



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN
EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“LA NUTRICIÓN INFANTIL Y SUS EFECTOS EN EL DESARROLLO FÍSICO-INTELLECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL VÁSCONEZ GÓMEZ” EN EL PERIODO LECTIVO 2016 - 2017”

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica

Autoras:

Salguero Vivanco Rocío Elizabeth

Salguero Vivanco Josefina Maribel

Director:

Lic. Diógenes Guarochico Herrera. Mg.

La Maná - Cotopaxi - Ecuador

Abril - 2017

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“Nosotras Salguero Vivanco Rocio Elizabeth y Salguero Vivanco Josefina Maribel declaramos ser autoras del presente proyecto de investigación: “LA NUTRICIÓN INFANTIL Y SUS EFECTOS EN EL DESARROLLO FÍSICO-INTELLECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL VÁZCONEZ GÓMEZ”, EN EL PERIODO LECTIVO 2016 - 2017”, siendo Lic. Guarochico Herrera Diógenes.Mg. El director del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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



Salguero Vivanco Rocio Elizabeth

C.I: 0502693773



Salguero Vivanco Josefina Maribel

C.I: 0502717713

AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título:

“LA NUTRICIÓN INFANTIL Y SUS EFECTOS EN EL DESARROLLO FÍSICO-INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL VÀZCONEZ GÓMEZ”, EN EL PERIODO LECTIVO 2016 - 2017” de Salguero Vivanco Rocio Elizabeth y Salguero Vivanco Josefina Maribel, de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación mención Educación Básica, considero que dicho informe investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

La Maná, Abril del 2017



Lic. Diógenes Guarochico Herrera, Mg.

TUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, las postulantes: Salguero Vivanco Rocio Elizabeth y Salguero Vivanco Josefina Maribel con el título de Proyecto de Investigación: “LA NUTRICIÓN INFANTIL Y SUS EFECTOS EN EL DESARROLLO FÍSICO-INTELLECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL VÁZCONEZ GÓMEZ”, EN EL PERIODO LECTIVO 2016 - 2017” han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Sustentación de Proyecto.

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

La Maná, Abril del 2017

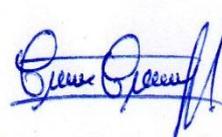
Para constancia firman:



Lic. Acario Salguero Miguel Angel

C.I: 0500939285

Lector 1 (Presidente)



Lic. Calvopiña León César Enrique. MSc.

C.I: 0501244982

Lector 2



Lic. Guerrero Tipantuña Mario. M Sc.

C.I: 171508675-5

Lector 3 (Secretario)

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por darnos vida y salud para iniciar una nueva etapa académica. A nuestros padres y hermanos por su apoyo incondicional, a la Universidad Técnica de Cotopaxi por permitirnos ser parte de esta noble institución de educación superior.

Rocio y Maribel Salguero Vivanco

DEDICATORIA

Dedicamos la realización de este proyecto a nuestras familias por su amor y apoyo en todo momento, principalmente a nuestros padres que trabajan arduamente por forjarnos un futuro mejor.

Rocio y Maribel Salguero Vivanco



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO: “LA NUTRICIÓN INFANTIL Y SUS EFECTOS EN EL DESARROLLO FÍSICO-INTELLECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL VÁSQUEZ GÓMEZ” EN EL PERIODO LECTIVO 2016 - 2017”

Autoras:

Salguero Vivanco Rocio Elizabeth

Salguero Vivanco Josefina Maribel

RESUMEN

La deficiente nutrición infantil y sus efectos en el desarrollo físico - intelectual de los niños y niñas del quinto año de Educación General Básica Paralelo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez” en el periodo lectivo 2016 - 2017”, perteneciente a la parroquia La Maná, cantón La Maná, provincia de Cotopaxi; nace con el propósito de mejorar el desarrollo físico- intelectual; se realizó un diagnóstico de la calidad de nutrición mediante encuestas, las cuales permitieron conocer un alto porcentaje de los estudiantes en estudio que acuden a la Unidad Educativa sin haber desayunado, factor que perjudica el desarrollo físico e intelectual. Se evidencia que la población se encuentra en una situación de inseguridad alimentaria y nutricional impactando el crecimiento en niños, aumentando prevalencia de sobrepeso y desnutrición, además de los inadecuados hábitos alimentarios, la distribución del recurso económico en la compra de alimentos, la falta de conocimientos y prácticas en alimentación. Además en la institución no se ha implementado estrategias que mejoren la nutrición; sino más bien se ha extendido el consumo de golosinas; por estas falencias se consideró el diseño de un folleto nutricional y es socializado mediante capacitaciones dirigidas a los padres de familia y el docente. Ofrece la posibilidad de recibir una Educación nutricional para el consumo de alimentos , el mismo que contiene temas sobre la pirámide de nutrición infantil, la higiene en la manipulación de alimentos , hábitos alimenticios y un recetario de comidas nutritivas; mediante talleres y con el apoyo conjunto de la institución educativa y de los padres de familia se ha logrado aumentar notablemente la calidad alimenticia de los estudiantes, fomentando de esta manera un adecuado desarrollo físico e intelectual, que a su vez permite mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas.

Palabras clave: Educación nutricional infantil, desarrollo físico – intelectual y Factores socio-económicos.



TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF LICENSEE IN EDUCATION SCIENCES, MENTION OF
BASIC EDUCATION

ABSTRACT

The deficient child nutrition and its effects on the physical and intellectual development of the children of the fifth year of Basic General Basic Education "B" of the Educational Unit "Rafael Vásquez Gómez", belonging to the La Maná parish, La Maná, Province of Cotopaxi; Born with the purpose of improving physical-intellectual development; A diagnosis of the quality of nutrition was made through surveys, which allowed to know a high percentage of the students in study who attend the Educational Unit without having breakfast, a factor that impairs the physical and intellectual development. It is evident that the population is in a situation of food and nutritional insecurity impacting growth in children, increasing prevalence of overweight and malnutrition, in addition to inadequate eating habits, distribution of the economic resource in the purchase of food, lack of knowledge And practices in food. In addition, the institution has not implemented strategies that improve nutrition; but rather has spread the consumption of goodies; for these shortcomings the design of a nutritional leaflet was considered and it is socialized by means of trainings directed to the parents and the teacher. It offers the possibility of receiving a Nutrition Education for food consumption, the same that contains topics on the pyramid of child nutrition, hygiene in food handling, eating habits and a recipe of nutritious meals; Through workshops and with the joint support of the educational institution and the parents, it has been possible to significantly increase the food quality of the students, thus promoting an adequate physical and intellectual development, which in turn allows to improve the academic performance of Children.

Keywords: Infant nutrition education, physical - intellectual development and Socio - economic factors.



Universidad
Técnica de
Cotopaxi



Centro
Cultural de
Idiomas

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

La Maná - Ecuador

CERTIFICACIÓN

En calidad de Docente del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Extensión La Maná; en forma legal CERTIFICO que: La traducción de la descripción del Proyecto de Investigación al idioma Inglés presentado por las señoritas egresadas: Salguero Vivanco Rocio Elizabeth y Salguero Vivanco Josefina Maribel cuyo título versa “LA NUTRICIÓN INFANTIL Y SUS EFECTOS EN EL DESARROLLO FÍSICO-INTELLECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL VÁSQUEZ GÓMEZ” EN EL PERIODO LECTIVO 2016 - 2017”; lo realizaron bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo a las peticionarias hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimare conveniente.

La Maná, Abril del 2017

Atentamente

Lcdo. Kevin Rivas Mendoza

DOCENTE
C.I: 1311248049

ÍNDICE GENERAL

Contenido

PORTADA.....	i
DECLARACIÓN DE AUDITORIA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.....	iii
APROBACION DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN.....	iv
AGREDECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
CERTIFICADO DE ENGLISH.....	ix
ÍNDICE GENERAL.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
1. INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	2
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	3
4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	4
5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
6. OBJETIVOS:.....	5
6.1. General.....	5
6.2. Específicos.....	5
7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACION A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS:.....	6
8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.....	7
8.1. Alimentación sana y buen vivir.....	7
8.1.1. Salud alimenticia.....	8
8.1.2. Nutrición.....	9
8.1.3. Alimento.....	9
8.1.4. Nutriente.....	9
8.1.5. Dieta.....	9
8.1.5.1. Alimentos que se debería incluir en la dieta del niño en su edad escolar.....	10

8.1.5.2.	Variedad de los menús:.....	12
8.2.	Ejemplos de recetas nutritivas	12
8.3.	Nutrición infantil	15
8.4.	Alimentación	15
8.5.	Desarrollo físico intelectual.....	16
8.5.1.	Desarrollo físico	16
8.5.2.	Desarrollo Intelectual	16
8.6.	Higiene alimenticia.....	16
8.7.	Adecuados hábitos alimenticios	17
8.8.	Alimentación balanceada.....	17
8.9.	Familia y rendimiento escolar	20
8.10.	Responsabilidad de los padres de familia.....	20
8.11.	Sobrepeso.....	21
8.12.	Desnutrición.....	21
9.	HIPÓTESIS	21
10.	METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL.....	21
10.1.	Investigación de Campo	21
10.2.	Método analítico	22
10.3.	Entrevista	22
11.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	22
11.1.	Resultados de las encuestas a docentes y estudiantes del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez.	22
12.	IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS).....	23
12.1.	Impacto técnico.....	23
12.2.	Impacto Social	24
12.3.	Impacto Ambiental	24
12.4.	Impacto Económico.....	24
13.	PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO:	24
14.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	25
14.1.	Conclusiones.....	25
14.2.	Recomendaciones	25
15.	BIBLIOGRAFÍA:.....	26

16. ANEXOS	27
------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Beneficiarios del proyecto.....	4
Tabla N° 2: Actividades, técnicas e instrumentos.	6
Tabla N° 3: Alimentos que se debería incluir en la dieta del niño en su edad escolar	10
Tabla N° 4: Técnicas e instrumentos aplicados al proyecto.	22
Tabla N° 5: Presupuesto para la propuesta del proyecto	24

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Pirámide alimenticia.....	18
Gráfico N° 2: ¿Cuántas veces come al día?	35
Gráfico N° 3: ¿Hoy desayunó?	35
Gráfico N° 4: ¿Qué tipo de desayuno le sirven sus padres?	36
Gráfico N° 5: ¿Con qué frecuencia desayuna?	36
Gráfico N° 6: ¿Qué comes en el recreo?.....	37
Gráfico N° 7: ¿Consume frutas todos los días?	37
Gráfico N° 8: ¿Consume verduras todos los días?.....	38
Gráfico N° 9: ¿Tienes dificultades para captar y memorizar lo que explica el profesor?	38
Gráfico N° 10: ¿Te da sueño en clases?.....	39
Gráfico N° 11: ¿Haces deporte?	39

1.- INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto:

“LA NUTRICIÓN INFANTIL Y SUS EFECTOS EN EL DESARROLLO FÍSICO-INTELLECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL VÁSCONEZ GÓMEZ”, EN EL PERIODO LECTIVO 2016 - 2017.”

Fecha de inicio: Abril del 2016

Fecha de finalización: Abril del 2017

Lugar de ejecución:

Calle Carlos Lozada Quintana y Guayaquil, Parroquia La Maná, Cantón La Maná, Provincia Cotopaxi-Zona 3 Unidad Educativa “Rafael Vásconez Gómez”.

Unidad Académica que auspicia: Universidad Técnica de Cotopaxi La Maná

Carrera que auspicia: Facultad de Ciencias Humanas y Educación; de la Universidad Técnica de Cotopaxi Extensión La Maná.

Proyecto de investigación vinculado: Este proyecto está vinculado con educación

Equipo de Trabajo: **Tutor:** Diógenes Guarochico Herrera (Anexo 1)

Lic. Guerrero Tipantuña Mario. MSc (Anexo 2)

Salguero Vivanco Rocio Elizabeth (Anexo 3)

Salguero Vivanco Josefina Maribel (Anexo 4)

Área de Conocimiento: Educación

Línea de investigación: Educación y Comunicación para el Desarrollo Humano y Social.

2.- DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

La deficiente nutrición infantil y sus efectos en el desarrollo físico - intelectual de los niños y niñas del quinto año de Educación General Básica Paralelo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Vásconez Gómez”, perteneciente a la parroquia La Maná, cantón La Maná, provincia de Cotopaxi; nace con el propósito de mejorar el desarrollo físico- intelectual; se realizó un diagnóstico de la calidad de nutrición mediante encuestas, las cuales permitieron conocer un alto porcentaje de los estudiantes en estudio que acuden a la Unidad Educativa sin haber desayunado, factor que perjudica el desarrollo físico e intelectual. Se evidencia que la población se encuentra en una situación de inseguridad alimentaria y nutricional impactando el crecimiento en niños, aumentando prevalencia de sobrepeso y desnutrición, además de los inadecuados hábitos alimentarios, la distribución del recurso económico en la compra de alimentos, la falta de conocimientos y prácticas en alimentación. Además en la institución no se ha implementado estrategias que mejoren la nutrición; sino más bien se ha extendido el consumo de golosinas; por estas falencias se consideró el diseño de un folleto nutricional y es socializado mediante capacitaciones dirigidas a los padres de familia y el docente. Ofrece la posibilidad de recibir una Educación nutricional para el consumo de alimentos , el mismo que contiene temas sobre la pirámide de nutrición infantil, la higiene en la manipulación de alimentos , hábitos alimentarios y un recetario de comidas nutritivas; mediante talleres y con el apoyo conjunto de la institución educativa y de los padres de familia se ha logrado aumentar notablemente la calidad alimenticia de los estudiantes, fomentando de esta manera un adecuado desarrollo físico e intelectual, que a su vez permite mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas.

Palabras clave: Educación nutricional infantil, desarrollo físico – intelectual y Factores socio-económicos.

3.- JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La realización de este proyecto fue factible tomando en consideración que la nutrición infantil es necesaria para el sano crecimiento, desarrollo físico e intelectual de los niños, pues de acuerdo a su edad deben consumir alimentos nutritivos, pero que por problemas económicos no todos los niños en edad escolar reciben una dieta alimenticia acorde a sus necesidades.

La alimentación sana es el pilar más importante para una buena salud infantil, el déficit alimenticio puede arrastrar al niño a obtener diversas enfermedades y carencias en cuanto a su desarrollo físico e intelectual. En la primera etapa de la educación infantil es fundamental adquirir hábitos alimenticios sanos tales como hacer todas las comidas a sus horas, tener una alimentación equilibrada y nutritiva.

Con este proyecto se pretende informar y abrir la posibilidad de reflexión y debate para chicos y grandes respecto al tema nutrición infantil y sus efectos en el desarrollo físico e intelectual de los niños estudiantes; los resultados obtenidos de la investigación son en beneficio de los niños del quinto año de Educación General Básica Paralelo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Vásconez Gómez”, para los padres de familia y el profesor., los beneficiados tendrán un cronograma de talleres sobre educación alimentaria.

Además, es importante resaltar la relevancia de la investigación porque cuenta con la preparación académica adquirida, los métodos a utilizarse, la orientación del tutor y la colaboración de los actores y beneficiarios; es útil a la Unidad Educativa y la comunidad para formar un ambiente saludable respecto a la alimentación y nutrición de los niños.

