



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS  
ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

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

**TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

**“ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN  
EL DESARROLLO BIOPSIOSOCIAL EN LOS NIÑOS/AS DE 5 A 6  
AÑOS DE LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH” DEL  
RECINTO QUISHPE DE LA PARROQUIA EL CORAZÓN CANTÓN  
PANGUA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO-2012-2013”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia.

**AUTORA:**

Toapanta Ayme María Umbelina

**DIRECTOR/A:**

Lcda. Defaz Gallardo Paola Yolanda

Latacunga - Ecuador

Noviembre-2013

## AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación

**“ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN EL DESARROLLO BIOPSICOSOCIAL EN LOS NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH” DEL RECINTO QUISHPE DE LA PARROQUIA EL CORAZÓN CANTÓN PANGUA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO-2012-2013”**son de exclusiva responsabilidad de la autora

María Umbelina Toapanta Ayme


C.I: 050235625-6

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

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

**“ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN EL DESARROLLO BIOPSIICOSOCIAL EN LOS NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH” DEL RECINTO QUISHPE DE LA PARROQUIA EL CORAZÓN, CANTÓN PANGUA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO 2012-2013”** de María Toapanta, postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, carrera de Licenciatura en Parvularia, considero que el dicho informe investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos técnicos suficientes para ser sometidos a evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga Febrero del 2013



Lic. Yolanda Paola Defaz Gallardo

**DIRECTORA DE TESIS**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
LATACUNGA – ECUADOR

---

## APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, la postulante: **MARÍA UMBELINA TOAPANTA AYME**, con el título de tesis: **“ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN EL DESARROLLO BIOPSICOSOCIAL EN LOS NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH” DEL RECINTO QUISHPE DE LA PARROQUIA EL CORAZÓN, CANTÓN PANGUA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO 2012-2013”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, 13 de Noviembre del 2013

Para constancia firman:

.....  
Lcda. Marcela Andocilla

PRESIDENTE

.....  
Ps. Cl. Lenin Saltos

MIEMBRO

.....  
Lcda. Lorena Cañizares

OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTO**

*Primeramente a mi Dios por regalarme una familia maravillosa y también por brindarme la salud y vida y poder culminar una etapa más de mi vida estudiantil.*

*En especial a la Universidad Técnica de Cotopaxi, a sus dignas autoridades y cuerpo docente por su responsabilidad y su alto nivel académico por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente.*

*De la manera muy especial y sincera a la Lcda. Paola Defaz por brindarme su apoyo y confianza para la realización de mi trabajo, su capacidad para guiar mis ideas y su aporte importantísimo, no solamente en el desarrollo de este trabajo de investigación, sino también en mi formación como investigadora.*

**María Umbelina Toapanta Ayme**

## **DEDICATORIA**

*La constante lucha y permanencia en mi vida estudiantil, a mi esposo y a mis hijos por brindarme su apoyo incondicional en los momentos más difíciles, ya que sin su constante apoyo no hubiera alcanzado mi objetivo propuesto en mí meta.*

*También a mi querida madre que es la persona que más quiero por su apoyo incondicional y que siempre estaba a mi lado con una palabra de aliento en los momentos de mi incertidumbre.*

*Y a mis queridos maestros y miembros que supieron confiar en mí, los cuales han sido fundamentos en mi desarrollo profesional con sus sabios conocimientos guiándome por el sendero de la sabiduría.*

**María Umbelina Toapanta Ayme**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
LATACUNGA – ECUADOR

---

**TEMA: ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN EL DESARROLLO BIOPSIOSOCIAL EN LOS NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH” DEL RECINTO QUISHPE DE LA PARROQUIA EL CORAZÓN, CANTÓN PANGUA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO 2012-2013”**

**Autora:**

María Umbelina Toapanta Ayme

## RESUMEN

Mediante el diagnóstico realizado en la escuela “Alejandro Humbolth” se detectó en los párvulos, un problema de desnutrición, se puede identificar por su estado emocional, ánimo, el desarrollo físico e intelectual. El trabajo de investigación realizado contiene aspectos muy importantes en lo que se refiere en la desnutrición infantil, ya que es una problemática que está afectando en los niños/as del Primer Año de Educación Básica, se ha propuesto realizar el trabajo con la finalidad de ayudar a solucionar tal problema con algunas actividades de nutrición en beneficio de la salud de los infantes, esto permitirá erradicar estas anomalías en su desarrollo físico y cognoscitivo. En el presente documento se expone el modelo de análisis de desnutrición, el que incluye primero un marco teórico donde se describen los principales factores causales de la desnutrición, así como las consecuencias que se derivan de este flagelo y finalmente los talleres de nutrición.

**Palabras claves:** Desnutrición Infantil, Desarrollo Biopsicosocial, Nutrición Desarrollo físico, cognitivo y emocional.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
LATACUNGA – ECUADOR

---

## ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN EL DESARROLLO BIOPSIICOSOCIAL EN LOS NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH” DEL RECINTO QUISHPE DE LA PARROQUIA EL CORAZÓN, CANTÓN PANGUA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO 2012-2013”

**Autora:**

María Umbelina Toapanta Ayme

### ABSTRACT

Through the made diagnosis at elementary school “Alejandro Humbolth” was detected the problem which is presented in the children as is the malnutrition, it is can identified for their emotional state, mood, physical and intellectual development. The research work made to contain important aspects which it is remitted to child malnutrition, since it is a problematic that is affecting in children of the First Year of Basic Education, what has been proposed to make the work in order to help to solve such problem with some activities of nutrition in benefit of the infants health, this will allow to eliminate these anomalies in their physical and cognitive development. The present document is exposed the analysis model of malnutrition, which includes first a theoretical framework where is described the main, causal factors of malnutrition; as well as the consequences that is derived from this scourge and finally nutrition workshops.

**Keywords in English:** child malnutrition, malnutrition rates, consequences and malnutrition biopsicosocial development, physical and cognitive development,





# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
LATACUNGA – ECUADOR

---

## AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi, LIC. MARCIA JANETH CHILUISA CHILUISA, con cédula de ciudadanía N° 050221430-7 , **CERTIFICO** que he realizado la respectiva revisión del ABSTRACT, CON EL TEMA “ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA DESNUTRICION INFANTIL EN EL DESARROLLO BIOPSICOSOCIAL EN LOS NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH” DEL RECINTO QUISHPE DE LA PARROQUIA EL CORAZON CANTON PANGUA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO-2012-2013”, cuya autora es la Señora, MARÍA HUMBELINA TOAPANTA AIME y el directora de tesis, LIC. YOLANDA PAOLA DEFAZ GALLARDO

Latacunga, julio del 2013

Docente:

LIC. MARCIA JANETH CHILUISA CHILUISA

C.C N° 050221430-7

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA .....	i
AUTORÍA .....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS .....	iii
APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
AVAL DE TRADUCCIÓN .....	ix
ÍNDICE GENERAL .....	x
INTRODUCCIÓN .....	xiii

### CAPITULO I

<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>1</b>
1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	1
1.2. Categorías Fundamentales .....	3
1.3 Marco Teórico .....	4
1.3.1 Desnutrición infantil .....	4
1.3.2 Causas de la desnutrición .....	8
1.4 Desarrollo Biopsicosocial .....	12
1.5 NUTRICIÓN .....	14
1.6 Talleres .....	27

### CAPÍTULO II

<b>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>28</b>
2.1 Reseña Histórica de la Institución Educativa “Alejandro Humbolth” .....	28
2.2. Análisis e Interpretación de Resultados de la Investigación. ....	29

2.2.1. Entrevista Aplicada al señor Director de la Escuela “Alejandro Humbolth” .....	29
2.2.2. Entrevista aplicada a las maestra del Primer Año de Educación General Básica del Paralelo “A” la Escuela “Alejandro Humbolth” .....	32
2.2.3. Entrevista aplicada a la maestra del Primer Año e Educación General Básica del Paralelo “B” la Escuela “Alejandro Humbolth” .....	35
2.2.4. Análisis e Interpretación de Resultados de las Encuestas Realizadas a las Madres de Familia de la Escuela “Alejandro Humbolth” .....	38
2.3 Análisis de los resultados de la ficha de observación realizada a los niños/as de la escuela “Alejandro Humbolth” .....	51
2.4 Conclusiones y Recomendaciones .....	52
2.5. Recomendaciones .....	53

### **CAPÍTULO III**

<b>DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>54</b>
3.1. Datos Informativos .....	54
3.2. Objetivos .....	55
3.2.1. Objetivo General de la Propuesta .....	55
3.2.2. Objetivos Específicos .....	55
3.3. Justificación de la Propuesta. ....	56
3.4. Descripción de la propuesta. ....	57
3.5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	122
3.5.1. CONCLUSIONES.....	122
3.5.2. RECOMENDACIONES .....	123
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. ....	124
5. ANEXOS .....	128

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1.1	Modelos de la dieta escolar.....	17
Cuadro N° 2.2	Conocimiento sobre la nutrición.....	38
Cuadro N° 2.3	Alimentos nutritivos.....	39
Cuadro N° 2.4	Una buena alimentación.....	40
Cuadro N° 2.5	Charlas de nutrición.....	41
Cuadro N° 2.6	El desmayo es un síntoma.....	42
Cuadro N° 2.7	Los alimentos nutritivos.....	43
Cuadro N° 2.8	Los buenos hábitos de alimentación.....	44
Cuadro N° 2.9	Manual de nutrición.....	45
Cuadro N° 2.10	La buena alimentación.....	46
Cuadro N° 2.11	Importancia de los alimentos nutritivos.....	47

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.1	Categorías fundamentales.....	3
Gráfico 1.2	Grupo alimenticio.....	21
Gráfico 2.3	La escuela “Alejandro Humbolth” Intercultural Bilingüe...	28
Gráfico 2.4	Conocimiento sobre la nutrición.....	38
Gráfico 2.5	Alimentos nutritivos.....	39
Gráfico 2.6	Una buena alimentación.....	40
Gráfico 2.7	Charlas de nutrición.....	41
Gráfico 2.8	El desmayo es un síntoma.....	42
Gráfico 2.9	Los alimentos nutritivos.....	43
Gráfico 2.10	Los buenos hábitos de alimentación.....	44
Gráfico 2.11	Manual de nutrición.....	45
Gráfico 2.12	La buena alimentación.....	46
Gráfico 2.13	Importancia de los alimentos nutritivos.....	47

## INTRODUCCIÓN

Con el presente trabajo de investigación, se ha propuesto dar a conocer la importancia de la alimentación, para un buen desarrollo físico e intelectual ya que existe un alto nivel de desnutrición en los niños/as, por esta causa se aplicará talleres de nutrición para fortalecer la alimentación.

El principal objetivo es dar a conocer los alimentos nutritivos que ofrece la zona para una mejor alimentación de los niño/as, también proporcionar algunas recetas nutritivas elaboradas con productos cultivados en la localidad, esto nos facilitará a las madres de familia para preparar un desayuno con un alto grado de vitaminas para una buena digestión, este trabajo también servirá para un siguiente trabajo de investigación.

Es evidente conocer las necesidades de los niños/as, por su estado físico, intelectual, emocional y social mediante este trabajo de investigación se logrará buscar posibles soluciones al problema que enfrentan los niños/as a esta corta edad.

Los padres y madres de familia son las personas encargadas en dar una buena alimentación a sus hijos, cuidar durante su infancia y proteger de las enfermedades. La nutrición es un factor importante en los niños/as para un mejor desempeño en las actividades cotidianas de la educación.

En el **Capítulo I** se refiere al marco teórico, lleva consigo una investigación de varios autores y las definiciones, de todos los temas relacionados con la Desnutrición, Tipos de desnutrición, Causas y Consecuencias, Desarrollo Biopsicosocial, Nutrición Infantil y los Talleres de Nutrición; que es un punto de partida que ayudará al desarrollo físico e intelectual de los infantes.

En el **Capítulo II** se ha realizado la caracterización de la Escuela “Alejandro Humbolth” y su fundador, para luego describir el análisis e interpretación de

datos obtenidos de la entrevista, encuestas y fichas de observación aplicado al director, maestras y los niños/as con el fin de conocer el porcentaje de conocimiento en la nutrición.

En el **Capítulo III** consta de un plan operativo de nutrición y desarrollo de cada uno de las actividades, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente bibliografía, anexos

# **CAPITULO I**

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **1.1.ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.**

Desde hace mucho tiempo culturas y civilizaciones muy diferentes han dejado en la historia huellas de gran preocupación que siempre ha existido por el bienestar y la salud de los más pequeños. Actualmente existen grandiosos países en los cuales este problema esta estatuido de tal forma que los niños tengan una mayor alimentación y en otros existe este problema. La desnutrición continúa siendo un problema significativo en todo el mundo, sobre todo entre los niños. La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y las guerras contribuyen en el incremento de epidemias, desnutrición en países en desarrollo sino también en países en vía de desarrollo este gran problema en los habitantes, sobre todo en las áreas rurales, zonas marginales de las ciudades donde se sintetiza el aspecto socioeconómico y se traduce a los campos, los cuales han desmerecido una seria atención y en su total abandono.

La desnutrición infantil esto se traducía en una mortalidad infantil muy elevada por su asociación con varias enfermedades trasmisibles, especialmente diarrea aguda y sarampión. La mortalidad infantil se mantenía en niveles cercanos a 120.000 nacidos vivos a principio de siglo en nuestro país.

