COMER CARNE



FUENTE: Guías de nutrición

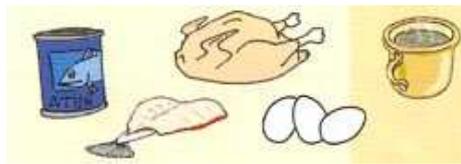
DISEÑADO POR: Gabriela Velásquez

Las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado, sesos), las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol. Consúmelas sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.

Puedes consumir huevos 3 veces a la semana, en reemplazo de la carne.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

Una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo, o pavo, o 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo.

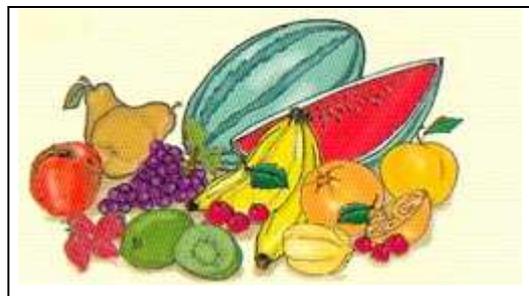


Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así cuidas el corazón.

¿Por qué necesitas comer verduras y frutas?

Porque contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para proteger tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibra, que favorece la digestión y baja el colesterol y el azúcar en la sangre.

FOTOGRAFIA # 13 PORQUE NECESITAS COMER VERDURAS Y FRUTAS

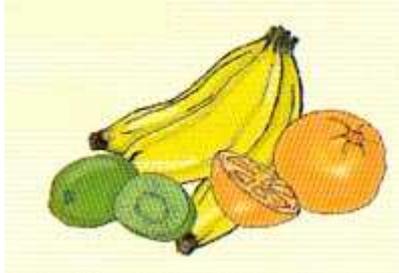


Fuente: Guía de Nutrición

Diseñado por: Gabriela Velásquez

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

2 platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas



Aumenta tu consumo de frutas, verduras y legumbres te mantendrán sano y en forma.

¿Cuánto pan, arroz, fideos o papas necesitas comer?



- El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.
- El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibras, calorías.
- Prefiere pan y cereales integrales por su contenido de fibra.
- Si comes ocasionalmente galletas, queques, ramitas o similares, reemplaza una cantidad equivalente del pan indicado para el día.

¿Necesitas consumir aceites y grasas?

Sí, una pequeña cantidad de aceite te aporta ácidos grasos esenciales para la salud.

Prefiere los aceites vegetales (oliva, raps, canola, soya, maravilla o maíz) crudos.
Consume trituras sólo en forma ocasional.



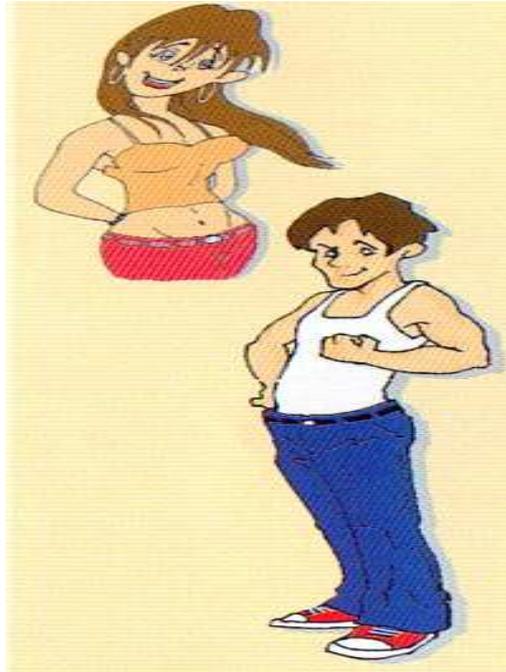
Recuerda que muchos alimentos procesados contienen sal como snacks, papas fritas, galletas saladas, suflitos y otros. Por lo tanto, no agregues sal extra a tus comidas y prefiere los alimentos con menor sal.