El impacto del desarrollo de la propuesta en la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez es alto, puesto que constituye una fuente importante de información escrita y es un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades en beneficio de la alimentación de los estudiantes en el interior de la Institución.

El aporte de la propuesta sobre nutrición con alimentos saludables es que la misma permite mejorar la calidad de la alimentación de los niños y niñas del Quinto Año de Educación Básica a través de la concienciación de los padres de familia quienes son los responsables de velar por el bienestar físico e intelectual de sus hijos garantizando de esta manera un óptimo desarrollo en proceso de enseñanza aprendizaje.

4.-BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

De la Unidad Educativa “Rafael Vásconez Gómez”

Tabla N 1: Beneficiarios del proyecto

BENEFICIARIOS DIRECTOS:	BENEFICIARIOS INDIRECTOS:
44 niños/as	70 alumnos
44 padres de familia	120 familiares
1 profesor	10 docentes
TOTAL: 89 Beneficiarios Directos	TOTAL: 200 Beneficiarios Indirectos

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío y Salguero Vivanco Josefina

5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A nivel mundial 170 millones de niños no logran disfrutar de todas sus capacidades debido a una inadecuada nutrición, en muchos casos debido a la pobreza. Sin los nutrientes que necesitan, son más susceptibles frente a cualquier enfermedad y es más probable que obtengan peores resultados en su educación (Save the Children, 2015).

Las tasas de desnutrición crónica en niñas/os en Cotopaxi son altas y varían significativamente entre el área rural y urbana, lo que constituye un problema de salud y un bajo rendimiento académico. los factores que influyen en este problema son: la situación económica del hogar (Soria y Vaca, 2012).

En el Cantón La Maná en la Unidad Educativa “Rafael Vásconez Gómez” se ha visto muchos casos de hogares monoparentales que tienen que asumir el sostén del hogar pero que están desempleados situación que no aseguran el bienestar nutricional de los niños/as consecuentemente provoca un desequilibrio en el rendimiento escolar y el desarrollo físico-intelectual. La niñez y la adolescencia son periodos de crecimiento y desarrollo físico y mental, lo que provoca un aumento de las necesidades nutricionales.

Es necesario informar a niños y padres de familia acerca de los alimentos que deben ser empleados para darles a sus hijos que contribuyan a la obtención de una buena salud, dejando a un lado alimentos no provechosos que provocan enfermedades como la obesidad, anemia, diabetes, paros respiratorios que pueden concluir con la muerte. Es en el ámbito educativo donde los niños transcurren la mayor cantidad de tiempo, por lo tanto la mayoría de bares escolares y tiendas cercanas expenden todo tipo de alimentos, pero los más apetecidos para

los niños son las famosas golosinas y comida chatarra, entre otros productos procesados por grandes empresas en su mayoría transnacionales que lejos de interesarse por la salud de quienes compran sus productos intentan por todos los medios asediar a los consumidores y en este contexto los niños son muy susceptibles convirtiéndose en presas fáciles del consumismo y los hábitos alimenticios poco saludables.

La niñez es la etapa en que los padres de familia deben inculcar una buena nutrición, ya que en las instituciones educativas ellos consumen productos por su propio gusto y al margen de la tutela familiar, lo que conlleva que el niño no se desarrolle y crezca normalmente, repercutiendo en su rendimiento escolar.

6. OBJETIVOS

16.2.1 General

- Promover la nutrición infantil mediante talleres dirigidos a los padres de familia alcanzando un desarrollo físico-intelectual adecuado de los niños y niñas.

6.2. Específicos

- Diagnosticar y analizar la calidad de nutrición en los niños y niñas mediante una encuesta evidenciando la realidad socio-económica.
- Elaborar un folleto de recetas de nutrición con productos saludables mejorando el desarrollo físico e intelectual de los niños.
- Socializar el folleto de nutrición infantil a los padres de familia o representantes mediante un taller con la finalidad de que apliquen los contenidos para el bienestar físico - intelectual de los niños.

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

Tabla N 2: Actividades, técnicas e instrumentos

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESULTADO DE LA ACTIVIDAD	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Diagnosticar y analizar la calidad de nutrición en los niños y niñas mediante una encuesta para el diseño de un folleto a la realidad de la institución educativa.	Elaborar y aplicar la encuesta y la entrevista como instrumentos de recolección de datos.	Valoración de la calidad de nutrición en los niños y niñas del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta (cuestionarios) • Entrevista
Elaborar un folleto de recetas de nutrición con productos saludables para mejorar el desarrollo físico e intelectual.	Análisis y aplicación de métodos y técnicas acerca de la enseñanza, para estimular el aprendizaje y la adquisición de habilidades en alimentación y nutrición.	El plan de capacitación sugerido, permitirá una mejor enseñanza sobre la alimentación de los niños y sus niveles de rendimiento a nivel académico.	<ul style="list-style-type: none"> • Folletos • Artículos de revistas. • Documentos y medios electrónicos.
Realizar talleres orientados a los representantes de los estudiantes mediante la socialización de un folleto de recetas de nutrición infantil con la finalidad de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Orientar tanto al padre de familia como a los estudiantes acerca de la selección e higiene de los alimentos y de la incidencia de la alimentación en el rendimiento escolar.	Padres de familia y estudiantes debidamente capacitados y asesorados, mejorando así su calidad de vida y por ende el rendimiento físico-intelectual.	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres • Actividades • Cuestionarios

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocio y Salguero Vivanco Josefina

8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

A nivel mundial uno de los temas que más preocupa es la causa de la mala nutrición que mantiene la niñez hoy en día, los efectos negativos que esta produce en la salud física e intelectual de los niños; los efectos negativos de una mala nutrición es el reflejo de la vida moderna, donde los padres de familia están colmados de ocupaciones, lo cual lleva a no disponer de tiempo para preparar y consumir alimentos saludables. Conforme pasan los años los hábitos alimenticios se han transformado de forma negativa y de allí la tendencia a comer “comida chatarra” prácticamente todos los días, sea en casa, como en la escuela, dejando de lado los alimentos ricos en proteínas, vitaminas y fibra como frutas y vegetales (Martínez & Sánchez, 2008).

La nutrición infantil influye en cuanto al rendimiento escolar de los niños, la alimentación, al no ser saludable provoca desequilibrio en el desarrollo físico y mental de la niñez, ya que no se obtienen los nutrientes necesarios para realizar las actividades escolares.

Una buena alimentación está relacionada con factores emocionales o psicológicos, las personas que desde su niñez tienen una mala alimentación son más vulnerables a seguir con este estilo de consumo alimenticio, ocasionando severas enfermedades (Centro Pediátrico Melipal, 2011).

8.1. Alimentación sana y buen vivir

Es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud. Es un proceso automático y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala nutrición. Muchas alteraciones y enfermedades se relacionan con desequilibrios en la alimentación, ya sea por exceso (obesidad, problemas de tensión, colesterol elevado...) o por defecto (falta de vitaminas y/o minerales, etc.). Por tanto, alimentarse no sólo consiste en comer para vivir bien o para saciar el hambre, es algo mucho más complejo e influyen numerosos factores; ambientales (costumbres y cultura del lugar en que vivimos, modas y medios de información, entorno familiar...) y otros personales como el sexo, la edad, las preferencias, la religión, el grado de actividad (sedentaria, ligera, moderada), el estado de ánimo y de salud (enfermedades o problemas de salud). Por todo ello, se considera que una alimentación es adecuada si en verdad es capaz de cubrir las necesidades del organismo; de

acuerdo a las características personales, con el fin de alcanzar o mantener un buen estado nutricional y de salud. Debería sorprendernos que nuestros hijos no desfallezcan a media mañana y baje notablemente su rendimiento escolar; algo bastante normal si se tiene en cuenta que con frecuencia sus desayunos son muy escasos (Centro Pediátrico Melipal, 2011).

Una buena alimentación mantiene la salud en óptimas condiciones, con esta premisa el estado ecuatoriano ha iniciado las Ferias del buen vivir, se busca promover hábitos saludables de consumo. El uso de ciertos alimentos propios de la zona o de la región del país, al utilizarlos de una manera adecuada se aprovecha mejor sus bondades vitamínicas para tener una mejor condición, para ello se capacita a la población asistentes a estas ferias, se les hace la entrega de una serie de recetas para que la comunidad que acude pueda beneficiarse al aprender y capacitarse. El objetivo es mejorar la alimentación de la población para mejorar su salud y promover el derecho a la alimentación al reconocer el valor que tienen los alimentos en nuestras vidas, herramienta poderosa para protegernos de las enfermedades y cuidar nuestra salud, creando un escenario natural en el cual los vendedores y consumidores se vinculen mediante el uso de productos nativos. Se debe vivir los ritmos de la naturaleza, con una alimentación sana, recuperando la soberanía sobre la tierra, los alimentos y la vida (Martínez & Sánchez, 2008).

8.1.1. Salud alimenticia

El ser humano saludable, se encuentra en un estado de bienestar tanto físico como mental y por lo tanto goza de una auto aceptación definida. La preocupación por las enfermedades tanto físicas como mentales ha sido uno de los temas de investigación más complejos de la humanidad ya que éstas están ligadas íntimamente a la forma de vida de las personas, sus hábitos y la manera de lidiar con sus problemas. La salud alimenticia es un pilar fundamental para el equilibrio del cuerpo y de la mente, la alimentación es la esencia del funcionamiento del cuerpo, es la guía para seguir una dieta equilibrada o desequilibrada, y en consecuencia una buena o mala salud (López, 2013, pág. 362).

El equilibrio es fundamental para la nutrición, porque cualquiera puede alimentarse, pero no nutrirse, esto es lo que hace la diferencia entre un buen habito alimenticio que es la forma en que te alimentas diariamente. Se debe de comer variado ya que la falta de cualquiera de los nutrientes básicos supone que no se incorporan al organismo todas las vitaminas, minerales

proteínas, grasas, fibras e hidratos de carbono necesarios para producir la energía suficiente y protegerse de enfermedades. Cuando aprendes a vivir con buenos hábitos alimenticios, te das cuenta que tu vida cambia por completo. De pronto tu salud mejora, te sientes con más energía, alegre y sano. Recuerda que una buena dieta debe acompañarse siempre de ejercicio (Lopez, 2013).

8.1.2. Nutrición

Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que necesita para estar sano. Entre los nutrientes se incluyen las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

8.1.3. Alimento

Se refiere a todo aquel producto o sustancia (líquidas o sólidas) que, ingerida, aporta materias asimilables que cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y el bienestar.

8.1.4. Nutrientes

Son aquellos compuestos orgánicos o inorgánicos presentes en los alimentos los cuales pueden ser utilizados por el cuerpo para una variedad de procesos vitales (suplir energía, formar células o regular las funciones del organismo), son los Hidratos de Carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas y minerales.

8.1.5. Dieta

Es un régimen que puede ser prescrito o no y que incluye todas las preparaciones y alimentos que se ingieren en un día a través de los diferentes tiempos de comida. Aprender a comer de manera nutritiva no es difícil. Las claves son:

- Consumir una variedad de alimentos, que incluyan los vegetales, frutas y productos con granos integrales.
- Consumir carnes magras, aves, pescado, guisantes y productos lácteos descremados
- Beber mucha agua.
- Consumir moderadamente sal, azúcar, alcohol, grasas saturadas y grasas trans.
- Las grasas saturadas suelen provenir de los animales. Busque las grasas trans en las etiquetas de los alimentos procesados, margarinas y mantecas.

8.1.5.1. Alimentos que se debería incluir en la dieta del niño en su edad escolar

La ingesta de alimentos en esta etapa se torna irregular, al igual que el crecimiento, que es lento pero constante. Por ello es necesario asegurar una alimentación suficiente y equilibrada que acompañe a este periodo. La dieta de un niño en edad escolar debe incluir alimentos de los 5 grupos básicos. Si tenemos en cuenta que las deficiencias de nutrientes más comunes en esta edad son el hierro y el calcio; incrementar el consumo de estos alimentos, solos o en preparaciones variadas y atractivas, puede ser una buena opción.

Tabla N 3: Alimentos que se debería incluir en la dieta del niño en su edad escolar

Alimento	Porciones	Nutrientes
 <p>Carnes rojas o blancas</p>	1 porción (equivalente a 1/4 de plato)	Hierro, proteínas de buena calidad, vitamina B12
 <p>Cereales y derivados (arroz, trigo, quinua, pastas, pan, galletitas, copos) o legumbres (lentejas, garbanzos). Se las puede acompañar con carnes o "vitamina C" (tomate, cítricos, kiwi) para favorecer la absorción del hierro vegetal.</p>	3 a 5 porciones (una porción es equivalente a una taza tamaño té)	Proteínas, hierro, vitaminas del complejo B, fibras (los integrales).
 <p>1 huevo</p>	3/4 veces por semana	Proteínas de buena calidad

	Lácteos. Recuerde que los quesos aportan poco Calcio.	2 porciones (Una porción equivale a: 1 taza grande / 1 vaso de yogur / 1 cucharada de queso de rallar)	Calcio, proteínas de buena calidad, fósforo, vitaminas A y D.
	Frutas	3 porciones (1 porción equivale a 1 unidad o 1 taza o ½ vaso de jugo exprimido)	Vitaminas, minerales, fibra y energía.
	Verduras. Todas las producidas en la huerta y en este nivel también incluimos papa, batata, choclo.	2-3 porciones (1 porción equivale a 1 unidad o ½ taza)	Vitaminas, minerales, fibra y energía.
	Aceites vegetales	2 porciones (1 porción equivale a 1 cucharada sopera de aceite o manteca al ras o 2 cucharadas soperas de crema de leche)	Ácidos grasos esenciales, vitaminas A, D y E
	Frutas secas (nueces, avellanas y almendras).	Una porción, 4/5 unidades	Ácidos grasos esenciales, vitaminas A, D y E
	Azúcares y dulces	Con moderación	

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocio y Salguero Vivanco Josefina

Consideraciones importantes

Si queremos que las niñas y niños en edad escolar lleguen a la edad adulta con hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su área geográfica, hay que “presentarles” los alimentos en la casa y en la escuela para que puedan aprender a tener una alimentación y nutrición adecuada desde chicos.

La educación nutricional exige que los padres y docentes tengan paciencia, dedicación y respeto por las niñas y niños, dado a que muchas/os de las/os niñas/os tienen buen apetito, son curiosas/os y les encanta probarlo todo, lo que facilita la tarea educativa sobre la alimentación y nutrición.

Del otro lado están las niñas y niños que son más inapetentes, perezosas/os, desinteresadas/os por la comida, e incluso algunas/os la utilizan para conseguir lo que desean.

Lo importante es siempre tener en cuenta que las niñas y niños en edad escolar estén consumiendo la cantidad de alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y que estén creciendo de forma adecuada, lo que se puede hacer el seguimiento fácilmente tomando el peso y la talla para saber su estado nutricional, durante todo el año lectivo.

8.1.5.2. Variedad de los menús

En las escuelas se deberá trabajar en la elaboración de menús variados tanto para las meriendas como para los almuerzos escolares. De esa forma las niñas y niños estarán consumiendo todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y aprendizaje y también se puede evitar que se aburran de la comida.