El niño y niña si adquiere una buena alimentación durante los primeros años de vida tendrá un mejor desarrollo físico y psicológico durante la etapa de la niñez y adolescencia y un mejor desempeño en sus actividades cotidianas dentro del ambiente escolar social y cultural. La enseñanza sobre nutrición en los más

pequeños tiene un valor importante porque es necesario transmitir conocimientos crear hábitos como un factor primordial para mantener nuestro organismo sano.

La presente investigación se realizó en la Escuela “Alejandro Humbolth” en el Primer Año de Educación General Básica, Parroquia El Corazón, Cantón Pangua, Provincia de Cotopaxi durante el año lectivo 2012-2013; realizando actividades para mejorar la alimentación y por ende adquirir un mejor desarrollo integro en los párvulos permitiendo satisfacer las necesidades alimenticias y fortaleciendo todas su capacidades intelectuales dentro del entorno educativo.



## 1.2. Categorías Fundamentales

Gráfico N° 1



**Fuente:** Salinas J. y Vio F. (2004), Bases, prioridades y desafíos de la promoción de salud Universidad de Chile, Instituto. Nutrición y Tecnología de los alimentos. Santiago.

**Elaborado por:** María Toapanta

## **1.3 Marco Teórico**

### **1.3.1 Desnutrición infantil.**

Según CONDER, Marcelo. (2001) “La desnutrición infantil se da por la falta del aporte adecuado de alimentos nutritivos o de la carencia de los mismos, que se requieren para el buen funcionamiento de la salud, el cuerpo, al igual que la energía que se necesita para desempeñar actividades vitales o funcionales, si no hay una buena nutrición o una alimentación balanceada podemos crear problemas a nivel funcional de los niños/as” (pág.56).

Es el estado patológico provocado por un consumo inadecuado de nutrientes que provocan una alteración de una composición corporal y que afecta negativamente a la respuesta normal del niño frente a la enfermedad y su tratamiento, la desnutrición se asocia a una falta de acceso a los alimentos por falta de recursos económicos y se convierte en una causa frecuente de mortalidad infantil relacionada con la enfermedad. También esta asocia a la inseguridad alimentaria y nutricional de los niños/as, que se presenta cuando parte de la población no tiene asegurado el acceso físico social y económico a alimentos seguros y nutritivos que satisfacen sus necesidades dietéticas y preferencias para una vida activa y saludable.

ESPINOSA, Javier, (2004)“Considera que la desnutrición es un grave problema que afecta en el desarrollo físico y mental en los niños disminuye la capacidad para trabajar y estudiar, reduce la resistencia en las enfermedades y favorece las infecciones”(pág.11).

La causa de esta deficiencia física e intelectual provocado en el niño/a que no pueda lograr un buen desarrollo biopsicosocial, porque existe una nutrición pobre, incompleto e inadecuado y se presenta principalmente por no comer diariamente los alimentos necesarios para un buen crecimiento y desarrollo .También se presenta por que al estar enfermo el niño, no aprovecha el alimento que consume.

Esta enfermedad está caracterizada en la mayoría de los casos por carencia alimentaria, produce una detención en el crecimiento y desarrollo. Los niños desnutridos tienen menor capacidad de aprendizaje y rendimiento escolar, mínima capacidad de inclusión social. Y también es causada por la falta de alimentos que necesita el niño durante la gestación y después, por que el organismo necesita la adquisición de nutrientes, proteínas y carbohidratos. La deficiencia de estos alimentos provoca la existencia de muertes infantiles en los países desarrollados y subdesarrollados. Existe muchos factores como: la pobreza, contaminación ambiental, guerras, la inseguridad alimentaria, son causantes de la desnutrición infantil que provocan las deficiencias en los niños en el desarrollo intelectual, social y físico los niños desnutridos no tienen las mismas capacidades que un niño bien nutrido. Es el desequilibrio que se produce en el organismo, llevando a problemas físicos, psíquicos y sociales.

QUINTIN, Joel. (2002) “La desnutrición proteico energética (DPE) es un estado anormal, inespecífico, sistémico y potencialmente reversible, que se origina como resultado de la deficiente utilización de los alimentos, las células del organismo necesita los nutrientes esenciales; caso contrario acompaña de las diversas manifestaciones clínicas de acuerdo con los factores ecológicos y presenta distintos grados de intensidad y evolutividad, lo que le confiere el carácter de síndrome” (pág. 25).

Con el criterio antes mencionado la desnutrición es provocado por falta de alimentación que el organismo necesita diariamente de muchos nutrientes en las primeras etapas de crecimiento altera el número de las células cerebrales, lo que puede deteriorar la integración funcional y como consecuencia el aprendizaje. Es importante tener muy en cuenta con el cuidado de los niños, ancianos y mujeres embarazadas en la alimentación caso contrario los daños pueden ser irreparables.

MARIN, A, (2007). “Manifiesta, que la desnutrición afecta principalmente a los niños/as de diferentes edades, también a las madres gestantes y en etapa de lactancia y ancianos definidos como grupos vulnerables debido a sus necesidades específicas y a patrones culturales que los afectan”(pág.77).

De acuerdo con la opinión anterior la desnutrición como factor de riesgo en los niños/as pero con mucho impacto en el área educativa. Es un estado de imperfecta capacidad funcional y/o de deficiencia en la integridad estructural, por discrepancia entre el suministro de nutrimentos y su demanda biológica; es un problema frecuente en los pacientes hospitalizados; sus consecuencias son: aumento en la mortalidad, prolongación de la hospitalización e incremento de complicaciones.

La desnutrición está enfocado a una mala alimentación en los niños, debido a la ausencia de alimentos que necesita el niño diariamente, a veces por no poseer recursos económicos suficientes, por el abandono de las madres, desconocimientos de alimentos nutritivos, los desastres naturales, la inseguridad alimentaria por parte del estado, esto es la razón que existe muchos niños hospitalizados que no pueden superar frente a esta enfermedad, es necesario dar a conocer a las autoridades competentes la realidad como los niños/as que viven y se alimentan en su hogar, sabiendo que la Constitución habla de la seguridad alimentaria en el Ecuador, y ahora son abandonados por las autoridades competentes y por ende tienen que enfrentar momentos inesperados que afectan a su salud.

CALZADA, León, y, Bermúdez. (1999).”Nos aporta que la desnutrición es un estado patológico caracterizado por la falta de aporte adecuado de energía y/o de nutrientes acordes con las necesidades biológicas del organismo, que produce un estado catabólico, sistémico y potencialmente reversible” (pág.105).

Sus causas se deben en general a la deficiencia de nutrientes que requiere el niño/a acorde con la edad, este problema afecta positivamente a su organismo con una complicación hospitalaria posible. Se puede analizar que la nutrición 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.

## **Tipos de Desnutrición**

**Desnutrición Aguda:** Se presenta debido a la restricción de alimentos que se manifiesta por la pérdida de peso y quizá detención del crecimiento. Cuando el niño es atendido adecuadamente y oportunamente, este se recupera, repone sus pérdidas y vuelve a crecer normal.

Aportando con la opinión anterior este tipo de desnutrición es causado por una mala alimentación y se puede observar por sus características físicas y psicológicas. La desnutrición aguda se puede tratar a tiempo con una alimentación balanceada que necesita su cuerpo y se recupera normalmente, pero en el caso de los niños de la institución antes mencionada es difícil acceder a una alimentación digna hasta llegar a tal extremo de una desnutrición.

**Desnutrición Crónica:** Cuando la privación de alimentos se prolonga, la pérdida de peso se acentúa como consecuencia el organismo para sobrevivir disminuye requerimientos y deja de crecer, es decir mantiene una estatura baja para su edad, la recuperación es más difícil.

Con la definición antes mencionada se puede determinar que la desnutrición crónica es provocada por la escasez de nutrientes que necesita el niño/a que afecta positivamente en su organismo provocando daños físicos, emocionales y por ende en la salud misma. La consecuencia de esta enfermedad sufre graves lesiones en su cuerpo como la pérdida de peso y talla. Es recomendable dar a conocer a las madres de familia, que los niños lactantes, preescolares y escolares necesitan de una alimentación balanceada para fortalecer su funciones motoras, es recomendable hacer un diagnóstico para conocer el tipo de desnutrición que tiene para que luego sea tratado, caso contrario sufrirán daños irreparables.

GUILLAMET, A (2004) “Confirma que existe dos grandes patrones de desnutrición. Cuando se ha perdido predominante masa muscular y el paciente se encuentra en extremo delgado se habla de marasmo; se predomina los edemas, la distensión abdominal por la caída del cabello se trata de kwashiorkor. En el primer caso el paciente ha recibido un aporte global escaso de hidratos de carbono,

lípidos y proteínas, y en el segundo caso un déficit predominante y exclusivo de proteína” (pág.15).

Aportando con la cita antes mencionada la desnutrición tiene dos patrones y que cada uno tiene su consecuencia, el marasmo se define por la ausencia de hidratos de carbono, lípidos y proteínas, afecta positivamente a los niños/as en las partes musculares, peso y talla, en cambio kwashiorkor trae fuertes complicaciones como es: hinchazón en el cuerpo, delgadez, caída de cabello; donde no permite su funcionamiento normal por sus molestias en el organismo. El desconocimiento sobre nutrición ha sido un error en las madres de familia, ha hecho que cultiven los productos y luego importar al mercado, y que se conviertan en alimento industrializados pensando resolver los problemas de nutrición, se descuidaban los aspectos educativos, psicológicos y sociales del problema, esto lo hacían sin atender ni estimular las necesidades fisiológicas y las características de la nutrición.

### **1.3.2 Causas de la desnutrición.**

Las causas de la desnutrición son muchas y podemos enumerar algunas de ellas a continuación:

**Factores Medio Ambientales:** La información disponible permite sostener que aproximadamente la mitad de los problemas nutricionales ocurren en hogares de zonas rurales localizados en ambientes muy expuestos a riesgos ambientales. Las cifras más altas de desnutrición y mortalidad infantil se observan en países donde la agricultura a menudo es afectada por desastres naturales. Por otra parte, en hogares en que habitan niños desnutridos frecuentemente no dispone de instalaciones adecuadas de agua potable y saneamiento básico, lo que incrementa el riesgo de contraer enfermedades infecciosas, principalmente diarreas y parásitos, creándose un círculo vicioso en que el elemento ambiental es un agente activo en el desarrollo de la desnutrición.

**Factores Sociales y Económicos:** La desnutrición se relaciona estrechamente con la extrema pobreza. Entre los diversos aspectos relacionados con la pobreza que

inciden en la desnutrición, cabe destacar los siguientes: El bajo nivel de ingresos limita el acceso a los alimentos, en cantidad o calidad necesaria o en ambas. La falta de acceso a la tierra afecta a la capacidad de adquisición de créditos y otros recursos, lo que afecta en los ingresos económicos. La situación de cultivos tradicionales por cultivos comerciales más rentables tiende a aumentar la vulnerabilidad nutricional y reducir el acceso a alimentos en tiempo de caída de precios o crisis económicas. El bajo nivel educativo parental, en especial de la madre y la falta de conocimientos sobre salud reproductiva, nutrición y desarrollo infantil inciden negativamente en la desnutrición de los hijos. La falta de acceso y la deficiente calidad de los servicios de atención primaria de salud y de intervenciones específicas en salud y nutrición, representan otro obstáculo considerable.

**Factores Biológicos:** Un deficiente estado nutricional materno, como consecuencia de una mala nutrición previa, aumenta los riesgos de desnutrición intrauterina y bajo peso al nacer. La ausencia o insuficiencia de lactancia materna exclusiva (seis meses) expone al niño o niña a ingerir alimentos que no satisfacen los requisitos nutricionales de esa etapa de desarrollo y sin suficiente control de higiene.

Con la información antes mencionada, entiendo que es importante la alimentación de la madre durante la gestación y después de su nacimiento con la leche materna durante los seis meses y luego alimentarle con productos que tengan proteínas, carbohidratos y minerales para prevenir de muchas enfermedades y por ende la desnutrición.

**Factores individuales y ambientales que influyen en la desnutrición como son:**

- ☀ Bajo peso al nacer
- ☀ Privación de amamantamiento a seno materno
- ☀ Hijo de madre adolescente
- ☀ Aglactación y destete mal dirigidos
- ☀ Bajos ingresos económicos

- ☀️ Malos hábitos alimentarios
- ☀️ Higiene y saneamiento deficientes.

**Los signos físicos que acompañan a la desnutrición son:**

- ☀️ Déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad.
- ☀️ Atrofia muscular (se observa un desarrollo inadecuado de los músculos).
- ☀️ Retardo en la pubertad.

**Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son:**

- ☀️ Alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad).
- ☀️ La piel luce seca, áspera y con escamas. Generalmente se observan fisuras en los párpados, labios y en los pliegues de codos y rodillas. Pueden verse pequeñas lesiones como hematomas en casos en que la vitamina C sea muy baja. Si existe una desnutrición severa, el niño tendrá los dedos de las manos y los pies muy fríos y azulados debidos a trastornos circulatorios. Generalmente estos niños tendrán lesiones en piel sobre infectada con bacterias u hongos.
- ☀️ El cabello es seco, quebradizo, y se desprende con facilidad. Es muy frecuente observar que el cabello del niño tiene varios colores (negruzco en la punta, rojizo en el medio y claro o amarillento en la base de éste) Igualmente, las uñas son muy delgadas y frágiles.
- ☀️ La falta de vitamina A produce úlcera en la córnea y puede llevar a la ceguera.
- ☀️ La frecuencia cardíaca está acelerada son frecuentes las continuas infecciones respiratorias.