Disminuye tu consumo de azúcar. Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).

Sabías que si realizas Actividad Física:

- Tus músculos y huesos serán más fuertes y resistentes.
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.
- Gozarás de buena salud.
- Rendirás mejor en tus estudios y tus capacidades de aprendizaje mejorarán.
- Estarás menos expuesto al uso de sustancias dañinas para tu organismo (alcohol y drogas).
- Gastarás más energía por lo que tendrás un mejor control de tu peso corporal.

- Tu imagen corporal mejorará.



Realiza Actividad Física donde puedas aumentar tú

- Resistencia.
- Fuerza.
- Flexibilidad.
- Velocidad.

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:

- Coordinación.
- Agilidad.
- Equilibrio.

¿Como?... simple:

- Practica deportes.

- Juega con tus amigos.
- Realiza actividades al aire libre en familia o con tus amigos.
- Participa en grupos de danza y baile.
- Utiliza las escaleras en vez del ascensor.

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS ESTEN SANOS

Todos los padres de familia o personas encargadas de la alimentación de los niños deben tomar en cuenta consejos útiles para crecer sanos.

- Empezar el día desayunando para tener energía.
- Comer variedad de alimentos durante cinco veces al día
- (Desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda)
- Comer al menos tres frutas diarias, especialmente las frutas de temporada
- El consumo diario de lácteos favorece un crecimiento y desarrollen saludable
- Cumplir el horario adecuado para las comidas en las horas indicadas

REFLEXIONES SOBRE LOS ALIMENTOS

- Confiar en el juicio del niño, acerca de la cantidad que él come
- Servir pequeñas cantidades y animar a los infantes que pidan más
- Evitar el soborno, regañar o premiar a los niños por comer ciertos alimentos cierta cantidad de alimentos
- Recuerde que los niños por naturaleza son indecisos antes de aceptar nuevas cosas, puede ser que le tenga que ofrecer varias veces un alimento a los y las preescolares antes que él o ella lo acepte.
- Los niños y niñas son los mejores jueces en saber qué cantidad de alimentos necesitan.

3.5 PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

OBJETIVOS	ESTRATEGIA	BENEFICIARIOS	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
Socializar la Importancia que tiene un programa nutricional para los niños de la escuela para mejorar sus condiciones fisiológicas y sus rendimientos escolar a través de la realización de seminarios, talleres.	Capacitar a las madres, Padres, Docentes sobre la importancia que tiene un programa Nutricional para niños y niñas de 10 a 11 años de Séptimo de Básica de la escuela José Luis Tamayo con una capacitación alimentaria para el crecimiento y desarrollo físico e intelectual.	Madres ,Padres, Docentes ,Niños y Niñas	03-01-2012 al 07-01-2012	Material Audiovisual, material sonoro, material de laboratorio, material grafico impreso	Investigadora
Capacitar a los padres de familia sobre la utilidad de la pirámide nutricional para un mejor rendimiento escolar a través de dinámicas, talleres.	Integrar al grupo en el programa de Nutrición ,participación, valoración y disfrute de las fiestas ,tradiciones ,costumbres,leyendas,mitos y manifestaciones culturales, alimenticias de su entorno	Niñas y Niñas	10-01-2012 al 14-01-2012	Cuerpo, espacio físico,alimentos, graficos,,lápices de colores,pega,esc archa	Investigadora Docentes