- Las niñas y niños en edad escolar deben comer de todo para tener una alimentación variada, que es sinónimo de una dieta equilibrada, lo que asegurará que estén consumiendo todos los nutrientes necesarios para su desarrollo físico-intelectual.

8.2. Ejemplos de recetas nutritivas

- **Tarta de espinaca o acelga (8 porciones)**

Ingredientes.- 2 tazas de harina, 120 g de manteca, 1 huevo, 1 cucharadita de sal, 2 cucharaditas de polvo de hornear, cantidad necesaria de leche.

Relleno 100 g de queso, 3 huevos, 2 cucharadas de manteca, 2 cebollas, 1 taza de espinaca o acelga, condimentos, 200 g de crema de leche.

Preparación.- Se mezcla la harina con el polvo de hornear. Se coloca la harina sobre la mesa y se hace un hueco en el medio. En el centro colocar la manteca, huevo, leche. Mezclar la harina con todos los ingredientes amasando lo menos posible. Al estar lista la masa se forra una tartera y se rellena.

Relleno.- Lavar las hojas de espinaca o acelga y hervirlas. Se pican las cebollas y se guisan con las 2 cucharadas de manteca se condimenta, Se agregan los huevos batidos, la crema de

leche, la espinaca picada y el queso. Colocar el relleno sobre la masa que está en la tartera y llevar a horno moderado por 25 minutos.

- **Tallarín con salsa de pollo (5 porciones)**

Ingredientes.- Salsa de Pollo 500 g de pechuga de pollo 3 cebollas medianas 4 tomates medianos 1 locote chico 2 zanahorias chicas 3 dientes de ajo 3 cucharadas de aceite 1 cucharadita de sal yodada 2 hojas de laurel.

1 paquete de fideo tallarín Agua caliente Sal yodada

Preparación: Lavar y cortar las verduras. En una olla con aceite, saltear el pollo con el ajo. Una vez sellada la carne retirar y cortar en pequeñas porciones y reservar. En la misma olla agregar las verduras cortadas y dejar cocinar hasta que se ablanden. Luego adicionar el pollo y cocinar por 30 minutos agregando agua caliente si necesario. En otra olla cocinar el fideo tallarín en 2 litros de agua con sal yodada por 12 a 15 minutos. Escurrir el fideo y servir con la salsa de pollo.

- **Galletitas de zanahoria (20 unidades)**

Ingredientes.- 2 tazas de harina 1 taza de azúcar 1 cucharadita de polvo de hornear 100 g de manteca 2 huevos ½ taza de zanahoria rallada Esencia de vainilla

Preparación: Batir bien la manteca en un bol y agregar el azúcar. Agregar los huevos, vainilla y seguir batiendo. Después que la mezcla anterior quede cremosa, agregar la zanahoria. Pasar la harina y el polvo de hornear por un colador, mezclar con la preparación anterior. Hacer formas de galletita y colocarlas en una asadera aceitada. Cocinarlas a horno por 20 minutos a temperatura moderada.

- **Arroz con leche (8 personas)**

Ingredientes.-

- 150 g de arroz
- 750 ml de leche
- 750 ml de agua
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- Vainilla y canela a gusto

Preparación.- Lavar el arroz, hervirlo con el agua hasta que esté semi blando, agregarle el azúcar, la leche, la sal y la vainilla. Dejar ablandar bien a fuego lento. Servir en vasitos con canela.

Sopa de quinua

Ingredientes.-

- 500 gr carne de cerdo
- 250 gr quinua
- 125 gr maní tostado y molido
- 4 papas grandes peladas y picadas
- 2 cds de cebolla blanca picada
- 1/2 lt de leche
- 2 cds de aceite de achiote
- Comino molido
- Perejil picado
- Sal al gusto

Preparación.- En 2 litros de agua fría ponemos a hervir la quinua. Cuando hierva agregamos el cerdo picado en trozos, preparamos un refrito con la cebolla, aceite de achiote, sal y comino, le añadimos el maní y la leche. Dejamos hervir por 5 minutos y agregamos al caldo, incorporamos las papas picadas y cocinamos bien. Servimos caliente.

- **Refresco de quinua**

Ingredientes.-

- ½ taza de quinua cocida
- 5 naranjillas
- Canela
- Clavo de olor
- Azúcar 5 cucharadas

Preparación.- Poner a cocinar la quinua bien lavada en suficiente agua. Hervir por 15 minutos, agregar la naranjilla, el azúcar, hacer hervir por 15 minutos más, antes de sacar del fuego dar un hervor con la canela, el clavo de olor, la naranjilla debe ponerse el jugo.

8.3. Nutrición infantil

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La nutrición y alimentación adecuadas durante la infancia y niñez temprana es fundamental para el desarrollo del potencial humano completo de cada niño. Es bien reconocido que el periodo entre el nacimiento y los dos años de edad es una “ventana de tiempo crítica” para la promoción del crecimiento, la salud y el desarrollo óptimos. Cotunga y Vickery, 2005 dicen: “Ha sido bien establecido que los comportamientos relacionados con la alimentación saludable necesitan de ser construidos en la infancia, especialmente si vamos a comenzar a eliminar de raíz el problema de la desnutrición” (Cotunga & Vickery, Nutrición Infantil, 2015)

La importancia de la buena nutrición durante la niñez es especial y esencial para los seres humanos. No solo tiene que ver con el desarrollo y buen funcionamiento del cuerpo, si no que asientan las primeras bases para su futuro desarrollo intelectual. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas. Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo intelectual, el rendimiento escolar y debilitar la salud de los niños (Cotunga & Vickery, 2015).

8.4. Alimentación

Una buena alimentación es vital para que el niño crezca sano y fuerte, una correcta alimentación del niño durante los primeros años de vida puede repercutir positivamente en su estado de salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse con los demás, pensar y racionalizar, socializarse, adaptarse a nuevos ambientes y personas y, sobre todo, en su rendimiento escolar. Una buena alimentación puede influir notablemente en su futuro. (Lopez, 2013)

8.5. Desarrollo físico intelectual

El crecimiento y desarrollo humano forman parte de las características esenciales de los niños y niñas en Educación Primaria, siendo ambos unos procesos variables, dinámicos y secuenciados que poseen características propias en función de los ciclos educativos de los que estemos hablando.

Los factores que intervienen en los procesos de desarrollo y maduración del ser humano son numerosos y con frecuencia actúan interrelacionados, influyendo de manera determinante en el futuro potencial físico del individuo (Rodríguez, 2010).

8.5.1. Desarrollo físico

Es el ritmo de crecimiento donde es intenso durante los dos primeros años de vida donde se va disminuyendo la forma progresiva y se establece en el periodo comprendido entre los 3 años y 6 años.

Cambio y crecimiento físico. El crecimiento físico aumenta de los 3 a los 6 años, los niños son ligeramente más altos y pesados que las niñas. Los sistemas muscular, óseo, nervioso, respiratorio, circulatorio e inmunológico se encuentran madurando y aparece la primera dentición. El crecimiento y la salud dependen de la nutrición (Rodríguez, 2010).

8.5.2. Desarrollo Intelectual

Funciona mejor la habilidad de reconocer que la de recordar. El recordar es necesario para el procesamiento y uso de la información. • La memoria está influida por la motivación de destreza, las estrategias de estudio, el conocimiento general y las interacciones sociales. • Debido al recuerdo, el pensamiento no se limita a los hechos del entorno, pero el niño aún no puede pensar en forma lógica (Rodríguez, 2010).

8.6. Higiene alimenticia

La higiene alimentaria comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional.

La Higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales, así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias de origen humano lleguen a los alimentos.

8.7. Adecuados hábitos alimenticios

Los buenos hábitos alimenticios son aquellos que contribuyen a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada. Aquellos que son beneficiosos para nuestro organismo. Desgraciadamente, las costumbres adquiridas relacionadas con la alimentación; el entorno social en el que nos movemos; la influencia de los medios de comunicación con su publicidad asociada; el ritmo acelerado de vida que llevamos; etc., no contribuyen a adquirir los hábitos alimenticios adecuados. Por lo tanto, se debe hacer un esfuerzo concienzudo por adquirir aquellos hábitos que resulten beneficiosos para la salud y de los niños.

8.8. Alimentación balanceada

Es importante que el niño se alimente en forma balanceada para poder mantener una buena salud. La alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenernos saludables. Es necesario consumir diariamente carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, así como también agua (Lopez, 2013).

Los carbohidratos son importantes ya que entregan la energía necesaria para realizar nuestras actividades, para mantenernos activos, en este grupo se encuentran los cereales, el pan, las papas, harinas, etc. También es necesario consumir proteínas, las que se dividen en origen animal como lo son las carnes de vacuno, pollo, pescado, pavo cerdo, huevo etc. Y las de origen vegetal como son las legumbres.

Las grasas, aunque también son necesarias es recomendable ingerirlas en una pequeña cantidad y evitar las grasas saturadas provenientes de los productos animales. Las vitaminas y minerales presentes principalmente en frutas y verduras, son las encargadas de regular muchas funciones en nuestro organismo, por lo que hay que consumirlas diariamente.

La fibra es también muy necesaria en la alimentación ya que cumple una importante función preventiva de las llamadas enfermedades degenerativas (cardiovasculares, diabetes, cáncer al colon) (Terroba Larumbe , 2012).

Una alimentación balanceada involucra consumir alimentos que nos den energía, que nos protejan y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo. Para poder llevarlo a cabo es necesario crear un hábito, hace falta proponérselo y llevarlo a la práctica para lograrlo (Terroba Larumbe , 2012).

Una buena guía para una alimentación balanceada es la pirámide alimenticia. Gráfico 1: Pirámide alimenticia Fuente: Aranceta J y Serra-Majem Ll. 2001. Dietary guidelines for the Spanish population Rendimiento escolar La palabra rendimiento tiene una connotación bastante amplia. En términos generales se habla de rendimiento para referirse a las capacidades de ejecución o grado de dominio que tiene el hombre o un organismo determinado, para lograr el desarrollo de una determinada tarea. El rendimiento es el resultado de múltiples variables personales, interpersonales y ambientales. En lo que respecta al rendimiento escolar, se podría decir que "es el nivel de conocimiento del alumno medido mediante una prueba de evaluación.

Según (Bet11) Para mantener una alimentación equilibrada se tiene como base los cereales, las verduras, las frutas y los productos integrales. Los lácteos, el pescado, la carne y los huevos son parte importante es decir que complementan la dieta pero no pueden ser lo primordial. Las grasas, los dulces, comida rápida y bebidas alcohólicas deben incluirse en pequeñas cantidades.

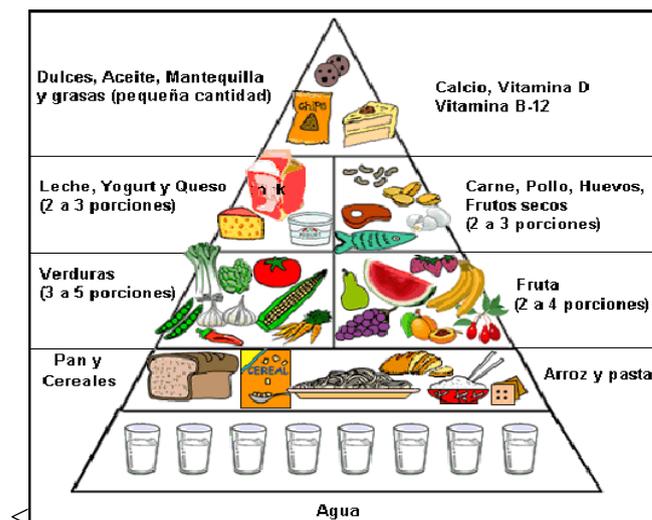


Gráfico N° 1: Pirámide alimenticia
Fuente: (Bet11; Lopez, 2013)

En el rendimiento escolar intervienen, además del nivel intelectual, variables de personalidad y motivacionales, cuya relación con el rendimiento no es siempre lineal, sino que está modulada por factores como, aptitud, nivel de escolaridad, hábitos de estudio, intereses, autoestima.". En el caso de que el rendimiento general del alumno sea inferior al esperado, se tratará de un rendimiento insatisfactorio. Muchos psicólogos y pedagogos opinan que el verdadero rendimiento escolar consiste en la suma de transformaciones que se dan en el pensamiento, el lenguaje, la manera de obrar, y en las actitudes del comportamiento de los alumnos, en relación con los problemas de las asignaturas.

A nuestro modo de ver, el rendimiento escolar es el resultado que producen las destrezas, la capacidad intelectual, las habilidades, las actitudes y aptitudes del alumno, medido cualitativa y cuantitativamente durante el proceso de enseñanza –aprendizaje. Factores que determinan el rendimiento escolar.

El bajo rendimiento escolar se produce cuando el rendimiento general del alumno está por debajo o es inferior al esperado. Hay algunas condiciones que favorecen al buen desenvolvimiento escolar del alumno: "una buena salud; un ritmo escolar no demasiado fatigoso; unos ocios bien dosificados; una cantidad suficiente de horas de sueño; y, por último, que sus necesidades sean satisfechas, tanto en la escuela como en la familia". Existen varios factores que influyen en el rendimiento, escolar de los alumnos; entre otros, la atención, la motivación, el interés, la salud, los hábitos de estudio, el ambiente; si bien todos estos factores tienen una notable influencia en el rendimiento escolar, se considera que los tres primeros son los más importantes, porque tienen una repercusión más amplia, y directa en el rendimiento académico de los estudiantes.

Cuando la, atención, la motivación y los intereses de los niños están concatenados y obran positivamente en su personalidad, es lógico suponer que estos tendrán un excelente rendimiento escolar; pero que pasa, cuando estos tres factores y los demás se ven afectados por una inadecuada alimentación. Cuando una familia tiene un bajo nivel nutricional, los más afectados son los hijos y uno de los aspectos donde más se evidencia esto, es en su rendimiento, escolar: los niveles de atención y de motivación disminuyen drásticamente, pierden el interés por la escuela, sus hábitos de estudio no son los mejores y el ambiente tenso en el que se encuentran contribuye al fracaso escolar.

8.9. Familia y rendimiento escolar

Uno de los graves problemas que enfrenta la educación ecuatoriana es el alto índice del fracaso escolar. En este problema la familia tiene una gran responsabilidad; sin embargo, es lamentable ver que muchos padres de familia se mantienen indiferentes frente a esta situación, preocupándose sólo cuando el problema ya no tiene solución. No se debe olvidar que los padres siempre serán los primeros y más importantes educadores del niño. La formación del individuo empieza en el seno familiar, de ella el niño asimila aptitudes, actitudes, hábitos, principios que se transmiten a través del ejemplo y de las vivencias diarias. (Vaca, 2012)

Muchas veces la inteligencia y las aptitudes del alumno no bastan para triunfar en la escuela, se requiere además, que la familia se esfuerce y se preocupe por el desarrollo intelectual del niño, brindándole en casa el ambiente y el espacio adecuado donde pueda estudiar. Con sus actitudes, la familia tiene mucho que ver en el rendimiento escolar de los hijos, en ocasiones los padres son muy exigentes y presionan a sus hijos para que tengan rendimientos brillantes; otras veces, los padres son muy condescendientes y permisivos con sus hijos, dejándolos a su voluntad y sin dirección. Aunque la educación que recibe el niño en el hogar es asistemático, espontánea y funcional, tiene una importancia fundamental y decisiva, porque constituye la base de la cultura del individuo (Martínez & Sánchez, 2008).