TOOLE. Marie, (2000) "Menciona que es un aporte energético proteico insuficiente por diferentes factores anorexia, nauseas, vómitos, alteraciones del gusto dificultades para comer, dietas restringidas, problemas en la preparación de la comida" (pág. 354).



Aportando con el criterio antes mencionado los tipos de desnutrición son inducidos por varios factores como son: enfermedades contagiosa, enfermedades hereditarias, soledad, ansiedad y depresión los que no permiten alimentarse bien al organismo, el diagnostico se basa sobre la biopsia y la demostración de cambios patológicos en la estructura de las células de absorción del intestino delgado.

Los síntomas de la desnutrición se demuestran de manera física, psicológica e intelectual. Los niños/as con esta enfermedad se sienten con agotamiento de su cuerpo, vómitos, diarrea, sueño excesivo y un déficit en peso y talla.

La desnutrición sobre viene cuando la cantidad disponible de energía o proteína es insuficiente para cubrir las necesidades orgánicas. La ingesta de una dieta inadecuada solo es uno de los varios mecanismos por lo que puede aparecer este problema. Los principales signos y síntomas que pueden ocurrir en un proceso de desnutrición son:

- ☀ Pérdida de peso
- ☀ Aparición de edemas
- ☀ Aparición de ascitis
- ☀ Debilidad muscular
- ☀ Pérdida de masa muscular
- ☀ Alteraciones de la coagulación sanguínea
- ☀ Alteraciones en el sistema inmunitario (de defensa)

SELOWSKU, Marco, (2001). “Manifiesta que la desnutrición se puede presentar debido a la carencia de una sola vitamina en la dieta o debido a que la persona no está recibiendo suficiente alimento. La desnutrición también puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes adecuadamente en la dieta, pero uno o más de estos nutrientes no son digerido(s) o absorbido(s) apropiadamente” (pág.18).

La desnutrición puede ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas o tan grave que el daño ocasionado sea irreversible, a pesar de que se pueda mantener a la persona con vida. La desnutrición obedece al insuficiente consumo de alimento y/o una enfermedad. El consumo de alimentos depende de la

cantidad que dispone en el hogar y de su distribución. La insuficiencia de los alimentos disponibles puede deberse a la falta de ingresos para comprarlos, o bien a una producción insuficiente de alimentos o ambos factores. Los factores determinantes de la nutrición deficiente han sido clasificados en: (Alimentarios), que determinan en gran medida el régimen de alimentación. (No alimentarios), que determinan si el individuo está afectado o no por una infección. Factores que actúan sobre el hogar globalmente. Factores que actúan en el interior del hogar ambos aspectos tienen un antecedente común en la pobreza. De ahí que las medidas aplicables para aminorar la desnutrición sean las mismas que se destinan a reducir la pobreza misma, aumento de ingreso efectivo y distribución más equitativa de los ingresos

#### **1.4 Desarrollo Biopsicosocial**

OBLITAS, Luis. (2008) “Debido a que la conceptualización de salud definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), detalla: “es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la ausencia de enfermedad o afección”. El hombre debe ser considerado como un ente biopsicosocial, pero para hacer esto primero se debe definir cada uno de los términos que se encuentran en esta afirmación

Ente: se refiere a lo que existe o puede existir.

Bio: Significa vida.

Psico: Significa alma, mente o actividad mental.

Social: Pertenece o relativo a una compañía o sociedad, o a los socios o compañeros, aliados o confederados” (pág. 23).

Contribuyendo con la cita antes mencionada el hombre es un ente, porque existe y su componente bio se refiere a que es un organismo vivo que pertenece a la naturaleza. Su componente psico se refiere a que además de ser un organismo vivo tiene mente, lo que le permite estar consciente de su existencia.

El hombre es un ente social porque recibe influencias favorables y desfavorables como resultado de la interacción con la sociedad constituida por semejantes a él que lo rodea y con el medio ambiente físico, en el cual lleva a cabo su vida. Por lo tanto, se establecen interrelaciones complejas de los seres humanos con los seres humanos y con su entorno, dando como resultado que el hombre es un elemento más de la comunidad social y de un ecosistema. Que permite enmarcar a la salud como la correcta aptitud para dar respuestas armónicas que sean acordes y ajustadas a los estímulos del ambiente físico y la comunidad y que garanticen una vida activa, creadora que conlleve al hombre a manifestarse en el óptimo de su capacidad.

El desarrollo biopsicosocial es un modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico y psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

SINGER, B, (2000) “Menciona que de hecho, la salud se entiende mejor en términos de una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales y no puramente en términos biológicos, únicamente biológico que sugiere que cada proceso de la enfermedad puede ser explicado en términos de una desviación de la función normal subyacente, como un agente patógeno, genético o anormalidad del desarrollo o lesión” (pág.19).

Este enfoque se utiliza en campos como la medicina, enfermería, psicología clínica. En el ámbito de la atención a las personas con discapacidad y enfermedad crónica es básico este enfoque dentro del equipo de rehabilitación formado por médicos especialistas en rehabilitación, neuropsicología, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas asistentes sociales y otros profesionales.

El desarrollo biopsicosocial es la relación de nuestra parte externa, psíquico y la sociedad son las partes primordiales que deben funcionar completamente bien, caso contrario si una de estas partes no funcionan como se debe, puede ocasionar daños irreparables.

El desarrollo físico. Se refiere a los cambios físicos y psicológicos que tiene cada niño en su etapa evolutiva. La herencia y el ambiente en algunos casos muchos están de acuerdo en que las pautas del desarrollo del niño están determinadas conjuntamente por condiciones genéticas de un individuo.

Un individuo es el producto de su naturaleza original que tiene que enfrentar diferentes situaciones de vida ya sean las influencias ambientales sufridas antes y después de su nacimiento. Por esta causa es importante mejorar las condiciones de vida tener una buena alimentación, salud son factores primordiales para el desarrollo físico, de lo contrario puede adquirir una enfermedad que ocasione un déficit en su crecimiento.

## **1.5. NUTRICIÓN**

Estudia los nutrientes en todos sus aspectos metabólicos, comienza con la ingesta del alimento. Es un acto voluntario que depende de la elección del alimento”.

Es un conjunto de procesos mediante los cuales el ser humano utiliza, transforma e incorpora a sus propias estructuras una serie de sustancias que recibe del exterior, con el fin de obtener energía, construir y regular los procesos metabólicos. La palabra nutrición está asociada al verbo nutrir. Esta acción consiste en incrementar la sustancia corporal a partir de la ingesta de alimentos. Nutrir también puede hacer referencia a reforzar o acrecentar algo, sobre todo lo referente a cuestiones morales o culturales”.

La nutrición significa comer en este caso se refiere a la calidad y la cantidad de alimentos, las bebidas y los suplementos de vitaminas que una persona consume. Lo que nosotros ingerimos se mide por medio del número de porciones que nosotros comemos y toma de cada grupo de comida. Esto incluye las calorías que nosotros obtenemos de los carbohidratos, las proteínas y grasas. También incluye vitaminas, minerales y otras sustancias importantes que se encuentran en los alimentos, las bebidas y los suplementos.

## **Nutrición Infantil**

Cuando se habla de nutrición se refiere a una buena y adecuada alimentación en los niños/as, habilidad para aprender a comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas, resulta muy importante una dieta balanceada en nutrientes y buenas prácticas nutricionales, estos permitirán contribuir en un buen desarrollo psicosocial y, también en la primera línea de defensa del niño, no solo de las posibles enfermedades que pudieran contraer sino fundamentalmente, a favor de las habilidades que en el futuro, le permitirán desenvolverse productiva y eficazmente en clases o responsabilidades asignadas. No se puede quedar con la incógnita frente a este problema que crece cada día en esta Institución, existen familias con bajos recursos económicos y, un total desconocimiento de lo que es nutrición, por esta causa se ha propuesto realizar talleres de nutrición con los estudiantes, para conocer los diferentes alimentos de nuestro entorno actividades que se realizara con los párvulo. Esta es la causa y razón que el trabajo de tesis está enmarcada en este tema tan interesante, el cual me ha estimulado el deseo de investigar sobre el mismo y poder aportar con un granito de arena ayudando en lo que se puede colaborar con un bien social, como es, ayudar a la felicidad de muchos niños que están padeciendo este gran mal. Cuento con el apoyo de los padres de familia y maestros.

Debido a los bajos niveles económicos de los padres de familia los menores de edad se ven severamente afectados, no solamente es cuestión de recursos económicos, sino también por desconocimiento de nutrición la falta de información, y otros factores hacen que los niños y niñas no tengan una alimentación de acuerdo a las necesidades biológicas.

## **ALIMENTACIÓN INFANTIL**

En la etapa de crecimiento más lento y estable donde los niños/as crecen de 5 a 6 cm de talla, al año y su peso entre 2 kilos, también se desarrolla una actividad física, por el gasto energético deberá consumir calorías. Desde un punto de vista del desarrollo psicomotor en el niño durante sus etapas manipula objetos del

entorno. Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos desconocidos.

Se trata de proceso madurativo del niño en el aprendizaje de la alimentación. El niño escolar puede reconocer y elegir al igual que un adulto, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se amplía, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.

Cuadro N° 1.1

**MODELOS DE LA DIETA ESCOLAR**

<b>Desayuno</b>	<b>Media mañana</b>	<b>Comida</b>	<b>Cena</b>	<b>Merienda</b>
200ml.de leche	Un vaso de leche	Lentejas	Un yogurt	Sopa de fideos
30gr.de galletas	30gr.de pan 10gr.de margarina	Estofadas o en puré	30 gr de pan 30gr de pollo cocido	Un vaso de leche
200ml.de leche	30gr.degalletas	Puré de verduras	30gr. De pan	Sopa de pan
40gr de cereales	1 queso (20gr)		40gr.de queso fresco 200ml.de zumo	Buñuelos Un vaso de leche
Un yogurt	200ml.de zumo de naranja	Ensalada con pollo a vapor	250ml.de leche	Sopa de verduras
30gr.de galletas			30gr. De bizcochos	Un vaso de leche
Jugo de frutas				

## **Alimentación del niño en edad escolar**

La edad escolar (de 5 a 6 años) es un período de la vida caracterizado por un consumo energético elevado, al punto que el requerimiento calórico es bastante alto. La alimentación durante todo este período debe ser abundante y variada, conformada por los alimentos de los tres grupos básicos, para asegurar la satisfacción de los requerimientos de energía y nutrientes.

Apoyando con lo expuesto anteriormente los alimentos que se les suministran los niños/as diariamente deberán aportar nutrientes y calorías, con relación al grupo de alimentos ricos en proteínas de origen animal, ofrecerle distintas opciones: huevos en diferentes preparaciones, como sustituto de la carne, asimismo queso y yogurt.

Una mejor alimentación en el niño de edad escolar debe ser estimulado al consumo de leche, bien sea en forma líquida, en sopas, en cremas, natillas o postres. Asimismo se debe propiciar el consumo de queso, frutas, legumbres cocidas y crudas. La carne debe estar preparada preferiblemente en trocitos, para que el niño aprenda a masticar y una mejor digestión.

También dentro de este período necesita consumir alimentos de origen vegetal, espinacas, acelga, remolacha zanahoria, por su alto contenido en vitaminas y minerales y que pueden ser preparados en forma de guisos, puré, tortas, croquetas, y ensaladas. Igualmente deben consumir otros vegetales, como las leguminosas, los cereales y los tubérculos para satisfacer sus necesidades energéticas. Los azúcares y las grasas serán utilizados como complementos en la preparación de los alimentos. Los platos ofrecidos al niño deben ser presentados de manera sencilla, agradable a la vista y en pocas cantidades. Así variará su patrón alimentario progresivamente.

## **ALIMENTACIÓN DEL NIÑO ESCOLAR**

Es importante destacar que esta edad es básica para establecer buenos hábitos alimenticios, los cuales dependerán fundamentalmente de la actitud y de los



conocimientos que tengan la madre o persona que permanezca más tiempo con él niño. La persona encargada de su alimentación; debe saber elegir alimentos de alto valor nutritivo y bajo costo así como conocer la mejor manera de prepararlos.

Este aporte permite determinar que la alimentación durante la edad escolar, una dieta adecuada es sumamente importante en la prevención de las enfermedades; tanto por los efectos negativos que produce el déficit nutricional, como por las consecuencias del exceso (obesidad). Esta se encuentra asociada con otras enfermedades a largo plazo (degenerativas), que constituyen causas de altos índices de mortalidad, como son las afecciones cardiovasculares, la hipertensión arterial, enfermedades renales, la arterioesclerosis, la diabetes y otras. Dichas enfermedades están relacionadas con la ingestión excesiva de alimentos ricos en nutrientes específicos tales como: grasas, carbohidratos o proteínas de origen animal.

## **FACTORES QUE INTERVIENE EN LA NUTRICION:**

### **FACTORES BIOLÓGICOS.**

- ☀ Sexo, peso, talla...
- ☀ Edad y crecimiento.
- ☀ Actividad.
- ☀ Hambre, apetito, saciedad.
- ☀ Enfermedades.
- ☀ Sueño.

### **FACTORES PSICOLÓGICOS.**

- ☀ Emoción.
- ☀ Ansiedad.
- ☀ Depresión.

### **FACTORES SOCIOLÓGICOS.**

- ☀ Cultura.