<p>Elevar la confianza y la seguridad de si mismo del estudiante, para que expresen con satisfacción los beneficios de una buena alimentación , a través de la ejecución de sociodramas</p>	<p>Confianza y seguridad de sí mismo. Expresar con alegría los beneficios de una nutrición adecuada.</p>	<p>Niños y Niñas</p>	<p>17-01-2012 al 21-01-2012</p>	<p>Cuerpo, espacio físico, alimentos, gráficos, pinturas, pinceles, grabadoras,.CD, Videos, cartulina , fomix.</p>	<p>Investigadora Docentes</p>
<p>Utilizar la actividad lúdica con la finalidad de integrar al programa de nutrición, con la participación de los docentes estudiantes y padres de familia</p>	<p>Juegos Libres, recreativos, tradicionales y simbólicos para integrarse al programa de nutrición. Plasmar la creatividad de la nutrición.</p>	<p>Niños , niñas y Padres ,madres y docentes</p>	<p>24-01-2012 Al 28-01-2012</p>	<p>Cuerpo, espacio físico, alimentos, gráficos, mesas, cartulinas, fomix, láminas de alimentos, toalla, jabón.</p>	<p>Investigadora Docentes</p>

GUIA NUTRICIONAL

MES DE ENERO DEL 2011

Semana del 03 al 07 de enero del 2011

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de arroz de Cebada con col. • Arroz con atún y ensalada. • Limonada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de quinua con papas y arveja tierna. • Arroz con carne al jugo. • Jugo de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de garbanzo con col. • Tallarín de pollo con verduras. • Quaker. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de espinaca con canguil. • Arroz con ensalada de frejol y atún • Quaker de quinua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras (papa, arveja, zanahoria). • Papas con atún y ensalada de brócoli. • Jugo de naranja

Semana del 10 al 14 de enero de 2011

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de zapallo, papas, arveja tierna, zanahoria. • Ensalada fría con sardina. • Quaker de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de coliflor con canguil. • Arroz con atún y ensalada. • Jugo de tomate de árbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de menudencia. • Arroz con sardina y papa cocida. • Gelatina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sancocho (yuca, choclo, queso) • Macarrones con tomate y atún • Quaker de quinua 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de lenteja con carne de res. • Arroz con verduras. • Quaker de avena

Semana del 17 al 21 de enero del 2011

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de tomate con pan tostado. • Arroz con lenteja y pollo. • Jugo de tamarindo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideo con queso. • Arroz con sardina. • Jugo de tomate de árbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumbres. • Arroz con estofado de hígado. • Jugo de sandia 	<ul style="list-style-type: none"> • Locro de habas. • Ceviche de atún con chifles y canguil. • Limonada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verde con atún. • Arroz con torta de brócoli con ensalada de tomate. • Quaker de avena

Semana del 24 al 28 de enero del 2011

MENÚ	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de lenteja. • Arroz con estofado de pollo. • Quaker 	<ul style="list-style-type: none"> • Sancocho (yuca, choclo, queso). • Arroz con menestra de lenteja y albóndigas de atún • Arroz con leche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Locro de acelga con papa y zanahoria. • Ensalada fría con atún. • Quaker 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de quinua con carne. • Arroz moro. • Jugo de mora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de morocho. • Arroz con ensalada de remolacha y torta de atún. • Jugo de papaya.

**PROPORCIONES DE ALIMENTOS UTILIZADOS PARA LA
PREPARACION DEL ALMUERZO ESCOLAR**

ALIMENTOS	CANTIDAD
Carnes, vísceras	
Carne de res	10 libras semanales
Costilla de res	10 libras semanales
Pollo	3 pollos semanales
Menudo de pollo	20 libras semanales
Atún	86 atunes semanales
Sardinas	64 sardinas semanales
Leguminosas	
Arvejas, lenteja, habas	10 libras semanales
Frejol para menestra	53 libras semanales
Leguminosas para menestrón	20 libras semanales
Harina de leguminosa	20 libras semanales
Leguminosas frescas	5 libras semanales
Cereales	
Arroz	142 libras
Avena para	15 semanales
Canguil	5 libras semanales
Maíz	10 libras semanales
Morocho	2 libras semanales
Quinua	10 libras semanales
Fideo	5 libras semanales
Tallarín	2 fundas semanales