Los docentes primarios no deben ignorar ni olvidar los antecedentes que el niño lleva de su casa, más bien han de apoyarse en ellos para darle dirección y sentido a la formación de sus alumnos. Escuela y hogar tienen en común ciertos aspectos que el niño los relaciona: lenguaje, hábitos y actitudes. En los hogares hay variedad en el trato que se da a los niños; mientras que en unos la excesiva atención debilita, en otros la extremada dureza lesiona. El maestro debe conocer esto y ayudar precisamente a los que tienen dificultades en sus hogares, además debe orientar a los padres acerca de las mejores formas de ayudar a cada hijo (Martínez & Sánchez, 2008).

8.10. Responsabilidad de los padres de familia

Según (Terroba, 2012) Es la influencia de la familia la que cobra mayor importancia en nuestros recuerdos, pues en los niños la familia es todo su universo y como universo que es, la familia deja una huella indeleble en todo lo que tiene que ver con su presencia y también con su ausencia.

Para (Lopez, 2013) Cuándo sentarse en la mesa todos juntos es un ritual, en el que se espera al que tarda y el que tarda se da prisa para no hacer esperar a los demás, a fin de que toda la familia esté junta para comer, o cenar, se producen oportunidades que no se repiten en ningún otro momento para hablar distendidamente de todo: cómo ha transcurrido el día, lo que ha pasado en el colegio, de los estudios, del trabajo, de proyectos que la familia tiene para el futuro, viajes, vacaciones, temas o noticias de interés general; conversación en la que participa hasta el perro, etc.

8.11. Sobrepeso

Para (Tennina, 2014) El sobrepeso es solamente una de las consecuencias de una mala alimentación y la forma en la cual se manifiesta, sin embargo, el peso no es el único parámetro para medir la salud a veces solamente es una voz de alarma de que se están cometiendo errores en la alimentación.

8.12. Desnutrición

De acuerdo a (Terroba, 2012) La desnutrición es un factor de riesgo independiente relacionado a mayores índices de morbilidad y mortalidad, es un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, tiene lugar en todas y cada una de las células del organismo, de las cuales resulta la composición corporal, la salud y la vida misma.

9. HIPÓTESIS

La nutrición de los niños y niñas del quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”, repercute directamente en el desarrollo físico e intelectual.

10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL

10.1. Investigación de Campo

Se aplicó al momento de visitar las instalaciones de la Unidad Educativa, al realizar las encuestas dirigidas al docente, estudiantes la cual permitió obtener información relevante que fue analizada.

10.1.2. Método analítico

A través del método analítico se realizó el análisis de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas al docente y estudiantes del quinto año de Educación General Básica Paralelo “B” de La Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez, donde se obtuvo datos indispensables sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su incidencia en el rendimiento escolar, a través de cuestionarios, con el propósito de buscar estrategias que permitan mejorar la situación actual de la Unidad Educativa.

10.2. Entrevista

A través del diálogo directo con los padres de familia y los niños y niñas del quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”, para información más clara al respecto de qué hábito alimenticio lleva el niño/a en su hogar.

Tabla N 4: Técnicas e instrumentos aplicados al proyecto.

No.	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
1	Entrevista	Cuestionario
2	Encuesta	Cuestionario

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocio y Salguero Vivanco Josefina

11. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

16.2.2 Resultados de las encuestas a docentes y estudiantes del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez.

- En el gráfico se aprecia que el 86% de los estudiantes encuestados dicen haber desayunado, mientras que el 14% afirma que no han desayunado. El desayuno es indispensable y complementario para el buen desarrollo físico del niño.
- Ahora, respecto y en base a los datos obtenidos se analiza y determina extender charlas de nutrición a estudiantes, docente y padres de familia, ya que hace mucha falta, con esto se podrá contribuir a que parte de la población se eduque respecto a los modales de alimentación e ingesta de nutrientes para el buen desarrollo físico e intelectual de los niños/as.

- El profesos respondió que sí ha notado que los estudiantes vienen a clases sin desayunar, lo que representa un problema para el desarrollo intelectual del estudiante; además opino que los estudiantes deben consumir diariamente alimentos nutritivos para su desarrollo físico-intelectual y es importante mejorar el tipo de alimentación en el bar de la Institución para elevar el rendimiento académico de los estudiantes.
- También manifestó que en la Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez no existe estrategias para controlar la alimentación de los estudiantes y que no ha recibido charlas y consejos acerca de la buena alimentación del niño. Además, enfatizó que se hablan con sus alumnos sobre los hábitos alimenticios y de la alimentación saludable, pero a pesar de ello, en el bar de la Institución se expenden comida chatarra, lo cual no contribuye a mejorar la nutrición del alumnado.
- Con respecto se conoció que los estudiantes del Quinto Año practican dos horas de deportes semanales lo cual resulta deficiente para su normal desarrollo. Respecto si conoce al padre de familia, y si los padres de familia son dedicados a dar a su hijo una buena alimentación, la docente responde que al menos la mitad del grado de los padres de familia no toma la respectiva atención en cuanto a la alimentación nutritiva de sus hijos.
- Es por lo mencionado anteriormente y en base a los datos recolectados que, se necesita de manera urgente brindar al alumnado, al docente y a los padres de familia una o varias charlas para educarlos en cuanto a la nutrición y a la influencia de la misma en el desarrollo físico-intelectual del niño/a.

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

16.2.3 Impacto técnico

La alimentación de los niños es un factor determinante en el debido crecimiento y adecuada educación de los pequeños, tanto que es necesario que siempre tengan sus tres comidas balanceadas al día para garantizar el mejor y más sano crecimiento.

Un punto determinante en la sana alimentación de un niño en edad escolar, es el educar a los pequeños a comer sano, evitar las bebidas gaseosas que contienen un nivel alto de aditivos químicos en su coloración, el cual les ocasiona no solo enfermedades en la sangre, sino también retrasa su debido proceso de crecimiento y concentración en todas sus actividades, lo recomendable es mantener una alimentación balanceada sustituyendo los refrescos por jugos naturales y las golosinas por frutas.

16.2.4 Impacto Social

La nutrición infantil es de vital importancia para el desarrollo físico - intelectual; mediante las charlas y capacitaciones que se impartirá en la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez, a los niños y niñas se educará en cuanto a recibir una buena alimentación que contribuirá a mejorar su ritmo de vida con hábitos sanos que aporte nutrientes y vitaminas para el desarrollo óptimo, en las aulas y las actividades cotidianas desarrolladas a diario.

12.3. Impacto Ambiental

La propuesta actual no se encuentra enmarcada en el ámbito ambiental en vista que trata sobre un tema educativo.

16.2.5 12.4. Impacto Económico

El impacto económico radica a través de la concienciación y creación de nuevos hábitos alimenticios entre los estudiantes, docente y padres de familia se lograra reducir a futuro gastos económicos por problemas de salud derivados por una deficiente alimentación.

13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO

Tabla N 5: Presupuesto para la propuesta del proyecto

N°	RECURSOS	Cantidad	V. Unitario	Valor Total
1	Alquiler de computadora e internet	50 horas	1,00	50,00
2	Impresiones	600 hojas	0,10	60,00
3	Pendrive	1	15,00	15,00
4	Copias	600	0,03	18,00
5	Anillado	6	2,00	12,00
6	Empastado	2	20,00	40,00
7	Cámara fotográfica	1	250,00	250,00
8	Lapiceros	4	0,50	2,00
9	Lápices	4	0,50	2,00
10	Borradores	2	0,50	1,00
11	Movilización			100,00
12	Gastos varios			300,00
	SUBTOTAL			850,00
	TOTAL			850,00

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocio y Salguero Vivanco Josefina

14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

13.1. Conclusiones

- Los resultados de las encuestas permitieron establecer que la mayoría de estudiantes de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”, presentan deficiencias en la alimentación puesto que sus comidas no están balanceadas de manera adecuada que garantice una correcta nutrición.
- Una de la principal causa que genera una mala alimentación en los estudiantes es el desconocimiento de los Padres de Familia sobre la importancia la nutrición y salud de sus hijos por lo cual se han creado hábitos alimenticios basados en comidas poco nutritivas que no incluyen frutas y verduras.
- Los talleres sobre nutrición con productos saludables para los representantes o padres de familia contribuyen a la salud de sus familias.

13.2. Recomendaciones

- Minimizar el problema de la deficiente alimentación en los estudiantes mediante capacitaciones el trabajo conjunto de los padres de familia y maestros para mejorar los hábitos alimenticios.
- Consumir productos de la zona como son: frutas, yuca, plátano, soya, fréjol ya que contienen los nutrientes necesarios para obtener un adecuado desarrollo físico e intelectual.
- Capacitar a las autoridades que conforman la Unidad Educativa y a su vez pongan en marcha los talleres sobre alimentación sana a los padres de familia en los distintos paralelos.

15. BIBLIOGRAFÍA:

- Calle, C. (2008). Nutrición y alimentación ámbito escolar. Nutrición al día, A4.(s.f.).
- Centro Pediátrico Melipal. (julio de 2011). CPM - Centro Pediátrico Melipal. Recuperado el 2016, de http://cpmbariloche.com/index.php?option=com_content&view=article&id=147:ique-relacion-tiene-la-salud-con-la-alimentacion&catid=39:preguntas-frecuentes&Itemid=210
- Cotunga , & Vickery. (2015). Nutrición Infantil. España.
- López, F. (2013). Evaluación y tratamiento de la desnutrición en situaciones de emergencia: manual del tratamiento terapéutico de la desnutrición y planificación de un programa nutricional. México: Icaria.
- Martínez, M., & Sánchez, L. (2008). Curso de nutrición y salud para primaria. México: Palibrio.
- Rodríguez, L. (2010). Desarrollo físico. Recuperado el 2016, de <http://es.slideshare.net/luisrodriguezjocobi/desarrollo-fisico-5743517>
- Terroba Larumbe , M. C. (2012). Indicación, fórmulas, seguimiento y complicaciones de la nutrición enteral: Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. México: Díaz de Santos.
- Rivera, M. (2012). Nutrición infantil y rendimiento escolar. UCE informa, G-2.
- Serafin, P. (2012). Manual de alimentación escolar saludable. Recuperado el 06 de 2016, de <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
- (López, Evaluación y tratamiento de la desnutrición en situaciones de emergencia: manual del tratamiento terapéutico de la desnutrición y planificación de un programa nutricional, 2002)

16. ANEXOS

Anexo 1.

CURRÍCULUM VITAE

DATOS PERSONALES

Nombre: Diógenes Tumides Guarochico Herrera
Número de cédula: 0501516561
Fecha de Nacimiento: 10 de Octubre de 1966
Teléfono móvil: 0990503169
Dirección: Recinto El Progreso
Ciudad: Pujilí
Estado Civil: Casado
E-mail: diogenes.guarochico@utc.edu.ec



FORMACIÓN ACADÉMICA

FORMACIÓN POST-GRADO

TITULACIÓN: Maestría en Docencia Matemática
INSTITUCIÓN: Universidad Técnica de Ambato

FORMACIÓN UNIVERSITARIA

TITULACIÓN: Licenciado en Ciencias de la Educación en Física y Matemática
INSTITUCIÓN: Universidad Técnica de Babahoyo

FORMACIÓN SECUNDARIA

TITULACIÓN: Bachiller en Humanidades, especialidad Físico Matemático
INSTITUCIÓN: Colegio Nacional La Maná

Anexo 2

CURRICULUM VITAE**DATOS PERSONALES**

APELLIDOS: Guerrero Tipantuña

NOMBRES: Mario Rubén

ESTADO CIVIL: Soltero

CEDULA DE CIUDADANIA: 1715086755

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: Quito, 31 de octubre de 1977

DIRECCION DOMICILIARIA: Los Ríos Valencia Unión Vieja Santa Rosa

TELEFONO CONVENCIONAL: 052 – 948645

TELEFONO CELULAR: 0979431757

CORREO ELECTRÓNICO: mario.guerrero@utc.edu.ec

**ESTUDIOS REALIZADOS Y TITULOS OBTENIDOS**

UNIVERSIDAD	NIVEL	TITULO OBTENIDO
Universidad Central del Ecuador Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación.	TERCER	Licenciado en Ciencias Biológicas
Universidad Central del Ecuador Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación.	CUARTO	Magister en Educación Ambiental

HISTORIAL PROFESIONAL**UNIDAD ACADEMICA EN LA QUE LABORA:**

- Ciencias Administrativas y Humanísticas

CARRERA A LA QUE PERTENECE:

- Licenciatura en Educación Básica

AREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA:

- Educación Básica

PERIODO ACADEMICO DE INGRESO A LA UTC: 01 abril 2012 – 09 – 2012

Anexo . 3

CURRÍCULUM VITAE**DATOS PERSONALES**

Apellidos: Salguero Vivanco
Nombres: Rocio Elizabeth
Cédula de identidad: 0502693773
Teléfono: 0988139823
Nacionalidad: Ecuatoriano
Domicilio: La Maná
Estado civil: Soltera
Correo: salguerorocio@gmail.com

ESTUDIOS REALIZADOS

Estudios primarios: Escuela “Eudófilo Álvarez”
Estudios secundarios : Colegio “Padre José María Vélaz”
Estudios universitarios: Universidad Técnica de Cotopaxi
Extensión “La Maná “
Licenciatura en Educación Básica

Anexo. 4

CURRÍCULUM VITAE



DATOS PERSONALES

Apellidos:	Salguero Vivanco
Nombres:	Josefina Maribel
Cèdula de identidad:	0502717713
Teléfono:	0988139823
Nacionalidad:	Ecuatoriano
Domicilio:	La Maná
Estado civil:	Soltera
Correo:	mari.nena@gmail.com

ESTUDIOS REALIZADOS

Estudios primarios:	Escuela “Eudófilo Alvarez”
Estudios secundarios :	Colegio “Monseñor Leonidas Proaño”
Estudios universitarios:	Universidad Técnica de Cotopaxi Extensión “La Maná “ Licenciatura en Educación Básica

Anexo. 5

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

1. ¿Cuántas veces come al día?

- Si
- No

2. ¿Hoy desayunó?

- Si
- No

3. ¿Qué tipo de desayuno le sirven sus padres?

- Café con pan
- Leche y pan
- Arroz y jugo
- No te sirven nada

4. ¿Con qué frecuencia desayuna?

- Siempre
- A veces
- Rara vez

5. ¿Qué comes en el recreo?

- Frutas
- Galletas
- Yogurt
- Golosinas
- Otros (detalle)
-
-

6 ¿Consume frutas todos los días?

Si

No

7 ¿Consume verduras todos los días?

Si

No

8. ¿Tienes dificultades para captar y memorizar lo que explica el profesor?

Si

No

9. ¿Te da sueño en clases?

Si

No

10. ¿Haces deporte?