- ☀️ Clima.
- ☀️ Geografía.
- ☀️ Creencias, religión.
- ☀️ Estatus económico.
- ☀️ Factores personales.

FUENMAYOR; F (2003)” Según los estudios muestran que la nutrición es determinante en el rendimiento escolar y aplicada a nuestras vidas diarias, significa que necesitamos mantener a nuestro cuerpo en un estado saludable” (pág. 150).

La nutrición ha tomado importancia en muchos países debido a políticas de información sobre nuestras necesidades alimenticias diarias y la determinación de lo que es saludable y de lo que es peligroso para el consumo. De la misma manera, en la actualidad se ha empezado a utilizar a la nutrición como una especie de medicina preventiva para ciertas enfermedades, dolencias y para llevar una vida sana. La nutrición de la madre durante el embarazo influye en el desarrollo del feto.

La opinión de algunos autores me ha hecho notar el gran valor que es la alimentación en los niños/as para un mejor desarrollo físico e intelectual y un buen rendimiento escolar en sus años de estudios posteriores. La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades biológicas a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y, previene de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrientes. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

## Gráfico N° 1.2

### GRUPO ALIMENTICIO



**Fuente:** Pelletier DL y otros (1995) “Malnutrition and ChildMortality”.<http://www.basics.org/>  
**Elaborado por:** María Toapanta

La nutrición y las proteínas en el desayuno son decisivas en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares.

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar.

Por necesidades básicas se entiende la cantidad de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua que un individuo necesita para asegurar su crecimiento y mantenimiento del organismo.

HERNÁNDEZ Miguel (2001:58) “La nutrición se refiere a la crianza de nuestro cuerpo, a nuestra habilidad para mantenerlo sano y funcionando como se supone que debería hacerlo. Nuestra habilidad de proveer al cuerpo con toda la comida necesaria, las vitaminas y minerales para que continúe progresando en nuestro quehacer diario” (pág. 58).

Con la opinión anterior la nutrición se refiere al desarrollo del organismo con todas sus potencialidades, la enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida. Y también a nuestro cuerpo lo que necesita en materia nutricional. Ese conocimiento proviene de educarnos a nosotros mismos sobre nuestras necesidades individuales, y luego tomar ese conocimiento para aplicarlo a las comidas que compramos, a las que preparamos y para consumirlas con nuestra familia. Nuestras necesidades nutricionales y calóricas cambian según distintos factores como la edad y el nivel de actividad entre otras cosas. No son las mismas necesidades de un adolescente de 14 años que las de una mujer de 30. Estas necesidades se satisfacen con una dieta equilibrada y variada.

### **Crecimiento y Alimentación**

Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre crecimiento y alimentación.

Está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) severa llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento.

### **Priorizando Alimentos**

Alimentación correcta es aquella que:

- ☀ Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos
- ☀ Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.

- ☀ Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.
- ☀ Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad.

La dieta debe proporcionar un 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y un 25% de grasas.

La base de una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria.

Lácteos (Leche, quesos, yogur, ricota)

Los lácteos son fuente de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y D.

### **Recomendación:**

1) 2 vasos de leche por día o 2 yogures o sus equivalentes.

Cada vaso de leche equivale a:

- ☀ 1 yogur
- ☀ 1 helado
- ☀ 1 flan o postre.
- ☀ 1 trozo de queso
- ☀ 1 vaso de leche chocolatada

## **2) Carnes, Legumbres y Huevos**

Junto con los lácteos, representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad.

Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado.

Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbre.

Las legumbres, son todo tipo de porotos (de soja, de manteca), los garbanzos y las lentejas. Estos alimentos están incluidos en este grupo por el elevado aporte de proteínas que brindan. Algunos se destacan más, como la soja que contiene más proteínas y de mejor calidad.

Los huevos, se incluyen en este grupo porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad así como las carnes y las legumbres. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol.

### **Recomendación:**

- ☀ 1 porción chica de carne por día (100-150 gr)
- ☀ 1 porción de legumbres o 1 huevo (no más de 3 veces por semana)

## **3) Frutas y Verduras**

Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas). Las frutas pueden ser frescas ó desecadas (higos, orejones, pasas de uva, ciruelas, etc.) que al cocinarse pierden algunas vitaminas pero conservan la cantidad de fibra.

Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales (indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo) y fibra.

La fibra contribuye a regular la función del intestino y a prevenir enfermedades (obesidad, cáncer, enfermedades intestinales y cardiovasculares)

Aportan vitamina C (si son frescas y crudas) y las amarillas-anaranjadas y las de color verde oscuro, vitamina A.

Se recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas para preservar sus vitaminas y minerales, en forma diaria y abundante, especialmente desde la niñez para crear el hábito de por vida.

**Recomendación:**

- ☀ 2 o 3 frutas diarias, prefiriendo cítricos y kiwis porque aportan abundante vitamina C.
- ☀ 2 porciones de verduras crudas o cocidas, prefiriendo los de color amarillo intenso como la calabaza, zapallo y zanahoria, y los de color verde como la acelga y la espinaca.

**4) Harinas y Cereales**

En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas.

Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física, de fibra en su variante integral y algunas vitaminas del grupo B.

Observando la información de esta investigación se ha propuesto realizar actividades con los cereales que existe en la localidad para el consumo de os niños/as se pueden incluir en toda dieta equilibrada sin temor a agregar muchas calorías, siempre y cuando estén acompañadas de salsas livianas.

**Recomendación:**

- ☀ 4 porciones de cereales por día

Cada porción equivale a:

- ☀ ½ taza de cereales cocidos
- ☀ 2 rodajas de pan
- ☀ ½ taza de copos
- ☀ 1 plato chico de pastas

## 5) Grasas y Azúcares

Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (manteca) y colesterol (manteca, crema, chocolate y golosinas).

Incluimos en este grupo:

Azúcares: el azúcar común, los dulces en general, las mermeladas, el dulce de leche, las golosinas, el chocolate y las gaseosas

Grasas: Aceites, manteca y crema.

Entre éstas se puede distinguir entre las de origen vegetal (aceites) y las de origen animal (manteca, crema y la grasa de la carne y el pollo).

Esta distinción es necesaria para recomendar el uso necesario de las de origen vegetal en lugar de origen animal, ya que éstas últimas inciden en el aumento de colesterol y de las enfermedades cardiovasculares.

### **Recomendación:**

- ☀ Limitar el uso de las grasas de origen animal en general, no así el uso de las de origen vegetal (aceites)
- ☀ Moderar el consumo de dulces vinculado con la aparición de caries y obesidad.
- ☀ No favorecer el consumo de gaseosas y jugos artificiales que contienen gran cantidad de azúcar, favorecer el consumo de jugos naturales de fruta fresca.



## **1.6. Talleres**

Mediante el tiempo del trabajo de la investigación se ha realizando varias actividades con el propósito de mejorar la alimentación en los párvulos, esto se pudo realizar gracias a la colaboración de las madres y padres de familia de la institución antes mencionada.

### **Experiencias de aprendizaje en los talleres.**

- ☀ Conozco las frutas nutritivas de mi zona
- ☀ Diferencio los alimentos nutritivos y los alimentos no nutritivos.
- ☀ Hablo sobre la nutrición en los demás niños/as.
- ☀ Conozco la importancia de la alimentación de los niños/as.
- ☀ Diferencio el estado físico de un niño desnutrido.
- ☀ Aprendo a discriminar productos cultivados y los productos semi-elaborados.

## CAPÍTULO II

### DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1 Reseña Histórica de la Institución Educativa “Alejandro Humbolth”

Gráfico N° 3



La Institución “Alejandro Humbolth” fue creado en el año de 1990 con la finalidad de prestar servicio a toda la comunidad porque en ese entonces no existía una escuela, la mayoría de los niños/as no estudiaban por esa causa. El nombre de la Institución es de un personaje muy

importante que se ha destacado en diferentes luchas en beneficio de la educación en ese entonces.

La escuela fue construidos por los padres y madres de familia del recinto, al comienzo empezó funcionado con un maestro y 12 niños/as al transcurso de los años se ha creado el ciclo básico y ahora cuenta con 196 alumnos desde Educación Inicial hasta el Décimo Año de Educación General Básica y 9 maestros.

La Escuela “Alejandro Humbolth” abre sus puertas a la niñez, brindando una educación con calidad humana, y también enseñando los valores éticos y morales para una nueva generación con competencias con personas críticas, luego de 24 años ese espíritu sigue vivo para formar personas del mañana.

## **2.2. Análisis e Interpretación de Resultados de la Investigación.**

### **2.2.1. Entrevista Aplicada al señor Director de la Escuela “Alejandro Humbolth”**

#### **1.- ¿A su criterio como afecta la desnutrición a los niños y niñas?**

La desnutrición afecta de manera física e intelectual que presentas diferentes síntomas en el organismo de los niños y niñas.

#### **2.- ¿A su criterio porque es importante una buena alimentación en el niño/a?**

La importancia de una buena alimentación en el niño para que tenga un buen desempeño en sus actividades diarias dentro del hogar y la Institución, y pueda enfrentar enfermedades contagiosas que puedan afectar a su desarrollo. Es necesario consumir diariamente alimentos nutritivos en beneficio de la salud.

#### **3.- ¿Cree usted que una buena alimentación influye en el rendimiento académico de los niños/as?**

Sí, una buena alimentación también es una estimulación para el niño/a donde se siente satisfecho de sus necesidades biológicas y el efecto de tal alimentación nos permite superar en la enseñanza.

#### **4.- ¿Se han organizado charlas sobre una buena nutrición en la escuela “Alejandro Humbolth” en beneficio de los niños/as?**

No, pero sería importante sugerirla ya que es necesario, porque existe un total desconocimiento de la nutrición en las madres de familia y también proporcionar a los infantes los conocimientos sobre nutrición.

#### **5.- ¿Conoce cuáles son los factores que influye en la nutrición?**

Una buena alimentación desde la gestación, proporcionar la leche materna durante los seis meses, consumir frutas, legumbres, y carnes, durante los primeros seis años de vida.

**6.- ¿A su criterio como se debe enseñar buenos hábitos de alimentación en los niños/as?**

La educación de la alimentación deben enseñar los padres y luego los maestros/as mediante lectura de pictogramas, videos que faciliten un mejor entendimiento en los estudiantes.

**7.- ¿Usted como Director de la Institución les ha hablado sobre nutrición a los estudiantes?**

Sí, la obligación es también enseñar los buenos hábitos de la alimentación para una buena digestión en nuestro organismo.

**8.- ¿Conoce usted cuales son los alimentos nutritivos que deben consumir diariamente los niños/as?**

Sí, los alimentos que contengan vitaminas y minerales como por ejemplo la leche, carne, huevos, frutas, verduras y cereales.

**9.- ¿Usted ha observado que clases de alimentos se vende en el bar del establecimiento educativo y que recomienda?**

Sí, Sí, existe la mayor parte de la comida rápida y los confites, pero sería importante que venda alimentos nutritivos que beneficien a la salud de los niños.

**10.- ¿Sería importante enseñar a los niños/as cuales son los alimentos nutritivos?**

Sí, es muy importante educar desde la niñez a consumir alimentos nutritivos que beneficie a su salud, de lo contrario una mala alimentación afectará al organismo, se ha observado en otros países que la obesidad es considerada como una enfermedad.

### **Análisis e interpretación de resultados de la entrevista realizada al señor director de la escuela “Alejandro Humbolth”**

Mediante una entrevista realizada al señor director de la institución comenta que él está siempre interesado en la salud de los estudiantes y el mejoramiento del rendimiento escolar de los alumnos ya que los niños necesitan estar bien alimentados para demostrar todas sus capacidades intelectuales y destrezas dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

Conocedor de esta enfermedad que es la desnutrición es uno de los problemas que principalmente afecta a los niños/as del sector rural, por la cual existe un déficit en el aprendizaje, entonces considera necesario que su institución cuente con talleres que estén enfocados a la buena alimentación y, esto será de gran ayuda para poder de la mejor manera desarrollar la labor educativa en aquella institución.

### **2.2.2. Entrevista aplicada a las maestra del Primer Año de Educación General Básica del Paralelo “A” la Escuela “Alejandro Humbolth”**

#### **1.- ¿A su criterio como afecta la desnutrición a los niños y niñas?**

El niño con esta enfermedad no se desarrolla normalmente su estado emocional es inactiva.

#### **2.- ¿A su criterio porque es importante una buena alimentación en el niño/a?**

La importancia de una buena alimentación es para mantener un organismo sano y saludable y no poseer complicaciones en los años posteriores por tanto puedan demostrar todas sus capacidades intelectuales y desarrollar sus destrezas dentro de la Institución.

#### **3.- ¿Cree usted que una buena alimentación influye en el rendimiento académico de los niños/as?**

Sí, porque un niño bien alimentado tiene un buen estado de ánimo para realizar las actividades y adquirir nuevos conocimientos y, fortalecer en la enseñanza-aprendizaje.

#### **4.- ¿Se han organizado charlas sobre nutrición en la escuela “Alejandro Humbolth” en beneficio de los niños/as?**

No, no se han realizado ningunas charlas de parte del Ministerio de Salud del Cantón Pangua

#### **5.- ¿Conoce cuáles son los factores que influye en la nutrición de los niños y niñas?**

- ☀ Una buena alimentación durante el embarazo
- ☀ Poseer recursos económicos

**6.- ¿A su criterio como se debe enseñar buenos hábitos de alimentación en los niños/as?**

Desde la familia debe existir una educación en nutrición y valoración de los alimentos de la localidad y, luego en la Institución para fortalecer los conocimientos en la alimentación e informar las consecuencias posibles hacia el futuro.