ALIMENTOS**CANTIDAD****Harina para coladas**

Maicena 1 funda semanal

Tubérculos

Papas medio quintal semanal

Zanahoria amarilla 1 arroba semanal

Mellico 5 libras semanales

Hortalizas y verduras

Acelga 3 atados semanales

Espinaca 10 libras semanales

Brócoli 5 unidades semanales

Coliflor 5 unidades semanales

Cebolla blanca 3 atados semanales

Cebolla paiteña 10 atados semanales

Col 3 coles semanales

Lechuga 10 unidades semanales

Pepinillo 10 unidades semanales

Tomate riñón media caja semanal

Vainita 5 libras semanales

Zapallo 1 unidad semanal

Frutas

Tomate de árbol 1 caja semanal

Piña 3 unidades semanales

Mora	10 libras
Limonos	1 caja
Maracuyá	media caja semanal

Grasas

Aceite	2 unidades semanales
Panela	3 atados semanales
Azúcar	15 libras semanales

3.6 RESULTADOS GENERALES DE LA VALIDACION DE LA PROPUESTA

Para elaborar el diseño de la guía nutricional se tomo en cuenta la importancia que tiene la buena nutrición infantil para el desarrollo y crecimiento como físico e intelectual ya que es un problema que viene afectando en forma acelerada la falta de alimentos hasta el punto de morir por desnutrición.

A través de esta guía se pretende mejorar el nivel académico como también el nivel alimenticio de nuestros estudiantes creando espacios de la reflexión , charlas debates recogiendo las experiencias de cada uno de los padres de familia para poder brindar el conocimiento científico y dar a conocer la guía nutricional de la forma más eficaz, adecuado y de bajo costo la alimentación variada nutritiva ; conociendo la importancia y función de la pirámide nutricional ,saber elaborar recetas a bajo costo con alimentos adecuados y del medio mejorando notablemente la nutrición y preparando raciones alimenticias acorde a la edad, peso, tamaño, masa corporal.

Se diagnostica en los estudiantes que no existía cultura alimentaria y que su nutrición es muy preocupante en el desarrollo de la mediación pedagógica realizada con los Padres , Madres y Docentes se considero los fenómenos alimentarios sus causas y consecuencias ya que la pobreza , el sistema de vida , la falta de fuentes de trabajo , desorganización familiar estas consecuencias hacen los niveles altos de desnutrición en las Instituciones , la falta de hábitos alimentarios genera enfermedades gastrointestinales, de piel, dolores de cabeza, fatiga continua, agresividad.

Habiendo concluido con el diseño de la guía nutricional se pondrá en práctica todo lo diseñado se recomendó que sigan dirigiendo la guía ya que es un beneficio para los niños y niñas de esta Institución permitiéndonos ver la realidad en que viven y que necesitan de personas y técnicos

3.7 BIBLIOGRAFIA

3.7.1 Bibliografía Citada

- ÁLVAREZ, Rafael “Salud Pública y Medicina” Edición Segunda ,1998,pag197
- CASTILLO Zenteno español “Métodos para Evaluar el Estado Nutricional”, Editorial español, España- Madrid 2009, pág. 8-9.
- CRUZ, Arturo Fernando “Salud y Bienestar Edición Segunda, 2001, pág. 27
- EVANS, Philip “ Obra Medicina Familiar”, Editorial Kapelusz,Buenos Aires Argentina,1990, pág. 224
- IBÁÑEZ, Silvia “En sus tratados de Desnutrición Escolar ”Editorial Fantamaria S.A ,Mexico,2006 pág. 45
- JELLIFE DB “ Nutrición vs Desnutrición” Editorial Colombia, Edición Segunda ,2005, pág. 58
- KENNETH Keyes ,”Desarrollo Mental”, Editorial Trillas, Edición Seunda,1990 ,pág. 53
- MEDRANO Carmen “Alimentación Escolar “Ediciones ABYA-AYALA, 2000, pág. 6-56.
- MORENO Mae “Contenidos Nutricionales de los Alimentos “Editorial El ateneo, Buenos Aires-ARGENTINA, 2011 pág. 58.
- PAPALIA Diane ,”Desarrollo Humano”, Editorial MC Grawwill,Segunda Edicon,Mexico 1990,pag 30