Si

No

GRACIAS SU ATENCIÓN Y COLABORACIÓN

Anexo. 5

ENCUESTA DIRIGIDA AL PROFESOR

1. **¿Ha notado usted que los estudiantes vienen a clases sin desayunar?**

Si

No

2. **¿Cree usted que los estudiantes deben consumir diariamente alimentos nutritivos para su desarrollo físico-intelectual?**

Si

No

3. **¿Considera importante mejorar el tipo de alimentación en el bar de la Institución para elevar el rendimiento académico de los estudiantes?**

Si

No

4. **¿Existe en el colegio estrategias para controlar la alimentación de los estudiantes?**

Si

No

5. **¿Ha recibido charlas o consejos acerca de la buena alimentación de los niños?**

Si

No

6. **¿Habla con sus alumnos sobre los hábitos alimenticios y de la alimentación saludable?**

Si

No

7. **¿En el bar de la Institución expenden comida chatarra?**

- Si
- No

8. **¿Cuántas horas a la semana sus alumnos practican deporte en la escuela?**

- 1 hora
- 2 horas
- 3-5 horas
- Ninguna hora

9. **¿Ya que Ud. conoce al padre de familia, responda: Los padres de familia son dedicados a dar a su hijo una buena alimentación?**

- Todos
- La mitad del grado
- Menos de la mitad del grado
- Ninguno

10. **¿En el recreo, qué observa Ud. que el niño ingiere?**

- Frutas
- Galletas
- Yogurt
- Golosinas
- Otros (detalle)

GRACIAS SU ATENCIÓN Y COLABORACIÓN

Anexo 6. Resultados de las encuestas

1. ¿Cuántas veces come al día?

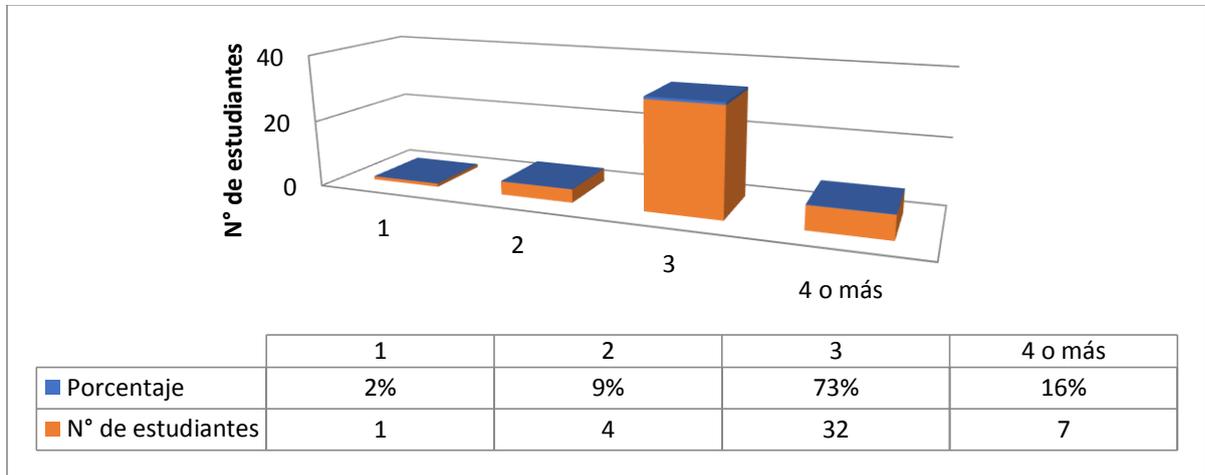


Gráfico N° 2

Fuente: Encuesta a niños y niñas del quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina

2. ¿Hoy desayunó?

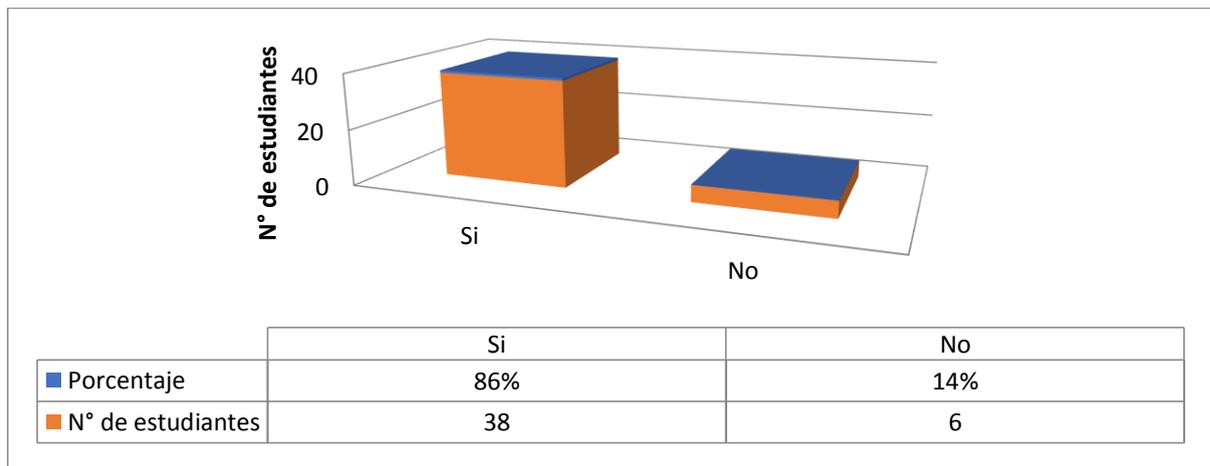


Gráfico N° 3

Fuente: Encuesta a niños y niñas del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina.

3. ¿Qué tipo de desayuno le sirven sus padres?

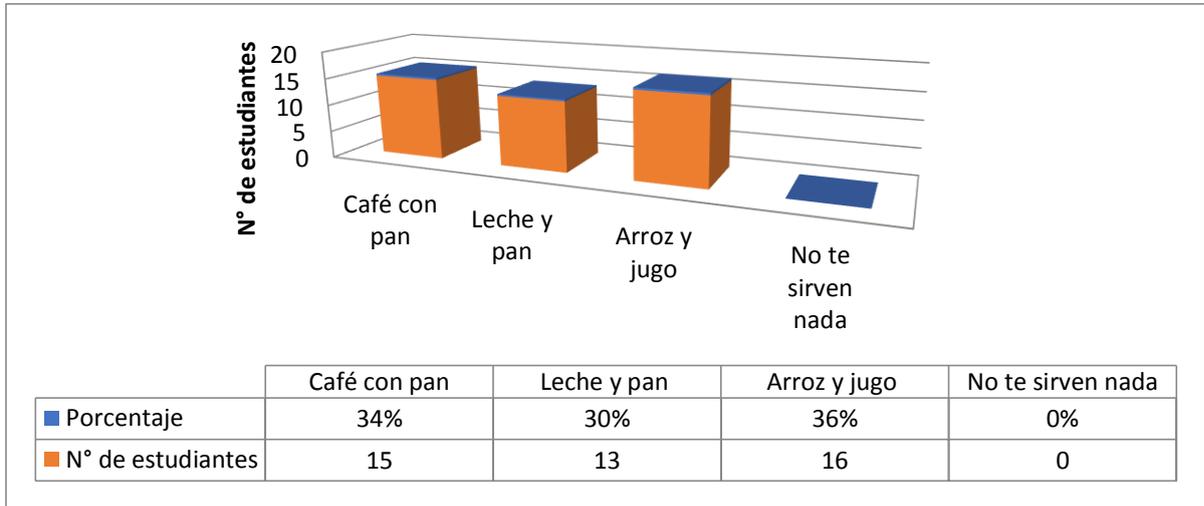


Gráfico N° 4

Fuente: Encuesta a niños y niñas del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina.

4. ¿Con qué frecuencia desayuna?

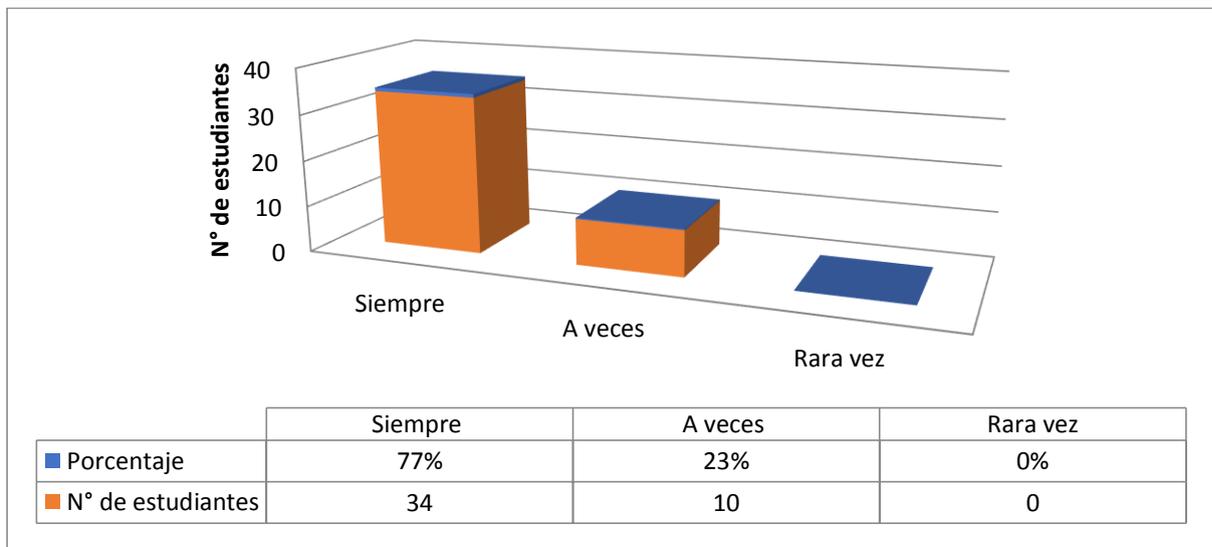


Gráfico N° 5

Fuente: Encuesta a niños y niñas del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina.

5. ¿Qué comes en el recreo?

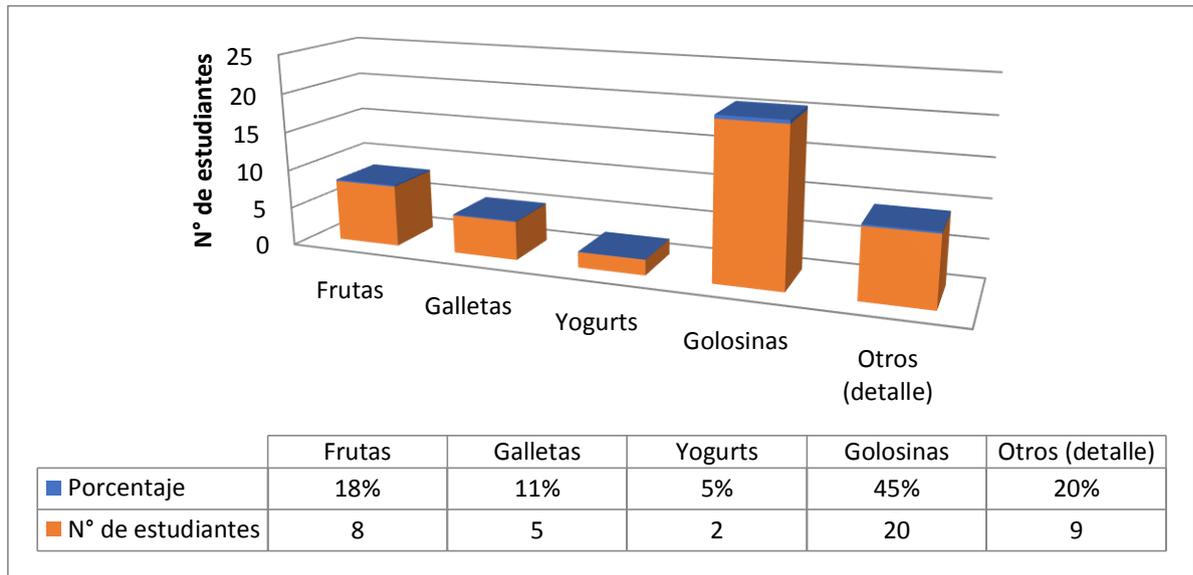


Gráfico N° 6

Fuente: Encuesta a niños y niñas del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina.

6. ¿Consumes frutas todos los días?

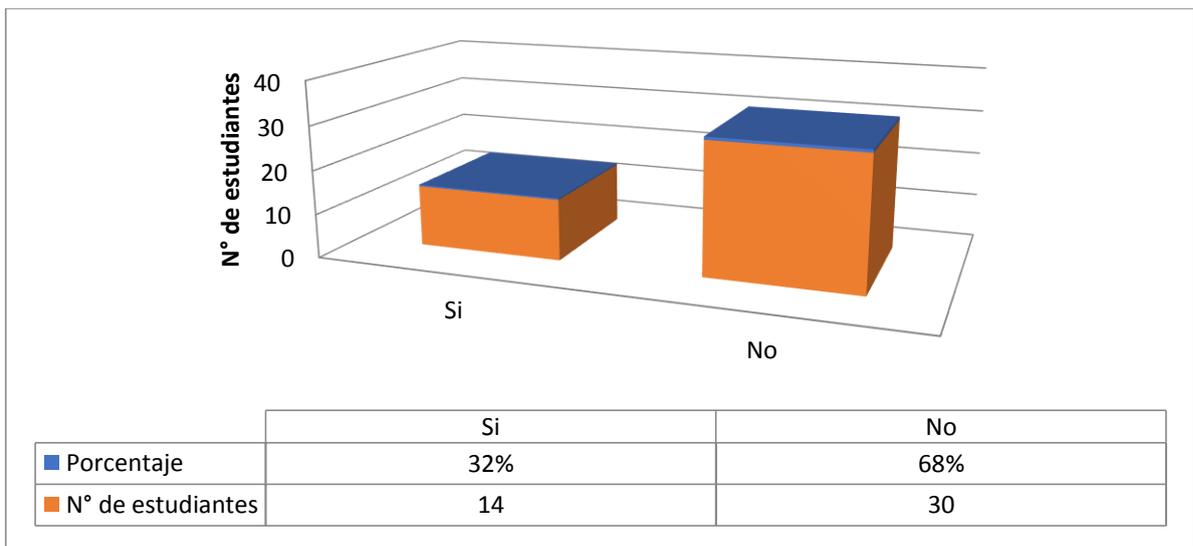


Gráfico N° 7

Fuente: Encuesta a niños y niñas del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina.

7. ¿Consumes verduras todos los días?