**7.- ¿Usted como Profesora de la Institución les ha hablado sobre nutrición a los estudiantes?**

Sí, mediante la lectura de pictogramas se ha hecho conocer las frutas alimenticias que deben consumir los niños/as. Enseñando canciones de las frutas y verduras para la alimentación.

**8.- ¿Conoce usted cuales son los alimentos nutritivos que deben consumir diariamente los niños/as?**

Sí, la alimentación debe ser variada todos los días de acuerdo con la edad del niño o niña porque todo el desarrollo de sus funciones sensoriales, y físicos depende de una alimentación balanceada como son: leche, huevos, frutas, verduras, carne y pescado. etc.

**9.- ¿Usted ha observado que clases de alimentos se vende en el bar del establecimiento educativo y que recomienda?**

Sí, los alimentos no son recomendables porque en su mayoría son dulces que al niño a posterior puede perjudicar su salud, sería recomendable proponer al director que sugiera a la señora del bar a que venda frutas.

**10.- ¿Sería importante enseñar a los niños/as cuales son los alimentos nutritivos?**

Sí, es importante enseñar a los niños/as que conozcan los alimentos nutritivos y, en el futuro no sufran las consecuencias.

### **Análisis e interpretación de resultados de la entrevista realizada a la maestra del Primer Año de Educación General Básica del Paralelo “A” de la escuela “Alejandro Humbolth”**

Luego de una entrevista a la maestra del primer año comenta que es necesario mejorar la alimentación en los alumnos porque se dependerá muchísimo en la salud y educación. Los objetivos propuestos en nosotros es obtener niños/as con buenas capacidades intelectuales, la educación se puede lograr mediante una buena alimentación.

Conociendo que existe una mala alimentación se ha propuesto buscar soluciones mediante el trabajo de investigación, con el único propósito de educar y crear buenos hábitos alimenticios en los niños/as, y mejorar su desarrollo, físico e intelectual, considera necesario que la institución cuente con talleres que estén enfocados a la nutrición, esto será de gran ayuda para poder desarrollar de la mejor manera la educación y por ende tener niños inteligentes, creativos, porque ellos son los futuros de nuestra patria.



### **2.2.3. Entrevista aplicada a la maestra del Primer Año e Educación General Básica del Paralelo “B” la Escuela “Alejandro Humbolth”**

#### **1.- ¿A su criterio como afecta le desnutrición a los niños y niñas?**

El niño/a al nacer tiene una déficit en el peso, no tiene un buen apetito, sufre de diarreas, y si no es tratado a tiempo e incluso la muerte.

#### **2.- ¿A su criterio porque es importante una buena alimentación en el niño/a?**

Porque evita de enfermedades contagiosas, proveer al niño de una buena salud y un buen desarrollo integro en todas sus potencialidades y un mejor desempeño en la enseñanza-aprendizaje.

#### **3.- ¿Cree usted que una buena alimentación influye en el rendimiento académico de los niños/as?**

Sí, porque mediante una buena alimentación el niño/a tiene un buen desarrollo físico e intelectual donde puede demostrar todas sus potencialidades dentro del proceso enseñanza-aprendizaje y ser el mejor estudiante.

#### **4.- ¿Se han organizado charlas sobre una buena nutrición en la escuela “Alejandro Humbolth” en beneficio de los niños/as?**

No, nadie se ha preocupado por la salud de los niños/as de la escuela.

#### **5.- ¿Conoce cuáles son los factores que influye en la nutrición de los niños y niñas. ?**

La alimentación debería ser desde la temprana edad hasta los 6 años de vida, cuando el niño/a ya sea capaz de alimentarse solo.

#### **6.-¿A su criterio como se debe enseñar buenos hábitos de alimentación en los niños/as?**

Observando videos, imágenes de la desnutrición y sus consecuencias en el futuro e incentivar a alimentarse bien para el bienestar del cuerpo.

**7.- ¿Usted como Profesora de la Institución les ha hablado sobre nutrición a los estudiantes?**

Sí, se ha enseñado que es nutrición, y los beneficios que brindan las frutas a nuestro organismo y luego se ha preparado algunas actividades con todos los estudiantes como son: ensalada de frutas, jugos de algunas frutas como nos enseña en el texto del primer año.

**8.- ¿Conoce usted cuales son los alimentos nutritivos que deben consumir diariamente los niños/as?**

Si, los alimentos que puede consumir los niños/as son: frutas, huevos, leche, pescado, queso etc. Para satisfacer y engrandecer la alimentación de los más pequeños.

**9.- ¿Usted ha observado que clases de alimentos se vende en el bar del establecimiento educativo y que recomienda?**

Sí, en su mayoría son confites, comida rápida y son pocas veces que vende algunas frutas, la falta de conocimiento en nutrición en la Sra. del bar lleva estos consumos de estos alimentos.

**10.- ¿Sera importante enseñar a los niños/as cuales son los alimentos nutritivos?**

Sí, es muy importante dar a conocer los efectos de una mala alimentación y, la importancia de consumir los alimentos nutritivos para la fortaleza del organismo y prevenir de muchas enfermedades.

### **Análisis e interpretación de resultados de la entrevista realizada a la maestra de educación inicial de la escuela “Alejandro Humbolth”**

Luego de un dialogo realizado con la maestra opina que se siente muy interesada por mejorar la educación pero, la situación económica actual de los padres de familia de esta Institución no les permite satisfacer las necesidades de los niños y niñas durante su etapa de desarrollo.

La maestra manifiesta que es interesante incentivar a las madres de familia por medio de charlas de nutrición y, darles a conocer la existencia de alimentos nutritivos de la propia zona y de cómo preparar y alimentar a sus hijos/as con los productos que existen. Este tema se debe tratar con mucha importancia para solucionar el problema en los niños/as de la Escuela “Alejandro Humbolth”.

#### 2.2.4. Análisis e Interpretación de Resultados de las Encuestas Realizadas a las Madres de Familia de la Escuela “Alejandro Humbolth”

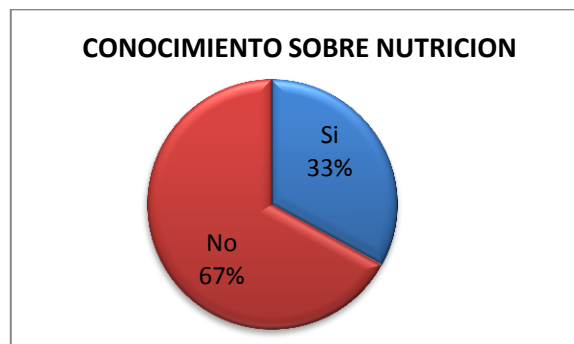
1. ¿Usted como madre de familia de la escuela, tiene conocimiento sobre que es la nutrición?

**Cuadro N° 2.2**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	33%
No	20	67%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”  
**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N° 2.4.**



**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”  
**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 33% de las madres de familia si tiene el conocimiento sobre la nutrición en los niños/as, mientras que el 67% de las madres afirman que no conocen del tema que se está encuestando.

Por el desconocimiento de las madres encuestadas sobre el tema a tratar en este trabajo de investigación, es necesario dar charlas de nutrición con una persona experta en el tema.

**2. ¿Usted conoce cuales son los alimentos nutritivos que debe consumir su hijo/a?**

**Cuadro N° 2.3**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	5	17%
<b>No</b>	25	83%
<b>Total</b>	30	100%

**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N° 2.5**



**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 17% de las madres de familias encuestadas opinan que conocen los alimentos que deben consumir, pero el 83% de las madres de familia desconocen sobre el tema.

Entonces conociendo el alto grado de porcentaje del desconocimiento de las madres se ha propuesto a realizar actividades alimenticias con los propios recursos de la zona, para la alimentación de los infantes.

Es necesaria la aplicación de talleres sobre nutrición para una buena alimentación de los niños/as de la escuela “Alejandro Humbolth”.

**3. ¿Cree usted que una buena alimentación en los niños/as fortalecerá el desarrollo físico e intelectual en los niños y niñas?**

**Cuadro N°2.4**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	30	100%

**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”  
**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N° 2.6**



**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”  
**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

De las 30 madres de familia encuestadas el 100% creen que es importante la alimentación en los niños/as. Pero el factor económico es deficiente en esta comunidad, ya que son personas de escasos recursos económicos, que no se puede satisfacer las necesidades de los niños/as.

Es necesario elaborar un manual de nutrición para dar a conocer los productos que cultivan en la localidad, que son ricos en nutrientes y proteínas que serán de gran importancia para el consumo de los niños y niñas de la Escuela “Alejandro Humbolth”

**4. ¿Usted ha asistido alguna vez a escuchar charlas sobre una buena alimentación o nutrición?**

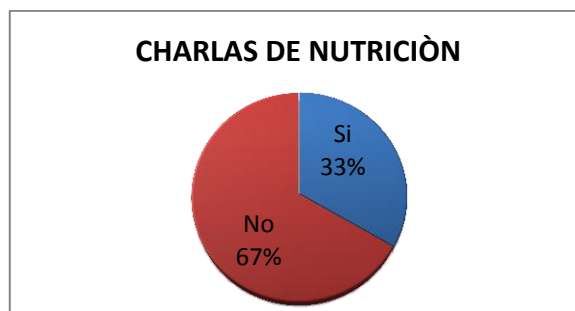
**Cuadro N°2.5**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	10	33%
<b>No</b>	20	67%
<b>Total</b>	30	100%

**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N° 2.7**



**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 33% de las madres encuestadas si han recibió charlas de cómo alimentar a los niños/as, pero manifiesta que el factor económico no les permite conseguirlo, mientras que el 67%de las madres encuestadas no han tenido la oportunidad de escuchar esas charlas.

De las encuestas realizadas existe un alto porcentaje de desconocimiento sobre nutrición. Entonces es importante buscar soluciones inmediatas con la realización de charlas a los niños/as mediante videos, preparaciones de algunos derivados de productos que existen en la zona y también la elaboración de un guía de manual de recetas con productos de la zona.

## 5. ¿Durante los años escolares su niño/a ha sufrido un desmayo?

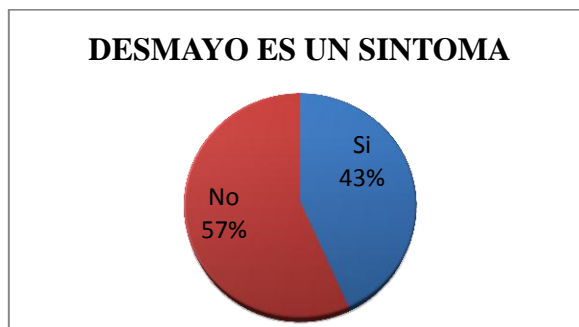
**Cuadro N°2.6**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	43%
No	17	57%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela "Alejandro Humbolth"

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N° 2.8**



**Fuente:** Escuela "Alejandro Humbolth"

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 43% de las madres de familia encuestadas opinan que su niño/a ha sufrido desmayos de manera continua pero el 57% de las madres comentan que sus niños/as no se han desmayado.

Es primordial tratar este tema de nutrición con los niños y niñas de la Escuela "Alejandro Humbolth" y también con las madres de familia, para dar a conocer sobre el síntoma el desmayo, la cual permitirá evitar posibles complicaciones en su organismo. Si no es tratado a tiempo traerá dificultades en los años posteriores.



## 6. ¿La alimentación que consume diariamente su niño/a es nutritiva?

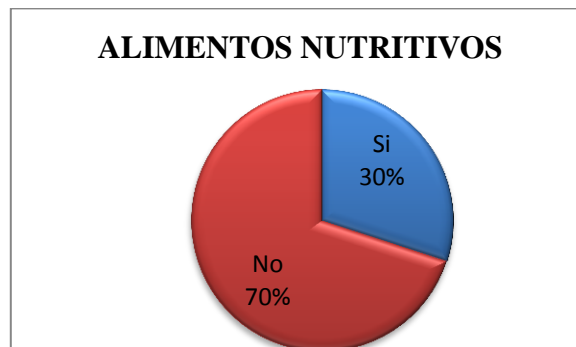
**Cuadro N°2.7**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	30%
No	21	70%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela "Alejandro Humbolth"

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N°2.9**



**Fuente:** Escuela "Alejandro Humbolth"

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

De las 30 madres de familia encuestadas el 30% manifiestan que la alimentación es buena, pero el 70% de las madres opinan que la alimentación de la familia es mala.

Por lo tanto los resultados encontrados en las encuestas son alarmantes, porque ellas manifiestan la situación actual no les permite alimentarse muy bien, el objetivo propuesto es enseñar a los niños cuales son los alimentos nutritivos de la zona y valorar por su cantidad de vitaminas que contiene cada uno de ellos.

**7.- ¿Enseñan en la escuela las maestras a los niños/as buenos hábitos de alimentación?**

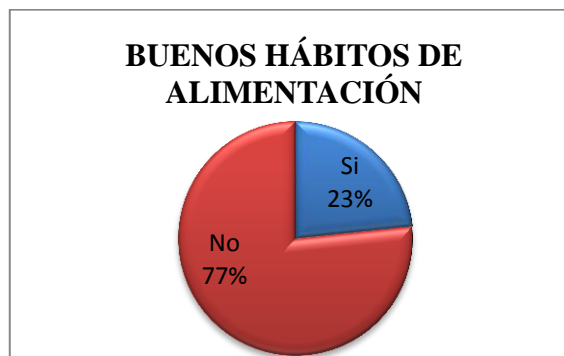
**Cuadro N°2.8**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	23%
No	23	77%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N°2.10**



**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Mediante la encuesta realizada a las madres de familia el 23% afirman que si las maestras enseñan los buenos hábitos de alimentación, y mientras que el 77% dice que no saben si sus hijos han aprendido el buen habito en alimentación.