- PASCUAL Cristina “Situación Socio-económica”, Primera Edición pág 58-59.
- ROTH Ruth “ Nutrición y Dieto terapia” Novena Edición,2009 pág 5-83
- Revista Conexión “Importancia de desayunar”2011, pág30
- SACOTO César “ Alimentación en la Sociedad “Segunda Edición
- SILVA Yolanda de Grijalva, Marcelo Hammerly” Dietas y Salud.” Editorial KIROS.LUZ.ITELY,Murcia-España,2007 , pág22
- URBANN, Jean Dietetica Martin AD, Spenst LF, Drinkwater DT Clarys JP.Anthropometric estimation of muscle mass in men. Med Sci Sports Exerc 1990.

3.7.2 Bibliografía Consultada

PALACIOS ROJAS, N.2004.Las aventuras de la pandilla AND.

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

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

HAMMERLY, Marcelo, VIVA MAS Y MEJOR .Casa Editora Sudamericana, Buenos Aires 225pp.

NARANJO, Plutarco. Saber alimentarse .Biblioteca Ecuatoriana, MEC, Quito 655pp.

EYSSAUTIER de la Mora, Maurice.”Metodología de la Investigacion.Desarroollo de la Inteligencia”, Editorial Internacional Thonson, Editores SA, Quinta Edicion, Mexico DF, 2006

3.7.3 Internet.

<http://www.monografia.com/trabajos/pobrezas/pobrezas.shtm>09-04-2011; 18h30

<http://www.salud y nutrición .es> 15/04/2011; 18h 3

<http://www.caracteristicas de una buena nutrición> ,18/04/2011; 14h20

<http://www. : //es. Wikipedia .org/wiki/ salud>, 01/05/2011; 10h15

<http://www. Piramide nutritional.com html>. 27/05/2011; 14h40

ANEXOS

ANEXO 1
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

Encuesta, dirigida a los Señores padres de familia de la escuela Fiscal Mixta “José Luis Tamayo”, de la parroquia Aloag del Cantón Mejía.

Objetivo:

Obtener información de los padres de familia respecto de la nutrición y alimentación de los estudiantes de la escuela José Luis Tamayo; con el propósito de analizar la información; a través de la aplicación de la técnica de investigación (encuesta) y su respectivo instrumento.

Instrucciones.

- Por favor Sr. Padre de familia, conteste con toda sinceridad cada una de las preguntas del siguiente cuestionario.
- Leer cada pregunta, y de acuerdo a su criterio personal, marca con una (x) dentro del paréntesis la respuesta que usted estime pertinente.

CUESTIONARIO

1) ¿Considera usted que la alimentación de su hijo es?

- a) Excelente ()
- b) Buena ()
- c) Mala ()

2) Cuántas veces al día se alimenta su hijo/a?

- a) Una vez al día ()
- b) Dos veces al día ()
- c) Tres veces al día ()
- d) Más de tres veces al día () Especifique.....

- 3) ¿Cree usted que el bienestar de la familia se puede alcanzar a través de una alimentación saludable?
- a) SI ()
- b) NO ()
- 4) ¿Conoce Usted sobre la utilidad y beneficio que presta la pirámide nutricional?
- a) Mucho ()
- b) Poco ()
- c) Nada ()
- 5) ¿Está de acuerdo que la Institución Educativa a través del programa Escolar proporcione la alimentación para ayudar en el estado nutricional de su hijo/a?
- a) SI ()
- b) NO ()
- 6) ¿Cree Usted que la mala alimentación afecta en el rendimiento escolar?
- a) Mucho ()
- b) Poco ()
- c) Nada ()
- 7) ¿Estaría usted de acuerdo que la Institución Educativa debería contar con una guía de alimentación nutricional para la preparación de los alimentos?
- a) SI ()
- b) NO ()
- 8) ¿Cree Usted que el gobierno ha adoptado medidas para precautelar la salud de los niños y niñas de la Institución?
- a) SI ()
- b) NO ()