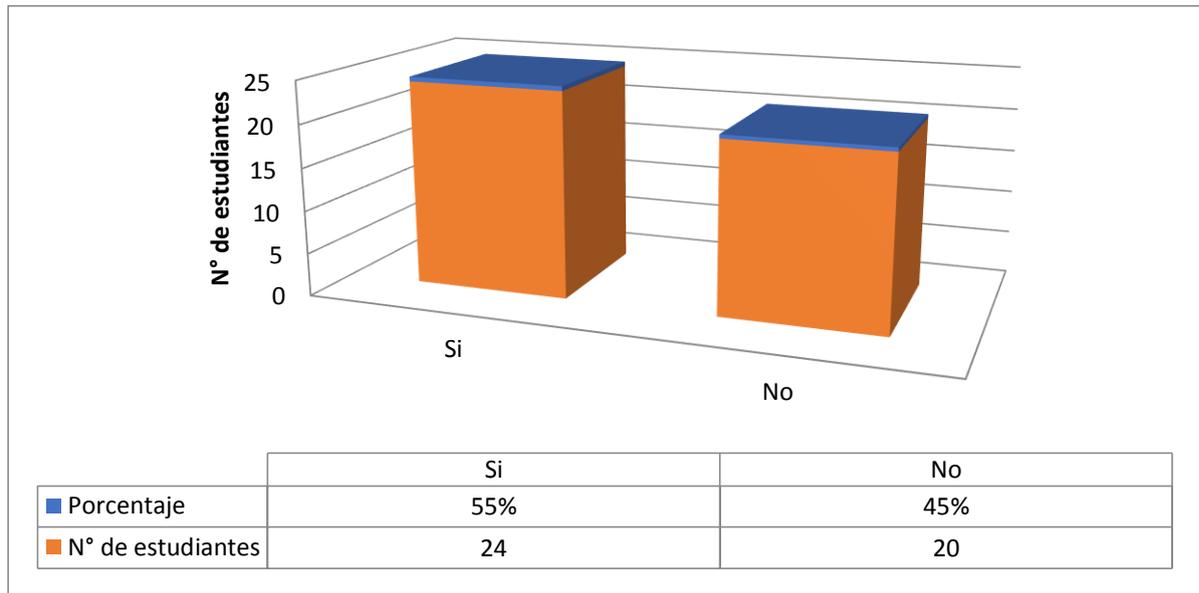


Gráfico N° 8

Fuente: Encuesta a niños y niñas del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina.

8. ¿Tienes dificultades para captar y memorizar lo que explica el profesor?

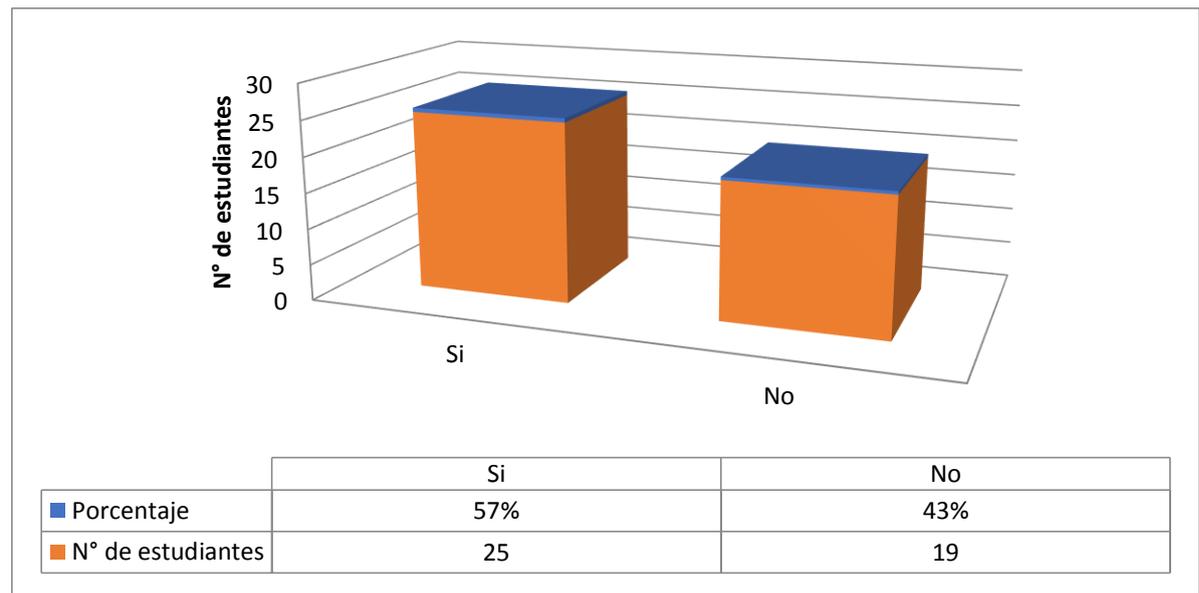


Gráfico N° 9: ¿Tienes dificultades para captar y memorizar lo que explica el profesor?

Fuente: Encuesta a niños y niñas del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina.

9. ¿Te da sueño en clases?

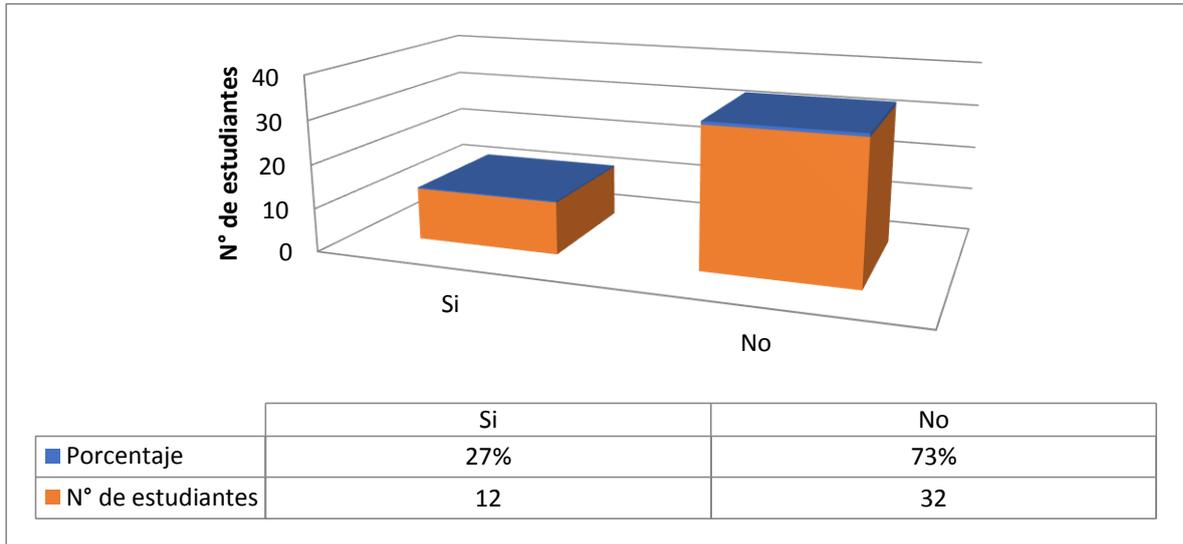


Gráfico N° 10

Fuente: Encuesta a niños y niñas del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina.

10. ¿Haces deporte?

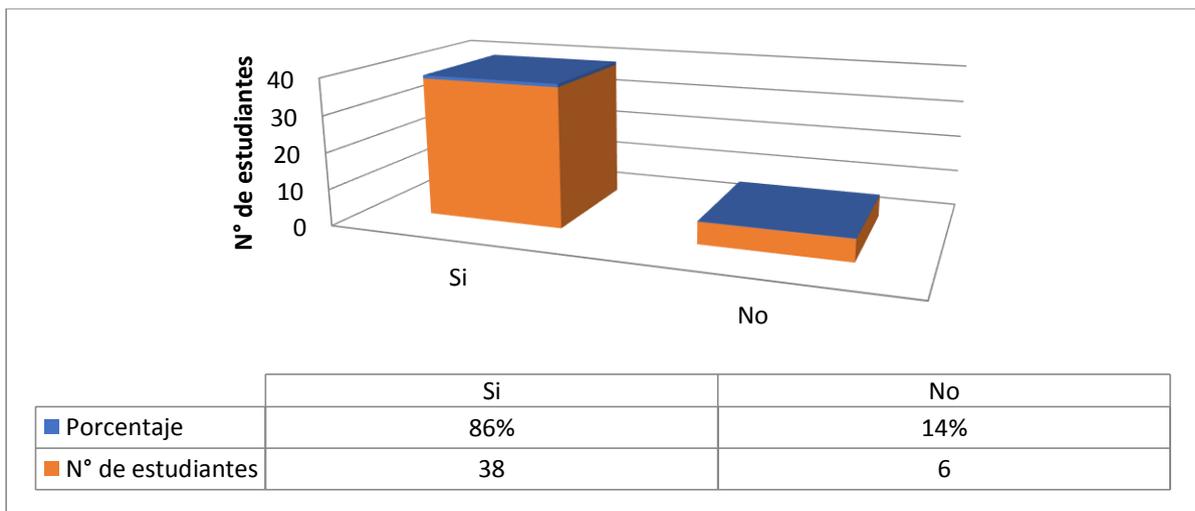


Gráfico N° 11

Fuente: Encuesta a estudiantes del quinto año de Educación General Básica De La Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío; Salguero Vivanco Josefina.

Anexo. 7

FOTOS DE LA CAPACITACION NUTRICION INFANTIL REALIZADA A PADRES DE FAMILIA

Capacitadoras



Fuente: elaborada por Maribel Salguero



Fuente: elaborada por Rocio Salguero

Padres de familia y Docente



Fuente: elaborada por Maribel Salguero



Fuente: elaborada por Maribel Salguero



PROPUESTA

Diseño de un folleto de recetas de nutrición con productos saludables para mejorar el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas del Quinto año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Vásconez Gómez”.

Una vez identificadas las falencias en la calidad de nutrición en los niños y niñas del Quinto Año de la Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez mediante una encuesta; se propone el diseño del siguiente folleto; cuyos datos informativos se presentan a continuación:

16.2.6 DATOS INFORMATIVOS

16.1.1. Título de la propuesta

Diseño de un folleto de recetas de nutrición con productos saludables para mejorar el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas del Quinto año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”.

16.1.2. Beneficiarios

- 44 Estudiantes de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”
- 44 Padres de Familia De la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”
- 1 Docente

16.1.3. Institución Ejecutora

- Universidad Técnica de Cotopaxi “Extensión La Maná”

16.1.4. Equipo Técnico Responsable

Tutor:

- Lic. Diógenes Guarochico. M.g.
- Lic. Guerrero Tipantuña Mario. MSc.
- Salguero Vivanco Rocio Elizabeth
- Salguero Vivanco Josefina Maribel

16.1.5. Tiempo de ejecución:

- 4 meses

16.1.6. Ubicación

Calle Carlos Lozada Quintana y Guayaquil, Parroquia La Maná, Cantón La Maná, Provincia Cotopaxi-Zona 3 Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”.

16.1.7. Institución en la que será aplicada

Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez

16.1.8. Provincia: Cotopaxi

16.1.9. Cantón: La Maná

16.1.10. Año lectivo: 2016-2017

16.2. Antecedentes

El diseño de un folleto de recetas de nutrición con productos saludables para mejorar el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas del Quinto año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”; surge frente a los problemas detectados mediante las encuestas efectuadas al docente quien manifestó haber detectado que un gran porcentaje de los estudiantes acuden al plantel educativo sin desayunar, factor que incide de manera significativa en el desempeño intelectual de los estudiantes.

Además enfatizó que en la institución no se ha implementado estrategias que permitan mejorar la calidad de la alimentación; sino más bien se ha extendido el consumo de golosinas; basados en los antecedentes anteriores se consideró el diseño de la propuesta la cual se plantea sea socializada mediante talleres dirigidos a los padres de familia y el docente.

El folleto estará conformado de talleres que hacen énfasis sobre la higiene en la manipulación de alimentos, grupos alimenticios, alimentos que favorecen el desarrollo intelectual en los niños y recetas nutritivas que puedan ser implementadas en la dieta diaria de los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica.

16.2.1 Justificación

La motivación principal para realizar el presente folleto es ofrecer una alternativa que permita minimizar el problema de la mala nutrición entre los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez mediante talleres dirigidos a los padres de familia y el docente.

La importancia de la propuesta radica en que los temas tratados en el folleto permitirán poner en conocimiento sobre la importancia de mantener una alimentación más saludable; enfatizando en los beneficios de los mismos en el desarrollo físico- intelectual de los niños y niñas y de esta forma lograr un bienestar físico y emocional; de esta manera contribuyendo a un desempeño académico óptimo. Es novedoso porque no existen antecedentes de este tipo de propuestas en la institución; además el mismo contribuirá a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y sus familias, porque de esta forma puedan crecer con normalidad, adquiriendo las vitaminas y nutrientes indispensables para un desempeño adecuado en las actividades académicas y cotidianas.

Será de utilidad porque al efectuar talleres sobre nutrición se fomenta el desarrollo de nuevos hábitos alimenticios desde la infancia y estos serán parte de su vida hasta adultos; además hay que tener en cuenta que ofrecer una buena alimentación desde pequeños ayudará a prevenir enfermedades infantiles y carencias nutricionales.

La investigación fue factible gracias a la disposición brindada por la institución educativa, padres de familia, estudiantes, docente y autoridades quienes facilitaron la información necesaria sobre la calidad alimenticia para posteriormente diseñar un folleto acorde a las falencias detectadas.

16.4. Objetivos

16.4.1. Objetivo general

Diseñar un folleto de nutrición con productos saludables para mejorar el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas del Quinto año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”

16.4.2. Objetivos específicos

- Socializar la importancia de una buena nutrición con productos saludables.
- Diseñar un folleto de nutrición con productos saludables para mejorar el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas del Quinto año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Vásconez Gómez”.
- Plantear el desarrollo de talleres dirigidos a los Padres de Familia y el docente del Quinto año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Vásconez Gómez”

16.5. Análisis de factibilidad

16.5.1. Factibilidad Política

La propuesta posee política porque la investigación está basada en las leyes propuestas en la Ley Orgánica de Educación Intercultural que establece las obligaciones de los Padres de familia y docentes deben garantizar un desarrollo adecuado de los niños y niñas.

16.5.2. Factibilidad Académica

Es indispensable resaltar que el diseño del folleto sobre nutrición con productos saludables posee factibilidad académica en vista que el tema propuesto constituirá un aporte significativo al desarrollo físico e intelectual y a su vez esto incide de manera significativa en el rendimiento académico de los mismo.

16.5.3. Factibilidad Operativa

La factibilidad operativa de la investigación radica en que se cuenta con los recursos económicos, tecnológicos y económicos y el apoyo de los directivos, docentes y padres de familia del Quinto Año de la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez; el cual permitió el diseño del folleto instructivo.

16.5.4. Factibilidad Económica

La propuesta sobre el diseño del folleto de nutrición posee factibilidad económica puesto que las investigadoras costearán los gastos inherentes con un profesional en nutrición, al proceso investigativo, desarrollo de los talleres dirigidos a los padres de familia y docente.

16.6. Actividades

El proceso de actividades de la presente propuesta sobre un folleto de nutrición con productos saludables está basado en las falencias averiguadas en los resultados de las encuestas dirigidas

al docente y estudiantes del Quinto Año de Educación Básica tuvo como finalidad propiciar el conocimiento sobre la importancia de una buena alimentación en la etapa escolar a través de cuatro talleres dirigidos a los padres de familia y docentes, los cuales permitirán fomentar buenos hábitos alimenticios entre los estudiantes y sus familias. La propuesta está basada en la revisión teórica de diversos autores, investigaciones similares y los resultados obtenidos de fuentes primarias como las encuestas y con la veracidad de la información obtenida se diseñó el folleto conformado por cuatro talleres, para posteriormente socializar ante 44 padres de familia y 1 docente y como punto final realizar una evaluación y seguimiento de los resultados.