Por esta causa es importante realizar charlas sobre una buena alimentación y enseñar a los alumnos que alimentos es buena para la salud y, cuales son los alimentos que perjudican a la salud de los y niños y niñas mediante la utilización de videos, laminas, y también educar que el consumo de dulces afecta a los dientes y al estómago se llena de bichos.

**8.-¿Le gustaría a usted tener un manual de nutrición para preparar los alimentos para sus hijos?**

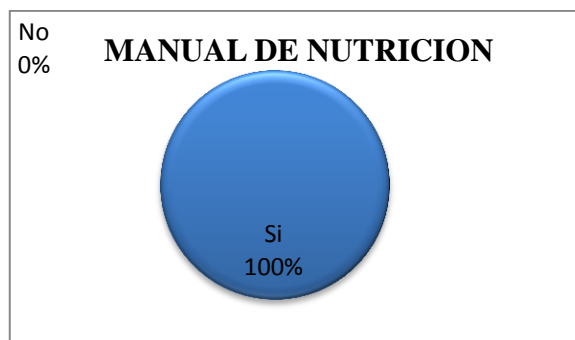
**Cuadro N°2.9**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	30	100%
<b>No</b>	0	0%
<b>Total</b>	30	100%

**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N° 2.11**



**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

La encuesta realizada a las 30 madres de familia arrojan que el 100% indican que están dispuestos a adquirir un manual de recetas sobre una buena nutrición ya que necesitan como guía de preparación y conocer su valor nutritivo, alimentar de la mejor manera a sus hijos con alimentos nutritivos, ya sea de nuestro entorno y por ende evitar diferentes enfermedades.

Los datos demuestran que la mayoría de las madres de familia desconocen la preparación de un menú nutritivo, con las frutas que existe en la zona, entonces es importante valorar los productos que cultivan en la localidad.

## 9. ¿Su niño/a tiene un buen apetito en las mañanas?

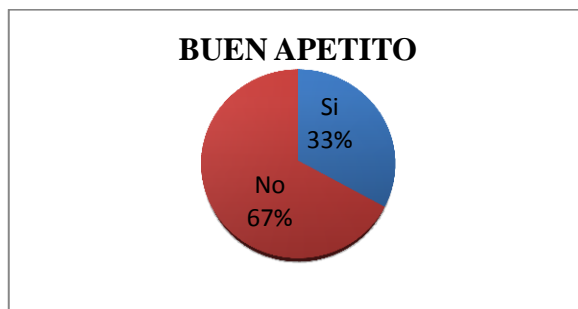
**Cuadro N°2.10**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	33%
No	20	67%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela "Alejandro Humbolth"

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N° 2.12**



**Fuente:** Escuela "Alejandro Humbolth"

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

El 33% de las madres encuestadas afirman que sus hijos si tienen un buen apetito, pero el 67% de las madres comentan que sus hijos/as tienen un problema en la hora de comer, pero no saben porque sucede estos síntomas.

Del total de las madres encuestadas hay un alto porcentaje de desconocimiento el porqué no tienen un buen apetito su hijo y que puede pasar en los años posteriores. Mediante la elaboración de un manual de recetas se podría ayudar a superar el problema preparando algunas recetas nutritivas que ayuden a fortalecer su organismo y mejore su alimentación sirva como una defensa a las enfermedades contagiosas.

**10.- ¿Sabe usted diferenciar los alimentos nutritivos y los no nutritivos?**

**Cuadro N°2.11**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	13%
No	20	87%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**Gráfico N°2.13**



**Fuente:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Investigadora:** Toapanta Ayme María Umbelina.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo con la investigación realizada a las madres de familia afirman que 13% si diferencia los alimentos, pero el 87% de las madres de familias desconocen sobre los alimentos nutritivos y los no nutritivos y cuáles son los alimentos que benefician a la salud de los niños y los perjudiciales por el consumo en exceso.

Es necesario por medio de talleres de nutrición incentivar a las madres de familia de la escuela que aprendan a consumir productos orgánicos de su propia localidad y, que no haya la migración de productos de nuestro entorno y, a cambio no compren productos semielaborados porque aquellos alimentos no tienen las mismas propiedades.

## **Análisis e interpretación de resultados de la encuesta realizada a las madres de familia de los niños de 5 a 6 años de la escuela “Alejandro Humbolth”**

Las encuestas realizadas a las madres de familia ayudaron a detallar el porcentaje de desconocimiento sobre la alimentación nutritiva que deben consumir diariamente los niños y niñas y en que influye positivamente, que puede pasar si no hay un alimentación nutritiva en los párvulos tampoco conocen las síntomas de desnutrición, no se identifican la mayor parte de las madres los alimentos nutritivos y sus beneficios que proporciona cada uno.

Conociendo esta problemática en los niños/as y las madres de familia de esta institución se ha propuesto realizar talleres con los niños y niñas utilizando pictogramas de alimentos nutritivos, videos, elaborando algunos derivados alimenticios con productos de la zona y por ende conseguir un buen hábito de alimentación.

Son familias que están aislados de la sociedad y no han adquirido una información acerca de la alimentación por el cual existe niños con problemas de desnutrición que no tienen el peso de acuerdo con la edad, se duermen en clases, no son sociables con sus compañeros y tienen un rendimiento escolar bajo.

Ficha de Observación

Ítem	¿Identifica los alimentos nutritivos y no nutritivos?			¿Con que frecuencia los niños/as consumen frutas en la escuela?			¿Se mantiene n activos?			¿Participa en actividades grupales?			¿Ingieren alimentos chatarra en la hora de recreo?			¿Se preocupa por realizar sus tareas en casa?			¿Los niños de la escuela mantiene n hábitos de higiene cuando digieren alimentos ?			¿Los niños /as de la escuela consumen el desayuno escolar diariamente?			¿Los niños se duermen en clase?			¿Atienden al profesor en hora clase?		
	S	O	N	S	O	N	S	O	N	S	O	N	S	O	N	S	O	N	S	O	N	S	O	N	S	O	N	S	O	N
Basantes Shirley	X				X		X			X				X		X			S				X			X	X			
Basantes Eymi			X		X			X			X			X		X				X		X			X				X	
Basantes Emily			X		X				X			X		X		X				X			X		X				X	
Baño Sandy			X			X		X			X			X				X	X	X			X		X			X		
Bonifaz Dayana			X		X			X			X			X		X				X			X			X	X			
Caguano Mayra		X		X				X			X			X		X				X			X		X			X		
Lasinquiza Evelyn		X			X			X			X			X			X				X			X		X				X
Lasinquiza Maritza			X		X			X			X			X		X				X			X			X			X	
Ortega Karen	X			X				X			X			X			X	X		X			X			X		X		
Silva Katty			X			X		X			X			X		X				X			X	X				X		
Yanchapanta Zoraya			X		X			X			X			X			X			X			X			X		X		
Azogue Kevin					X				X		X			X			X			X			X			X	X			

Aguacunchi Danny		X			X			X				X		X			X			X			X		X		
Azogue Jhon			X			X			X			X	X				X			X	X					X	
Ahuaiza Mateo			X			X			X			X	X				X	X		X							X
AguacunchiEvers ón			X			X			X			X	X				X	X		X						X	
Baño Lenin			X		X			X		X	X			X	X		X			X			X	X			
Cornelio Jonathan			X		X			X		X	X			X				X	X							X	
Lasinquiza Elvis			X		X			X			X	X			X			X				X			X	X	
Lasinquiza Danny		X			X	X			X			X		X	X	X				X			X	X			
Millingalli Erik		X			X	X			X			X		X		X	X			X			X			X	
Poaquiza Diego			X		X			X			X	X			X			X				X	X				
Poaquiza Michael		X			X	X			X			X		X		X	X			X						X	
Punina Edison	X				X			X	X			X		X			X	X				X			X		
Segura Erik		X			X	X	X				X	X			X		X			X			X	X			
Vargas Luis	X				X	X			X	X		X			X		X			X			X	X			
Vargas José	X			X		X			X			X		X		X			X			X	X				
YanchapantaLexi		X			X			X			X	X	X			X				X			X	X			
Yanchapanta Gerardo		X			X			X		X	X	X			X		X			X			X			X	
YanchapantaMalón		X				X	X			X	X			X	X		X			X			X			X	



### **2.3 Análisis de los resultados de la ficha de observación realizada a los niños/as de la escuela “Alejandro Humbolth”**

#### **Observación Estructurada.**

Mediante la aplicación del método de observación realizada en los niños/as de 5 a 6 años de la Escuela “Alejandro Humbolth”.

Uno de los requisitos primordiales para conocer como es la alimentación de cada niño/a se aplicó la ficha de observación actividad que permitirá detectar en cada uno de los estudiantes el % de conocimientos sobre los alimentos nutritivos y los no nutritivos actividades que es determinante para fortalecer estos conocimientos en cada familia.

Se ha realizado algunas actividades con los párvulos dando charlas de nutrición y conociendo los alimentos que son nutritivos para el consumo y también conociendo los alimentos que son dañinos para la salud de los niños/as mediante videos, fotografías y revistas dentro del aula y luego de esta actividad se realizó preguntas y respuestas sobre el tema tratado.

Permitiendo determinar en cada niño/a sus conocimientos y desconocimientos sobre los alimentos nutritivos que deben consumir diariamente, porque fue algo desconocido este tema en cada uno de ellos, situación que permite enseñar a cada uno a conocer los alimentos que sean en beneficio de la salud de cada estudiante. También permitió conocer la situación económica de cada uno de las familias que es un factor que no le permite satisfacer las necesidades en la alimentación.

## 2.4 Conclusiones y Recomendaciones

### 2.4.1 Conclusiones

- ☀ Mediante el trabajo de investigación realizado en la Escuela “Alejandro Humbolth” se ha detectado que existe un gran porcentaje de desconocimiento de lo que es nutrición, un tema interesante que requiere la solución, mediante talleres de nutrición a las madres de familia.
- ☀ La nutrición es un factor importante en los niños dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, argumento que comprende todo lo referente al desarrollo físico, intelectual .emocional etc., y por ende, puedan desarrollar las actividades sin complicaciones y, también adquirir buenos hábitos alimenticios durante su niñez.
- ☀ Una buena alimentación permite fortalecer la capacidad física y cognitiva de los infantes mediante el desarrollo de las hormonas, células, que facilitan un buen desenvolvimiento en sus tareas escolares en los siguientes años.
- ☀ La maestra Parvularia debe tener en cuenta que una buena nutrición en los niños/as es importante para el desarrollo integral de los estudiantes y por ende pueda desenvolverse en las diversas actividades del proceso de enseñanza-aprendizaje, es importante enseñar por medio de cuentos, videos, canciones y elaboración de recetas que los niños conozcan los alimentos nutritivos y los no nutritivos.

## 2.5. Recomendaciones

- ☀ Se recomienda realizar capacitaciones y talleres de nutrición dentro de la institución para reforzar el conocimiento a las madres de familia, niños y niñas sobre una buena alimentación lo que permitirá prevenir muchas enfermedades y, fortalecer su desarrollo físico y cognitivo.
- ☀ Es recomendable enseñar por medio de talleres de nutrición a las madres de familia de la Escuela “Alejandro Humboldt” consumir productos que cultivan en la localidad, y que no exista la migración de estos productos al mercado.
- ☀ Es indispensable aplicar en el aula diferentes talleres que les enseñe realizar ensaladas, jugos, mermelada, sopas y tortas, que fortalecerá el buen hábito de alimentación en su casa e institución.
- ☀ Es recomendable que la institución realice talleres que estén enfocados hacia la nutrición aplicando un manual de recetas alimenticias que puedan estudiar y para mejorarla alimentación y, de esta manera contribuir a la formación de estudiantes sanos y activos.

## CAPÍTULO III

### DESARROLLO DE LA PROPUESTA

#### 3.1. Datos Informativos

**TEMA: “ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN EL DESARROLLO BIOPSIOSOCIAL EN LOS NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH” DEL RECINTO QUISHPE DE LA PARROQUIA EL CORAZÓN CANTÓN PANGUA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO-2012-2013”**

**Institución Educativa:** Escuela “Alejandro Humbolth”

**Comunidad:** Quishpe Centro

**Parroquia:** El Corazón

**Cantón:** Pangua

**Provincia:** Cotopaxi

**Beneficiarios:** 2 maestras, 30 niños/as, 30 madres de familias

**Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de la investigadora Sra. Toapanta Ayme María Umbelina

## **3.2. Objetivos**

### ***3.2.1. Objetivo General de la Propuesta***

Aplicar talleres de nutrición con productos de la zona con los niños y niñas de 5 a 6 años de la Escuela “Alejandro Humbolth” para mejorar la alimentación durante el transcurso de su vida.

### ***3.2.2. Objetivos Específicos***

- ☀ Socializar el tema de nutrición mediante talleres con los niños/as de la Escuela “Alejandro Humbolth” para una mejor alimentación infantil.
  
- ☀ Elaborar las recetas con los productos de la zona realizando actividades alimenticias, para una mejor información nutricional en la elaboración de desayunos almuerzos y cena de sus hijos/as.
  