9) ¿Cree Usted que una buena nutrición permitirá que el rendimiento de los estudiantes alcance un nivel?

a) Alto ()

b) medio ()

c) bajo ()

10) ¿En la preparación de los alimentos cuantos grupos utiliza de la pirámide alimenticia?

a)1-2 ()

b)3-4 ()

c)5 ()

ANEXO 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

ENCUESTA, dirigida a la Sra. Directora y Personal Docente de la escuela de la escuela Fiscal Mixta “José Luis Tamayo”, de la parroquia Aloag del Cantón Mejía.

Objetivo:

Obtener información de la Sra. Directora y Personal Docente sobre la importancia de la aplicación de una guía nutricional para fomentar el desarrollo físico y mental de los niños de la escuela José Luis Tamayo; con el propósito de analizar la información; a través de la aplicación de la técnica de investigación de la encuesta y la estadística descriptiva.

Instrucciones.

- Por favor Sra. Directora y Personal Docente de la Escuela José Luis Tamayo, conteste con toda sinceridad cada una de las preguntas del siguiente cuestionario.
- Leer cada pregunta, y de acuerdo a su criterio personal, marca con una (x) dentro del paréntesis la respuesta que usted estime pertinente.

CUESTIONARIO

- 1) ¿Considera que el salario que perciben los padres de familia de sus estudiantes, les alcanza?
 - a) SI ()
 - b) NO ()

- 2) ¿Está de acuerdo que la Institución Educativa a través del Programa Alimentación Escolar pueda proporcionar una alimentación sana que

contribuya proporcione la alimentación en el estado nutricional de sus estudiantes?

- a) SI ()
- b) NO ()

3) ¿Conoce la utilidad del manejo de pirámides nutricionales del desarrollo y crecimiento de la niña curvas de crecimiento?

- a) Mucho ()
- b) Poco ()
- c) Nada ()

4) ¿Desde su punto de vista, considera que la falta de una adecuada alimentación afecta el rendimiento escolar?

- a) SI ()
- b) NO ()

5) ¿Cree necesario Usted que a través de una guía nutricional mejore el rendimiento escolar de los niños de la institución?

- a) Mucho ()
- b) Poco ()
- c) Nada ()

6) ¿Para la ejecución del Programa de Alimentación Escolar brindada en la Institución Educativa, se debería disponer de un plan de capacitación para orientar a las madres de familia en la preparación de los alimentos de manera técnica y científica?

- a) SI ()
- b) NO ()

7) ¿Se genera buenos hábitos de salud, nutricional, convivencia y respeto en la Institución como eje transversal o materia optativa?

- a) SI ()
- b) NO ()

- 8) ¿Qué alternativa le parece a Usted más conveniente para realizar en la Institución en la difusión de una guía nutricional de alimentación saludable?
- a) sesiones ()
 - b) Charla ()
- 9) ¿Cuál es el tiempo que Usted estimaría para que en las instituciones educativas se debería implementar un adecuado control del peso y la talla como indicadores para medir el estado nutricional de los niños en edad escolar y determinar sobrepeso y falta de peso?
- a) Cada mes ()
 - b) Cada Trimestre ()
 - c) Fin del periodo Lectivo ()
- 10) ¿Cree Usted que en la Institución Educativa debería existir una guía de alimentación nutricional para la preparación de los alimentos Del Programa Escolar en cuanto tiempo le parece adecuado la implantación de esta guía nutricional?
- a) 1 -2 meses ()
 - b) 3-4 meses ()
 - c) 5meses ()

ANEXO 3

MEMORIAS FOTOGRAFICAS



ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ LUIS TAMAYO



BAR DE LA INSTITUCIÓN



VENTAS FUERA DE LA INSTITUCIÓN



VENTAS FUERA DE LA INSTITUCIÓN