16.7. MATRIZ OPERATIVA

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	RESULTADOS
Sensibilización	Sensibilizar a los padres de familia, y estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Unidad Educativa sobre la importancia de la alimentación nutritiva para mejorar el desarrollo físico e intelectual.	Socializar con el docente sobre la importancia la alimentación nutritiva para mejorar el desarrollo físico e intelectual.	Humanos Económicos Tecnológicos Institucionales	Octubre Noviembre 2016- 2017	Autoridades Docente del área Profesional Padres de Familia Gobierno estudiantil	Mejorar la calidad alimenticia de los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica
Capacitación	Efectuar los talleres sobre nutrición con productos saludables para mejorar el desarrollo físico e intelectual	Planificación y organización de los talleres	Humanos Económicos Materiales	Febrero 2017	Docente del área Investigadoras Padres de familia	Dominio del profesional sobre el tema
Ejecución	Aplicación del folleto	Distribución de los temas del taller Exposición de los talleres	Humanos Materiales Económicos	Febrero 2017	Docente del área Investigadoras Padres de familia	Utilización del folleto por parte de los Padres de familia y el docente de área
Evaluación	Cuestionario de evaluación de los talleres	Resolución de preguntar planteadas al finalizar cada taller	Humanos Materiales Económicos	Permanente	Docente del área Investigadoras Padres de familia	Conocimiento sobre la percepción de los talleres

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío y Salguero Vivanco Josefina

16.8. Administración de la propuesta

Con el propósito de llevar a cabo el desarrollo de la presente propuesta se sugiere emplear la siguiente organización en cuanto a la administración de la misma sobre un folleto de nutrición mediante productos saludables:

Organización	Conformación	Fase de responsabilidad
Autoridad de la Unidad Educativa	Rector	Organización Sensibilización
Comisión técnica	Docente Padres de Familia Investigadoras	Planificación de la evaluación sobre la calidad de alimentación
Comisión desarrollo de talleres	Docente Padres de Familia Investigadoras	Ejecución de la socialización del folleto mediante talleres
Comisión de evaluación	Investigadoras	Evaluación mediante test evaluativos

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío y Salguero Vivanco Josefina

16.9. Evaluación de la propuesta

Para lograr el éxito en el desarrollo de la presente investigación es fundamental establecer un sistema de evaluación y monitoreo que permita analizar el cumplimiento de los objetivos planteados.

N°	Preguntas básicas	Explicación
1	¿Qué evaluar?	Los objetivos establecidos en la investigación
2	¿Por qué evaluar?	Para conocer los resultados obtenidos en el desarrollo de la propuesta
3	¿Para qué evaluar?	Para efectuar la toma de decisiones en cuanto a la calidad de alimentación
4	¿Quién va evaluar?	Las investigadoras: <ul style="list-style-type: none"> • Salguero Vivanco Rocío Elizabeth • Salguero Vivanco Josefina Maribel
5	¿Cuándo se va evaluar?	Al inicio y culminación de la socialización del folleto sobre nutrición son productos saludables
6	¿Cómo se va evaluar?	Test de evaluación
7	¿Con que métodos se va evaluar?	Cuestionarios de preguntas
8	¿Cuáles son los indicadores a evaluar?	Desarrollo físico e intelectual

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío y Salguero Vivanco Josefina

FOLLETO DE NUTRICIÓN INFANTIL CON PRODUCTOS SALUDABLES



Salguero Vivanco Rocío Elizabeth
Salguero Vivanco Josefina Maribel

La Maná- Ecuador

2017

Introducción

Los niños y niñas en la edad escolar necesitan recibir una alimentación adecuada que satisfaga las necesidades de desarrollo físico-intelectual; siendo de suma importancia que su fuente alimenticia sea apropiada manteniendo un equilibrio; para este propósito es necesario que la familia fomente hábitos sanos los cuales se mantendrán hasta la vida adulta.

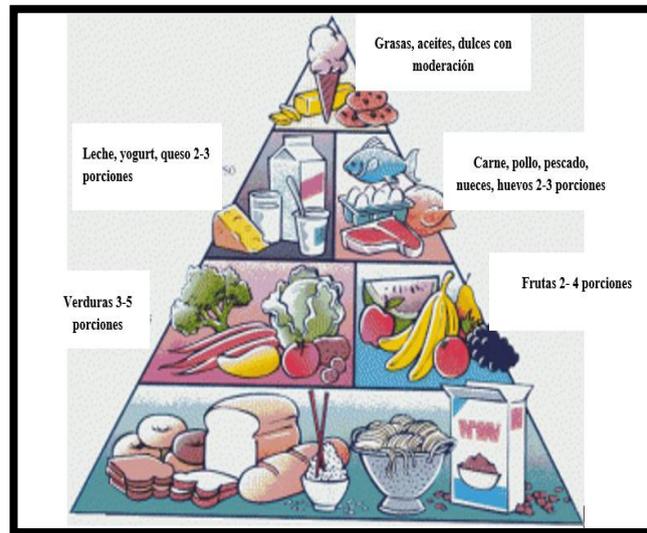
Mediante la concienciación sobre hábitos adecuados en la alimentación a través del consumo de alimentos saludables se contribuirá de forma positiva en la salud física, y por ende una mejor calidad de vida de los niños y niñas del Quinto Año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Rafael Vásquez Gómez.

Este folleto sobre nutrición saludable constituye un gran aporte hacia los estudiantes, padres de familia y docentes quienes mediante los talleres serán asesorados sobre la importancia de ofrecer una dieta alimenticia balanceada a sus hijos y el docente podrá orientar a sus estudiantes desde pequeños sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos que permitan desarrollarse física e intelectualmente acorde a su edad.

El desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas está estrechamente ligada con la calidad de alimentos que ingiere sus distintas etapas, por tanto, es indispensable que todos los integrantes que componen la institución educativa concienticen sobre la importancia de colaborar en el desarrollo y práctica de la presente propuesta.

TALLER N°1

PIRÁMIDE NUTRICIONAL INFANTIL



Fuente: <http://comeconsalud.com>

Objetivo

- Dar a conocer los principales grupos de alimentos que requieren los niños y niñas en la etapa escolar para lograr un adecuado desarrollo físico e intelectual.

Importancia de la pirámide de nutrición infantil

En vista que esta herramienta es importante para ofrecer una alimentación equilibrada y sana para los niños y niñas se ha considerado importante poner en conocimiento a los padres de familia y docente de esta importante Unidad Educativa del cantón La Maná; porque la misma permite conocer el tipo de alimento y las cantidades requerida por edades para asegurar un crecimiento físico e intelectual óptimo.

Esta pirámide se encuentra dividida en los siguientes grupos alimenticios:

Granos y cereales



Fuente: <http://www.fao.org/in-action/inpho/crop>

Los granos y cereales constituyen una gran fuente de carbohidratos que los ayuda a efectuar las diferentes actividades en el día, ayudando a mejorar su rendimiento en clases, haciéndolos activos para efectuar deportes.

Están conformados por: maíz, arroz, trigo, avena, cebada y centeno, todos sus derivados como harinas, fideos, pan, galletas y otros derivados.

Beneficios del consumo de cereales para los niños

- Los consumos de cereales aportan los siguientes beneficios:
- Son una gran fuente de hidratos de carbono.
- Tienen un alto contenido de vitaminas: A, B, C y minerales como hierro, calcio, zinc, proteínas, fosforo.
- Aporta una gran cantidad de zinc que forma parte vital para el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Poseen un bajo contenido de grasa.
- Contiene una gran cantidad de fibra
- Contribuye en el crecimiento y formación de los huesos y músculos.
- Son de fácil digestión y se absorben sin complicaciones en los niños.

Cantidades de cereales recomendadas

Acorde a los criterios de los expertos es indispensable incluir de 30-34 gramos de cereales al día en dos porciones de 17 gramos cada una; entre los cereales más recomendados se encuentran el arroz, maíz y la avena.

Vegetales



Fuente: <http://www.bbc.com/mundo/noticias>

Importancia del consumo de los vegetales en los niños en etapa escolar

Su importancia radica que tanto las verduras y hortalizas generan un aporte de vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes que favorecen el crecimiento y desarrollo intelectual de los niños y niñas.

Beneficios

- Son una grande fuente de vitaminas A, B, C, por tanto, mantienen las defensas altas y ayudan a evitar infecciones.
- En vista que los vegetales tienen gran cantidad de agua y fibra permiten sentir saciedad por lo cual son ideales para prevenir la obesidad en los niños; además ayudan a prevenir enfermedades del corazón, diabetes colesterol alto o problemas digestivos.
- Gracias a su riqueza en agua y fibra aportan saciedad, unido a su bajo contenido calórico, son alimentos ideales en la prevención de la obesidad infantil.
- Son fáciles de preparar y pueden ser consumidas crudas o en jugos.
- Ayudan a limpiar el organismo, fortaleciendo la flora bacteriana.

Cómo hacer que los niños consuman más verduras

Uno de los problemas que enfrentan los padres es lograr que sus hijos ingieran verduras; al momento de ver el color verde en los platos muchos niños se muestran reacios a comer y empieza una eterna pelea y negociación; por lo cual se presenta las siguientes sugerencias que serán muy útiles para los padres de familia de la Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez”.

Aproveche el hambre

De acuerdo a la doctora Ann Kulze si los niños se encuentran con mucha hambre es el momento propicio para ofrecer vegetales y hortalizas; por eso es recomendable servir un aperitivo antes de cada comida el cual puede ser zanahorias, pepinos o pimiento ya si los niños terminaran adaptándose a los mismos.

Motivar a probar nuevos sabores

Hay que motivar a los niños que si no han probado algo no pueden saber si es delicioso o no; porque si los niños saborean se sentirán cómodos con nuevos sabores; se puede efectuar esta actividad de manera conjunta.

Juntos en la cocina

Involucra a los niños en la preparación de los platillos especialmente los elaborados con verduras hará que estos se sientan más entusiasmados y quieran comer; por tanto, traten de asignar alguna actividad al momento de la preparación de los alimentos.

De compras con los niños

Aparte de involucrar en el proceso de preparación de los platos se sugiere que también los incluya al momento de realizar las compras y les permita escoger vegetales.

Camuflar los vegetales

Se puede picar, rallar o incluir en salsas, relleno de empanadas, canelones o cremas; de esta manera hasta los más reacios podrán comer las cantidades adecuadas de vegetales que los ayudara a crecer de manera adecuada.

Disponibles en cualquier momento

Llevar frutas a cualquier parte y cuando el niño pida al de comer no tendrá más remedio que comer; por eso mantenga zanahorias picadas en la refrigeradora para que el niño se sienta tentado a comer cuando sienta hambre.

Presentar las verduras de manera divertida

Presentar los platos de manera atractiva como forma de paisajes, caritas o insectos es una buena opción para animar a los niños a comer muchas verduras.

Frutas



Fuente: <http://www.bbc.com/mundo/noticias>

Importancia del consumo de las frutas en los niños

Las frutas constituyen en alientos muy importantes en la dieta de una persona y en particular de los niños: porque los mismos aportan nutrientes y de vitaminas, que favorecen el buen funcionamiento físico e intelectual de los niños y niñas especialmente en la etapa escolar.

Beneficios nutricionales de consumir frutas en los niños

- Ayuda a mantener bien hidratado debido a su alto contenido de agua que favorece la eliminación de toxinas de nuestro organismo.
- Poseen un alto contenido de vitamina C.
- Tienen una gran cantidad de antioxidantes aliados de la salud.
- La fruta contiene una gran cantidad de fibra, favoreciendo la función intestinal.
- Contienen reducidas cantidades de sodio y mucho potasio, lo que fuerza a nuestro cuerpo a eliminar el exceso de líquidos junto con las sustancias de desecho, por la orina.

Leche



Fuente: <http://www.bbc.com/mundo/noticias>

El consumo de leche en los niños y niñas es prioritario porque es una excelente fuente de calcio, indispensables para reforzar la estructura ósea y los dientes; la misma puede ser consumida en forma de yogurt o quesos.

Beneficios de incluir leche en la dieta de los niños y niñas

Son indispensables para el crecimiento de los niños porque aportan nutrientes; además contribuyen a la salud de los huesos.

Permiten disminuir el riesgo de sufrir osteoporosis, anemia, obesidad, caries dental.

Conjuntamente con una dieta complementada con frutas y verduras la leche ayuda disminuir enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, y de ciertos tipos de cáncer.

Recomendaciones para el consumo de leche en los niños

- Es indispensable incluir porciones de leche o sus derivados en las comidas diarias del niño.
- Podría ofrecer cereales secos con leche, al desayuno; cremas o sopas con leche para el almuerzo y sancocho con queso para la merienda.
- Ofrezca postres o jugos elaborados con leche, y de preferencia con bajos niveles de azúcar.
- Reemplace la mayonesa por yogurt o queso en la elaboración de las ensaladas.
- Ofrezca opciones de leche saborizada para fomentar el consumo entre los niños.

Incluya leches saborizadas y lácteos en distintas presentaciones para promover su consumo en los niños

Carnes



Fuente: <http://www.natursan.net/>

Las carnes constituyen una gran fuente de proteínas y hierro que ayudaran al crecimiento de los niños porque permiten la construcción de los tejidos y aportaran la energía necesaria para mantenerse en constante actividad.

Beneficios de comer carne en la niñez

- La carne sea de diverso tipo y origen proporcionan proteína, minerales, vitaminas, agua y grasas.
- La proteína posee un gran valor biológico con ocho aminoácidos primordiales que requieren para el desarrollo óptimo de los niños y niñas.
- que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente.
- Aporta vitaminas del grupo B; y es necesario enfatizar que la carne contiene entre 60-80% de agua.
- Entre los minerales que aporta se destaca el hierro, también pequeñas cantidades de fosforo, calcio, magnesio y potasio.
- No obstante, es importante resaltar que la carne animal es alta en colesterol y ácidos grasos saturados por tanto conviene su consumo de manera moderada.

Grasas y calorías



Fuente: <http://kidshealth.org/es/parent>

En la actualidad es muy común que las comidas de los niños este conformadas por gran cantidad de dulces y grasas entre comidas o en momentos de recesos en las instituciones educativas; no obstante hacer énfasis sobre los peligros que presentan los mismo en la nutrición de los niños especialmente en la etapa escolar.

Peligros del consumo de las golosinas en los niños

- Cuando el niño consume de manera exagerada azúcares no se gasta toda la energía y almacena en forma de grasa ocasionando problemas de obesidad.
- Mientras el niño consuma una mayor cantidad de azúcares el páncreas se ve obligado a producir más insulina con la finalidad de absorber una pequeña cantidad de azúcar en la sangre.
- Podría producir hipoglicemia y posteriormente diabetes y además se produce un problema de oxigenación celular y deficiencias en la coagulación.
- Según algunos expertos aseveran que unos altos consumos de azúcares pueden generar hiperactividad.

Preguntas de evaluación

1. ¿Cómo le pareció el desarrollo del presente taller?

.....
.....
.....

2. ¿Considera útiles los consejos para mejorar el consumo de cereales?

.....
.....
.....

3. ¿En su hogar consume vegetales con mucha frecuencia, por qué?

.....
.....
.....