- ☀ Evaluar a los alumnos/as los conocimientos que tengan de alimentación, mediante preguntas para, saber si adquirieron la información expuesta anteriormente. en niños/as de la Escuela “Alejandro Humbolth”

### **3.3. Justificación de la Propuesta.**

La presente propuesta viene a ser un aporte adecuado y oportuno en una buena nutrición, que a través de conocimientos de los alimentos nutritivos desea inculcar en la niñez buenos hábitos de alimentación y que no exista la migración de alimentos al mercado. De acuerdo a la ficha de observación realizada a los niños y niñas de la Escuela “Alejandro Humbolth” se logró observar que existe un gran porcentaje de desconocimiento sobre nutrición e higiene; por otra parte la encuesta realizada a las madres de familia de la Escuela “Alejandro Humbolth” nos indica que sus pequeños hijos no reciben una alimentación adecuada en sus hogares, factor que influye negativamente en el progreso del rendimiento escolar, así también la entrevista realizada a las maestras de la Escuela “Alejandro Humbolth” indican claramente la falta de recursos económicos no permite acceder a tales alimentos para una buena nutrición, además brindan un notable apoyo a esta iniciativa y manifiesta que es necesario realizar talleres que estén enfocados hacia la nutrición, en beneficio de los niños/as, esta noble causa es apta dentro del aprendizaje del estudiante, que ayudará a un buen desarrollo físico e intelectual y una actitud emocional positiva en los párvulos.

La planificación y aplicación de talleres de nutrición y sus diversas formas de preparar alimentos nutritivos con productos de la zona, esto permite a los niños/as conocer su estado nutricional de cada producto, ya que esto permitirá satisfacer las necesidades inmediatas de los infantes.

La alimentación en los infantes es necesaria desde la concepción para no tener dificultades en los años posteriores principalmente en la etapa escolar porque necesitan tener un buen estado de ánimo para realizar las actividades dentro del aula. En definitiva esta propuesta a través de la nutrición está destinada a brindar una educación en los niños/as un buen hábito de consumir alimentos sanos que no perjudique su salud.

### **3.4. Descripción de la propuesta.**

La presente propuesta sobre nutrición se fundamenta a lo largo de esta tesis en la necesidad de formar niños y niñas con buenos hábitos de alimentación en bienestar de la salud.

La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes. Encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades.

La desnutrición es un problema que afecta al ser humano y especialmente en los niños/as escolares de la escuela “Alejandro Humbolth” por esta causa se ha propuesto realizar este trabajo de investigación, con un propósito de ayudar a las madres de familia de la institución antes mencionada, por medio de talleres dar a conocer los alimentos nutritivos y valorar los productos de nuestra zona porque existe la migración de productos hacia las ciudades y a cambio compran productos semielaborados que no beneficia a nuestro organismo y por ende una mala alimentación en los niños/as. Mediante talleres de nutrición se puede dar a conocer los productos alimenticios la elaboración de recetas nutritivas.

De esta manera la nutrición es un factor importante para lograr este objetivo y será elaborando un manual de nutrición y precisamente a través de los talleres compuestos por la elaboración de diferentes alimentos con productos de la zona, cabe recalcar que la planificación y aplicación de talleres de nutrición se ha realizado con el respaldo de un manual de nutrición.

## PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

TALLERES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS	RESPONSABLE	DIRIGIDO
<b>Taller N° 1</b>	Planificación y aplicación de talleres de la nutrición para fortalecer los conocimientos sobre alimentos nutritivos.	Manual de nutrición, conocimientos de alimentos nutritivos. (Talleres)	La investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N° 2</b>	Conocer la importancia de una lonchera nutritiva con frutas del entorno	Manual de nutrición  (Preparación) La lonchera	Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N° 3</b>	Motivar a los niños a preparar tortillas de harina de trigo utilizando ingredientes de la zona.	Manual de nutrición conocimientos en alimentos nutritivos. (Tortilla e trigo)	Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N° 4</b>	Proporcionar láminas de alimentos nutritivos para el consumo de las personas, con una cantidad de vitaminas.	Manual de nutrición  (Ensalada de frutas)	Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N° 5</b>	Preparar bolitas de camote con relleno de queso dentro del aula con la participación de todos los niños y demostrar que es un alimento nutritivo que cultivan.	Manual de nutrición conocimientos en alimentos nutritivo. (Sopa de camotes)	Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”



<b>Taller N° 6</b>	Brindar a los estudiantes la oportunidad de saborear un delicioso Yogurt de mora con frutas e ingredientes de la zona.	Manual de nutrición conocimientos en alimentos nutritivos. (Preparación) Yogurt de mora		Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N°7</b>	La importancia de consumir alimentarnos con una buena cantidad de nutrientes para un buen desarrollo físico e intelectual. Prevenir de varias enfermedades.	Manual de nutrición y conocimientos en alimentos nutritivos. (Empanadas de harina de maíz)	Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N° 8</b>	Crear un buen hábito en los niños/as de alimentación dentro de la Institución “Alejandro Humbolth”	Manual de nutrición y conocimientos en alimentos nutritivos.  (La mermelada de mora)	Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N°9</b>	Enseñar a los niños/as sobre la importancia de alimentar bien también valorar los alimentos nutritivos de nuestro entorno y el consumo	Manual de nutrición y conocimiento en alimentos nutritivos. (Preparación- espumilla)	Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N°10</b>	Dar a conocer a los niños/as la importancia del consumo del frejol y sus propiedades que contiene.	Manual en nutrición y conocimientos en alimentos nutritivos. (Menestra de frejol)	La Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”

<b>Taller N° 11</b>	Proporcionar conocimientos acerca de las propiedades de la leche a las madres de familia por medio de un manual	Manual de nutrición en alimentos nutritivos(El morocho)	La Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N° 12</b>	Determinar la cantidad de vitamina que proporciona la uvilla.	Manual de nutrición en alimentos nutritivos. (El jugo de uvilla)	La Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N° 13</b>	Incentivar a los niños y niñas a consumir las frutas del entorno y discriminar las propiedades cítricas que contiene la naranjilla.	Manual de nutrición en alimentos nutritivos. (Colada de avena)	La Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N° 14</b>	Valorar los alimentos nutritivos de la localidad y la discriminación de cada uno de ellos.	Manual de nutrición en alimentos nutritivos. (La samora)	La Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”
<b>Taller N° 15</b>	Crear en los niños buenos hábitos de alimentación y prevenir el consumo de dulces.	Manual de nutrición en alimentos nutritivos. (El queso)	La Investigadora	Niños, niñas y maestras de la escuela. “Alejandro Humbolth”

## ÍNDICE DE LA PROPUESTA

Taller N° 1	Alimentos nutritivos.....	65
Taller N° 2	La lonchera.....	69
Taller N° 3	Empanadas de harina de trigo.....	73
Taller N° 4	Ensalada de frutas.....	77
Taller N° 5	Sopa de camotes.....	81
Taller N° 6	Yogurt de mora.....	85
Taller N° 7	Tortillas de harina de maíz.....	89
Taller N° 8	Mermelada de guayaba.....	93
Taller N° 9	El huevo.....	97
Taller N° 10	Menestra de fréjol.....	101
Taller N° 11	El morocho.....	105
Taller N° 12	La uvilla.....	109
Taller N° 13	La naranjilla.....	113
Taller N° 14	Papa china.....	117
Taller N° 15	El queso.....	121

# ALIMENTOS NUTRITIVOS



**TALLER N° 1**

**Tema:** Los alimentos nutritivos

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Conocer la importancia de los alimentos nutritivos y los beneficios que brinda al individuo mediante la observación de láminas, revista y videos para proveer de conocimientos.	Miércoles 23 de mayo del 2012	Escuela "Alejandro Humbolth"	25 min.	<p><b>Motivación:</b> Una historia sobre nutrición.</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Conversar sobre la alimentación que reciben diariamente en el desayuno en sus casas.</p> <p><b>Reflexión:</b> Se hizo observar un video sobre desnutrición en los niños.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Averiguar a los niños/as porque es importante alimentarnos bien.</p> <p><b>Aplicación:</b> Vamos a dibujar los alimento que cultivan los padres de familia.</p> <p><b>Evaluación:</b> Escribir con su propio código los alimentos.</p>	<p>Recurso Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	María Toapanta	La actividad realiza fue satisfactoria para los niños/as, porque fue la primera vez que observaron un video enfocado a la nutrición.

## TALLER N° 1

### “Los productos nutritivos”

#### **Nutrición:**

Objetivo: Conocer la importancia de los alimentos nutritivos y los beneficios que brinda al individuo mediante la observación de láminas, revista y videos para proveer de conocimientos.

#### **Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

Procedimientos:

#### Pre lectura

Enseñar por medio de láminas algunos productos que tenemos en nuestra zona.

#### Lectura

Enumerar los productos que tenemos en el entorno y, su valor nutritivo

#### Pos lectura

Realizar preguntas de las charlas realizadas ese momento a cada uno

#### **Talleres:**

Los productos que tenemos en nuestro entorno son orgánicos y con valor nutritivo importante, pero la realidad es otro que los alimentos no son consumidos por los productores y sus familias al contrario son importados al mercado para el consumo de los intermediarios y a cambio compran alimentos ya semielaborados que no beneficia con un alto grado de nutriente para el organismo como: harina blanca, arroz, fideo, azúcar etc. Por el desconocimiento que tiene en nutrición, o la pobreza que tiene que enfrentar en la actualidad son factores que impide satisfacer tales necesidades.

## **Desarrollo**

Para realizar esta actividad se hizo sentar a los niños/as en un semicírculo dentro del aula de computación, y se procedió a conversar sobre los productos que tenemos en nuestra zona porque cultivamos para que, y que pasaría si no cultivamos tales alimentos y quiénes son los que cultivan y para qué sirven, también se hizo observar un video y también láminas de algunos productos, como son las frutas.

Se habló de las necesidades que tiene nuestro cuerpo para poder sobrevivir sanos y, la importancia de la alimentación en nuestro organismo para el desarrollo íntegro de los niños/as y por ende también nos protege de muchas enfermedades.

### **Actividad de Evaluación:**

¿Será necesario cultivar alimentos en nuestro entorno?

¿Para qué sirven los alimentos de nuestra zona?

¿Cuáles son los alimentos que tenemos en nuestra zona?

¿Quiénes son los que cultivan los alimentos para ustedes en su hogar?

¿Será importante alimentarnos bien cada día?

¿Qué pasaría si los niños/as no se alimentan muy bien?

# LA LONCHERA





**TALLER N° 2**

**Tema:** La lonchera

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Informar a los niños/as que es una lonchera observando una de ellas para que lleven los alimentos allí.	Viernes 25 de mayo del 2012	35min	Escuela "Alejandro Humblth"	<p><b>Motivación:</b> Canción "La lonchera"</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Hacer conocer que es una lonchera.</p> <p><b>Reflexión:</b> Enseñar la lonchera y decir cuándo y a donde debemos llevar.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Comentar de la importancia que tiene la lonchera y definir los alimentos que debemos de llevar en la lonchera a la escuela.</p> <p><b>Aplicación:</b> Elaboración de loncheras con material de reciclaje con los alumnos.</p> <p><b>Evaluación:</b> Aprender la canción de la lonchera</p>	<p>Recurso humano</p> <p>Lonchera</p> <p>Lápiz</p> <p>Tijeras</p> <p>Silicona</p> <p>Crayones</p> <p>Frutas</p>	María Toapanta	Esta actividad nos permitió que los niños conozcan la lonchera porque para ellos era algo nuevo.

## Taller N° 2

### “La lonchera”

**Objetivo:** Informar a los niños/as que es una lonchera observando una de ellas para que lleven los alimentos allí.

**Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

Materiales: Recurso humano, frutas, etc.

**Conocimientos Previos.**

Trabajar con los niños/as mediante preguntas y respuestas para una mejor comprensión en el tema.

¿Conocen como es la lonchera?

¿Quiénes traen la lonchera a la escuela?

¿Qué deben llevar en la lonchera?

**Aplicación.** Utilizamos materiales de reciclaje del entorno para la elaboración de algunas loncheras y aprendemos la canción de la lonchera.

## **Desarrollo**

Para empezar con este comentario se hizo ubicar a los niños/as en un círculo dentro del aula en la posición sentado y luego se procedió con el desarrollo de este comentario, primeramente y se hizo conocer algunos alimentos nutritivos que tenemos en nuestro entorno por medio de pictogramas y material concreto, que algunos podemos comprar para el consumo diario y, que también podemos cultivar en el campo y tiene un alto nivel de vitaminas que son beneficios para nuestro organismo y que no son perjudiciales para la salud.

Se hizo concientizar a los párvulos a una buena alimentación con los alimentos que hay en nuestro entorno y la prevención de consumir la comida rápida o los confites porque son alimentos perjudiciales para nuestra salud.

### **Actividad de Evaluación:**

¿Para qué sirve la lonchera?

¿Quiénes llevan la lonchera a la escuela?

¿Usted tiene la lonchera para llevar a la escuela?

¿Qué alimentos debemos llevar en la lonchera?

¿Usted lleva su lonchera a la escuela?