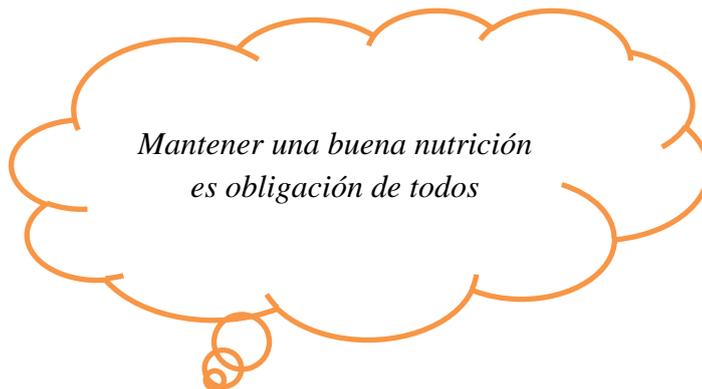
4. ¿Conocía los aportes nutritivos que proporciona las frutas en el desarrollo de su hijo/a?

.....
.....
.....

5. ¿Qué sugerencia podría realizar disminuir el consumo de azúcares y grasa en la institución educativa?

.....
.....
.....

Frase del taller



TALLER 1

Tema:	Pirámide nutricional infantil			
Beneficiarios:	Padres de Familia, estudiantes y docente del Quinto Año de Educación Básica			
Dirigido a:	Padres de Familia del Quinto Año de Educación Básica			
OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (2 horas)	RESPONSABLE
Dar a conocer los principales grupos de alimentos que requieren los niños y niñas en la etapa escolar para lograr un adecuado desarrollo físico e intelectual.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Dinámica • Importancia de la pirámide • Exponer grupos alimenticios • Conclusiones del taller • Sugerencias • Evaluación del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas y lápiz • Laptop • Proyector de video • Power Point • Video • Cuestionario folleto 	<p>5 min.</p> <p>10 min.</p> <p>30 min.</p> <p>30 min.</p> <p>15 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigadoras • Profesional de nutrición.

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío y Salguero Vivanco Josefina

TALLER 2

HIGIENE EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



Fuente: <http://kidshealth.org/es/parent>

Objetivo

- Dar a conocer la importancia de la higiene en el manejo de alimentos para los niños y niñas de Quinto Año de Educación Básica.

La seguridad en la manipulación de alimentos está ligada con las buenas prácticas durante la compra, transporte, almacenajes y preparación de los alimentos; donde el paso más sensible es la transmisión de infecciones en los procesos de manipulación, preparación y conservación de los alimentos; por este motivo es importante hacer énfasis en este tema.

Definición

Este término hace alusión al conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes durante todo el proceso de manipulación de los alimentos con la finalidad de garantizar la sanidad de los mismos.

Medidas para mejorar la higiene en la manipulación de alimentos

- Es importante saber elegir bien los alimentos tratados con propósitos higiénicos.
- Es importante resaltar que ciertos alimentos que no requieren tratamientos para su consumo como son las frutas y verduras.
- En el caso de las leches se recomienda consumir pasteurizada.
- Es indispensable cocer bien los alimentos donde la temperatura mínima de seguridad es de 70° C.

- Se debe consumir lo más rápido posible los alimentos cocinados para evitar la proliferación de las bacterias o microorganismos.
- Guardar adecuadamente los alimentos cocidos, evitando que sobrepasan más de dos horas.
- Tener cuidado de consumir alimentos recalentados.
- Considere evitar poner en contacto alimentos cocidos y crudos porque se produciría una contaminación cruzada.
- Lave las manos muy seguido, especialmente antes y después de cualquier actividad que pueda significar contaminación como ir al baño, cambiar pañales, contacto con mascotas y otros.
- Enfatizar en mantener de manera imaculada las superficies de la cocina, refrigeradora y lugares de almacenamiento de los alimentos.
- Emplear agua potable y con cloro para efectuar la limpieza y cocimiento de los alimentos.
- Utilizar agua potable y clorada para la limpieza y cocción de los diferentes alimentos.

Preguntas de evaluación

1. ¿Qué sugerencias podría poner en práctica para mejorar la manipulación de alimentos en su hogar?

.....
.....
.....

2. ¿Tiene conocimiento sobre los riesgos de una inadecuada manipulación de alimentos puede provocar?

.....
.....
.....

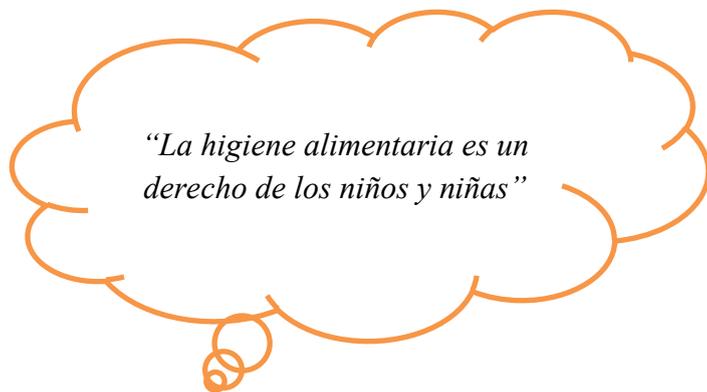
3. ¿Anteriormente había asistido a talleres sobre manipulación de alimentos?

.....
.....
.....

4. ¿Qué aspectos se podrían mejorar para ofrecer alimentos higiénicamente preparados?

.....
.....
.....

Frase del taller



TALLER 2.

Tema:	Higiene en el manejo de alimentos			
Beneficiarios:	Padres de Familia, estudiantes y docente del Quinto Año de Educación Básica			
Dirigido a:	Padres de Familia del Quinto Año de Educación Básica			
OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (2 horas)	RESPONSABLE
Dar a conocer la importancia de la higiene en el manejo de alimentos para los niños y niñas de Quinto Año de Educación Básica.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Dinámica • Exposición de la definición Y medidas para mejorar la higiene en el manejo de alimentos • Exponer grupos alimenticios • Conclusiones del taller • Sugerencias • Evaluación del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas y lápiz • Laptop • Proyector de video • Power Point • Video • Cuestionario folleto 	<p>5 min.</p> <p>10 min.</p> <p>30 min.</p> <p>30 min.</p> <p>15 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigadoras • Profesional de nutrición.

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío y Salguero Vivanco Josefina

TALLER 3

Hábitos alimentarios



Fuente: http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf

Objetivo

Fomentar el desarrollo de hábitos alimenticios nutritivos en los hogares de los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica.

El hábito alimenticio hace referencia al comportamiento de las personas al momento de la preparación y consumo de los alimentos como una parte de su comportamiento cultural, social y religioso y están influenciados por diversos factores que pueden ser de diversas índoles; que se empieza a adquirir en la infancia de ahí su importancia de fomentar buenos hábitos en torno a este aspecto tan importante.

Importancia de mantener buenos hábitos alimenticios

Radica en mantener una salud idónea no solo basta con llevar una alimentación adecuada sino también su forma de hacerlo.

Por eso es importantes resaltar otros aspectos relacionados con la alimentación que aplicados favorecerá para lograr una correcta nutrición y una mejor calidad de vida entre los niños y niñas del Quinto Año de Educación Básica.

El cambiar los hábitos alimenticios no siempre es fácil, en vista que ya se posee patrones y costumbres bien arraigados donde prima comer comida o fuera de casa o dentro de ella; sin embargo, es importante resaltar que los beneficios de mantener buenos hábitos alimenticios será notoria en la calidad de vida.

Buenos hábitos alimenticios

<p>Masticar despacio</p>	<p>Beber agua pero no durante las comidas</p>	<p>Limitar el consumo de azúcares, grasas al 10%</p>
 <p>Es muy común que, al comer rápidamente, se mastique mal; esto genera una serie de problemas en el aparato digestivo.</p>	 <p>Los médicos recomiendan, por lo menos, beber agua de media hora a una hora antes de comer y después de la comida.</p>	 <p>Consumir más carnes bajas en grasa limitar los postres</p>
<p>5 veces al día... 3 de fruta y 2 de verdura.</p>	<p>Consumir proteínas en cantidades moderadas (20%)</p>	<p>Deshágase de alimentos malsanos.</p>
 <p>Su consumo está relacionado con la disminución de riesgo de padecer enfermedades</p>	 <p>Limitar las raciones de carne a 150 a 200 gramos (del tamaño de 2 barajas)</p>	 <p>Reemplace el plato de dulces por un tazón de nueces y fruta o las gaseosas por jugos naturales</p>
<p>Evite saltarse las comidas.</p>	<p>Empieza el día con un buen desayuno</p>	<p>Cena temprano y ligero</p>
 <p>Omitir un refrigerio o una comida regular a menudo lleva a comer en exceso o hacer elecciones malsanas.</p>	 <p>Los grupos de alimentos que debería contener son: un lácteo, un derivado de los cereales y una fruta.</p>	 <p>Lo ideal es que dejes pasar al menos dos horas antes de acostarte.</p>

Fuente: http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío y Salguero Vivanco Josefina

Preguntas de evaluación

1. ¿Acorde al desarrollo del taller cómo calificaría los hábitos alimenticios en su hogar, por qué?

.....
.....

2. ¿Considera importante fomentar buenos hábitos alienticos en su hogar para mejorar el desarrollo físico e intelectual de su niño/a?

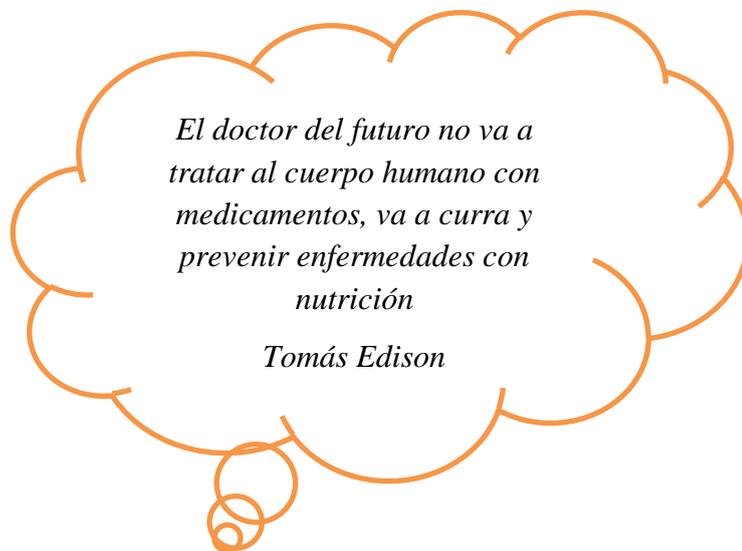
.....
.....
.....

3. ¿Qué sugeridas podría añadir para mejorar los hábitos alimenticos en su hogar?

.....
.....
.....

4. ¿Considera que el contenido del taller contribuirá a mejorar la calidad de vida alimentaria en su hogar?

.....
.....
.....



TALLER 3

Tema:	Hábitos alimentarios			
Beneficiarios:	Padres de Familia, estudiantes y docente del Quinto Año de Educación Básica			
Dirigido a:	Padres de Familia del Quinto Año de Educación Básica			
OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (2 horas)	RESPONSABLE
Fomentar el desarrollo de hábitos alimenticios nutritivos en los hogares de los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Dinámica • Importancia • Exposición de los hábitos alimenticios • Conclusiones del taller • Sugerencias • Evaluación del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas y lápiz • Laptop • Proyector de video • Power Point • Video • Cuestionario folleto 	<p style="text-align: center;">5 min.</p> <p style="text-align: center;">10 min.</p> <p style="text-align: center;">30 min.</p> <p style="text-align: center;">30 min.</p> <p style="text-align: center;">15 min.</p> <p style="text-align: center;">10 min.</p> <p style="text-align: center;">10 min.</p> <p style="text-align: center;">10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigadoras • Profesional de nutrición.

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocío y Salguero Vivanco Josefina

TALLER 4

RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS

Objetivo

Proponer opciones de desayunos nutritivos y deliciosos para los niños para los niños y niñas del Quinto Año de Educación Básica.

Recetario

Ensalada de lechugas y fresas

Ingredientes:

Lechuga rizada

Fresas

Jamón

Queso Fresco

Aceite



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Pollo con verduras

Ingredientes:

Pechuga

Cebolla larga

Ajo grande

Pimentón

Cebolla cabezona

Zanahoria

Alverja verde

Habichuelas

Sal

Orégano



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Bolas de verde

Ingredientes

Plátanos

Queso

Huevo

Tomates

Perejil



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Pincho de frutas

Piña

Duraznos

Fresas

Kiwi



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Sánduche

Ingredientes

Pan integral

Lechuga

Tomate

Rodajas de jamón



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Tallarines con trozos de carne

Ingredientes

Tallarines

Pimiento

Tomate



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Papas al horno

Ingredientes

Papas

Pimiento

Perejil

Pizca de sal



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Maduro con queso

Ingredientes

Plátano maduro

Queso rallado



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Ensalada mixta

Ingredientes

Brócoli
Acelga
Zanahoria
Queso



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Jugos nutritivos

Jugo de mango con plátano y avena

Ingredientes:

1 mango pelado y cortado en trozos
1 plátano
1 taza de leche
1 cucharada de avena entera
2 almendras



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Jugo de kiwi

Ingredientes:

Kiwis
Azúcar granulada para diabéticos o edulcorantes
Hielo al gusto
Limón pelado
Agua



Fuente: <https://cookpad.com/ar>

Evaluación

1. ¿Cómo calificaría el desarrollo del presente taller sobre recetas nutritivas?

.....
.....
.....

2. ¿Opina que las propuestas de comida nutritiva son fáciles de poner en práctica en su hogar?

.....
.....
.....

3. ¿Qué otra opción de forma de preparar podría mencionar?

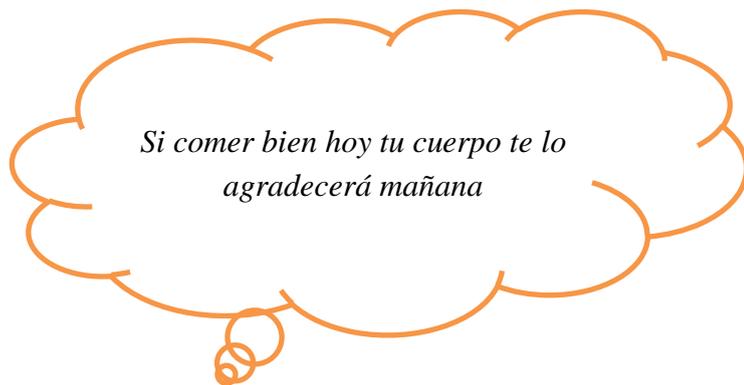
.....
.....
.....

4. ¿Para finalizar cómo calificaría el desarrollo de todos los talleres sobre nutrición?

.....
.....
.....

5. ¿Qué aspectos sugiere se mejoren en el desarrollo del taller?

.....
.....
.....



TALLER 4

Tema:	Recetario de alimentos nutritivos			
Beneficiarios:	Padres de Familia, estudiantes y docentes del Quinto Año de Educación Básica			
Dirigido a:	Padres de Familia del Quinto Año de Educación Básica			
OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (2 horas)	RESPONSABLE
Fomentar el desarrollo de hábitos alimenticios nutritivos en los hogares de los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Dinámica • Exposición de recetas en base a alimentos nutritivos • Conclusiones del taller • Sugerencias • Evaluación del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas y lápiz • Laptop • Proyector de video • Power Point • Video • Cuestionario folleto 	5 min. 10 min. 30 min. 30 min. 15 min. 10 min. 10 min. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Investigadoras • Profesional de nutrición.

Elaborado por: Salguero Vivanco Rocio y Salguero Vivanco Josefina.