# EMPANADAS DE HARINA DE TRIGO



**Taller N° 3**

**Tema:** Cuento La gallinita colorada

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Contribuir con actividades elaborando las tortillas de maíz para satisfacer las necesidades de los párvulos.	Lunes 28 de Mayo del 2012	Escuela "Alejandro Humbolth"	40 min	<p><b>Motivación:</b> Salir fuera del aula y jugar a la gallina ciega con todos los alumnos.</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Preguntar a los niños/as si sus padres alguna vez han escuchado el cuento de la gallinita colorada u otro cuento.</p> <p><b>Reflexión:</b> Realizar varias preguntas sobre los productos de la zona.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Se hizo concientizar que importante son nuestros productos para el consumo.</p> <p><b>Aplicación:</b> La elaboración de las tortillas de la harina de maíz con todos los ingredientes necesarios para el consumo de los niños/as.</p> <p><b>Evaluación:</b> Preguntas y respuestas.</p>	Recurso humano Fosforo Láminas de personajes. Azúcar ,leche, aceite, Tina Harina Mantequilla Bicarbonato	María Toapanta	Los niños se siente muy alegre al realizar tal actividad, es algo nuevo que se está realizando.

## Taller N° 3

### “La gallinita colorada”

**Objetivo:** Contribuir con actividades elaborando las tortillas de maíz para satisfacer las necesidades de los párvulos.

**Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

**Procedimientos:**

Pre-lectura

Describir la portada, leer la edición y autor.

Lectura

Identifica los personajes y la actuación de los personajes.

Pos lectura

Recordar el cuento y relato con los niños/as haciendo preguntas.

**Receta:**

<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
☀ 5 libras de harina	☀ Colocar la harina en la tina y añadir los demás ingredientes
☀ 1 litro de agua	☀ amasar durante 15 minutos.
☀ 1 leche, sal	☀ Dejamos reposar unos 15 min. la masa.
☀ 1/5 libra de azúcar, bicarbonato, levadura	☀ Luego ponemos a tostar.
☀ Aceite	☀ ¡Ya está listo las tortillas!
☀ Queso	
☀ Mantequilla	

**Desarrollo:**

Para realizar esta actividad se les ubico a los niños/as en la posición semicircular sentados en el piso sobre una alfombra, seguidamente se procedió a conversar con los infantes sobre el tema y también se presentó a los personajes del cuento por medio de imágenes y pictogramas y por ende dar a conocer de donde proviene el cuento de la gallinita colorada y quiénes son los personajes que acompañan para que los niños se sientan motivado durante la narración.

Seguidamente empezamos con la actividad propuesta para ese día con la elaboración de las tortillas, para el conocimiento de los alumnos, que el producto sirve de alimento y es nutritivo para el organismo se hizo observar todo el procedimiento de tal acción, la maestra es encargada de realizar toda la actividad y los alumnos observan.

**Actividades de evaluación:**

¿Le gusto las tortillas?

¿Podría hacer las tortillas su mamá?

¿Las tortillas serán nutritivas para nuestro organismo?

¿Sera importante cultivar el trigo?

¿Saben comentar a sus padres de la actividad que realizamos en la escuela?

¿Es importante compartir los alimentos con los demás niños/as?



# ENSALADA DE FRUTAS





**TALLER N°4**

**Tema:** Ensalada de frutas

TALLER N° 4	FECHA	LUGAR	HORA	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	EXPERIENCIAS
Conocer las frutas que tenemos en nuestro entorno mediante la preparación para valorar las frutas que cultivan.	Miércoles 30 de Mayo del 2012.	Escuela” Alejandro Humbolth”	50min.	<p><b>Motivación:</b> “Canción de la frutas”</p> <p><b>Conocimientos previos:</b> Preguntar que es un ensalada de frutas? Y quien es el que prepara? ¿Cómo podemos preparar nosotros?¿Y qué frutas necesitamos?</p> <p><b>Reflexión:</b> Observar y manipular las frutas que tenemos para preparar la ensalada y conocer por su nombre a cada uno de las frutas.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Hablar de la importancia de las frutas que son en beneficio de nuestra alimentación.</p> <p><b>Aplicación:</b> Asignar diferentes grupos de niños para cada actividad que se va realizar dentro del aula.</p> <p><b>Evaluación:</b> Preguntas y respuestas a los niños de la actividad que se hizo.</p>	<p>Recurso humano</p> <p>Frutas: mora fresa, naranja, mandarina, uvilla, granadilla, papaya, sandia, plátano.</p> <p>Azúcar</p> <p>Cuchillos</p> <p>Espumilla</p> <p>Tina</p> <p>Vasos, tranches</p> <p>Mandiles.</p>	María Toapanta	La actividad fue de gran importancia porque fue en beneficio de los niños/as, que en ese día se sintieron muy felices por el trabajo realizado.

## Taller N° 4

### “Ensalada de frutas”

**Objetivo:** Conocer las frutas que tenemos en nuestro entorno mediante la preparación para valorar las frutas que cultivan.

**Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

**Procedimiento:**

**Reflexión Observación:**

Conversar con todos los niños y niñas acerca de la ensalada de frutas ¿Que es ensalada? ¿Cómo preparamos y que necesitamos.

**Conceptualización:**

Agrupamos las frutas que ha traído cada niño y compararlas por su tamaño y forma y hablar de su importancia que tiene de vitaminas y minerales.

**Aplicación:**

Proponer a realizar la ensalada de frutas con todos los alumnos.

**Receta:** Ensalada de frutas

<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☀️ mora</li><li>☀️ 6 tomates</li><li>☀️ 8 plátanos</li><li>☀️ 6 mandarinas</li><li>☀️ 6 naranjillas</li><li>☀️ 1 piña</li><li>☀️ 1libra de uvilla</li><li>☀️ 1 papaya</li><li>☀️ libras de uva4.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀️ Lavar todas las frutas.</li><li>☀️ Pelar los plátanos y las mandarinas.</li><li>☀️ Desprender las moras y los gajos de las mandarinas.</li><li>☀️ Cortar el plátano y poner todo en un recipiente.</li><li>☀️ Añadir azúcar, espumilla y limón al gusto.</li><li>☀️ <b>¡Ya está lista la ensalada de frutas!</b></li></ul>

### **Desarrollo:**

Primeramente lavamos las manos de los niños/as y hacemos poner los mandiles para comenzar con la actividad, colocamos las mesas en forma de círculo y formamos grupos de dos y tres niños para cada actividad, dos pelan la piña, tres alumnos pican la sandía, tres pelan el plátano, cinco estudiantes pelan la papaya y tres niños pelan la naranja, dos niños lavan la mora luego procedemos a preparar en una tina mezclamos todas las frutas e incrementamos azúcar y la espumilla.

Finalmente se repartió la ensalada a todo los niños/as del Primer Año de Educación General Básica esta actividad se desarrolló con gran éxito, porque los alumnos se sintieron contentos.

### **Actividad de evaluación.**

¿Les gusto la ensalada de frutas?

¿En su casa hacen la ensalada de frutas?

¿Los niños deben comer estas frutas en la hora de recreo?

¿Ustedes podrán comprar todas estas frutas?

¿Quieren hacer otra vez esta ensalada de frutas?

¿Qué pasaría si no hubiera las frutas?



# **SOPA DE CAMOTES**



**TALLER N° 5**

**Tema:** Sopa de camotes

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Preparar la sopa con la colaboración de los niños/as para hacer un almuerzo y compartir con todos.	Viernes 1 de Junio del 2012	Escuela "Alejandro Humbolth"	30min.	<p><b>Motivación:</b> Rima "camote, camote come con mote y corre al monte"</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Conversar sobre el camote y quienes siembran y para qué sirve.</p> <p><b>Reflexión:</b> Conocer la planta y la forma del producto</p> <p><b>Conceptualización:</b> Comentar de la importancia del producto para una buena alimentación.</p> <p><b>Aplicación:</b> Cocinar la sopa para servir a los estudiantes.</p> <p><b>Evaluación:</b> Realizar preguntas sobre el producto.</p>	<p>Recurso humano</p> <p>Laminas</p> <p>Lápiz</p> <p>Hojas</p> <p>Plantas</p>	María Toapanta	Los niños se comportan como unos verdaderos cocineros porque todos quieren cocinar.

## TALLER N° 5

### “Sopa de camotes”

**Objetivo:** Preparar la sopa con la colaboración de los niños/as para hacer un almuerzo y compartir con todos.

#### **Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

#### **Procedimiento:**

Para seguir con el desarrollo del taller, la maestra es la protagonista de la preparación de la sopa, mientras los estudiantes observan.

#### **Receta.**

#### **Ingredientes:**

**Preparación:** Sopa de camotes

<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ 4kg de camote.</li><li>☀ 7ltrs de agua</li><li>☀ 1 cebolla</li><li>☀ 2 zanahorias</li><li>☀ Sal</li><li>☀ Condimento</li><li>☀ 2 huevos</li><li>☀ Leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Lavar los camotes, pelar y poner que cocine añadiendo todos los ingredientes.</li><li>☀ Durante el tiempo de 35min.</li><li>☀ <b>¡Ya está listo la sopa!</b></li></ul>

**Desarrollo:**

Para realizar esta actividad con los niños primeramente se comunicó a las madres de familia que se va realizar esta actividad y, también se solicitó que aportaran con algo que tengan para añadir en la sopa ya que es en beneficio de los niños, porque esta comida se prepara para el almuerzo de los alumnos y, también se pidió la colaboración de una madre de familia para realizar la comida.

Posteriormente se habló de la importancia del camote como un producto alimenticio que se puede combinar con productos semielaborados, para una mejor sazón; pero lamentablemente por el desconocimiento de la nutrición lo poco que tenemos no es bien aprovechado por las madres de familia. Tenemos muchos beneficios con nuestros alimentos primeramente son productos orgánicos, que posee un alto grado de nutrientes. Finalmente se repartió a cada uno de los niños/as.

**Actividad de Evaluación:**

¿Les gusto la sopa de camotes?

¿Cultivan los camotes en sus huertos?

¿Venden este producto?

¿Les gustaría otra vez que le prepare la sopa?



# YOGURT DE MORA





**TALLER N° 6**

**Tema:** Yogurt de mora

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Elaborar el yogurt de mora aportando todos los ingredientes necesarios, para dar a conocer a las madres de familia y alumnos que la mora es un cítrico importante para el consumo de los niños mediante la elaboración con otros ingredientes	Lunes 4 de Junio del 2012	Escuela “Alejandro Humbolth”	30 min.	<p><b>Motivación:</b> Un juego “Las frutas” ¿A dónde fuiste? al monte ¿Que trajiste? una fruta ¿Que fruta? mora.etc.</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Conversar acerca del tema propuesto para ese día. Como se llama el lugar donde cultivan la mora y para qué sirve y que podemos hacer de ese producto.</p> <p><b>Reflexión:</b> Indicar varios envase de algunos derivados del producto de la mora para que puedan observar y manipular.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Conocer los ingredientes que se utiliza para la preparación del yogurt.</p> <p><b>Aplicación:</b> Preparar el yogurt con los niños.</p> <p><b>Evaluación:</b> Conoce los ingredientes del yogurt.</p>	<p>Recurso humano.</p> <p>Etiquetas</p> <p>Mora</p> <p>Licudadora</p> <p>Azúcar</p> <p>Leche</p> <p>Tina</p> <p>Cernidora</p> <p>Vasos</p>	María Toapanta	La actividad se realizó con mucho éxito porque los niños se sienten muy alegres y opinan que deberíamos hacer otra vez.

## TALLER N° 6

### “Yogurt de mora”

**Objetivo:** Elaborar el yogurt de mora aportando todos los ingredientes necesarios, para dar a conocer a las madres de familia y alumnos que la mora es un cítrico importante para el consumo de los niños mediante la elaboración con otros ingredientes

#### **Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

#### **Procedimientos:**

Para realizar esta actividad se procede buscar información basado en el Internet para un mejor desarrollo. Como la generalidad de las frutas, las moras son fuente de sales minerales y vitaminas, constituyendo así un importante aporte nutricional que podría incluirse en cualquier tipo de dieta.

Son especialmente ricas en vitamina C, conteniendo cantidades incluso mayores que las de algunos cítricos, hecho por el que las utilizan tanto los navegantes nórdicos como los Inuit americanos como protección contra el escorbuto. También son muy ricas en vitamina A, así como en potasio, aportando además, sobre todo las moras del género y, fibra alimentaria.

#### **Receta: Mermelada de mora.**

<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ 5 libras de mora</li><li>☀ 1 libras de panela</li><li>☀ 1 litro de agua</li><li>☀ Un poquito de canela</li><li>☀ 1 libra de azúcar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Lavar la mora licuar y luego cernir</li><li>☀ Y luego poner que cocine durante una hora a fuego lento y añadir panela, y azúcar.</li><li>☀ ¡Está listo la mermelada!</li></ul>

**Desarrollo:**

Para realizar esta actividad primeramente se reunió a los niños dentro del aula y luego reunimos los materiales necesarios y la maestra es la encargada en la preparación, con la información sobre la mora y sus derivados que es muy importante para la alimentación de los niños, porque contiene vitamina C que también nosotros podemos preparar un derivado de la mora como es el yogurt. Licuamos la mora con un poco de agua, luego cernimos añadimos la leche y los demás ingredientes.

Las moras son frutas de bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, lo que las hace un alimento beneficioso ayudando al metabolismo.

A continuación preparamos el yogurt con todos los estudiantes y luego repartimos a cada uno de los alumnos y se sintieron muy contentos.

**Actividad de evaluación:**

¿Para qué sirve la mora?

¿Les gusto el yogurt de mora?

¿Qué necesitamos para preparar el yogurt?

¿En dónde venden el yogurt?

¿Quieren hace otra vez el yogurt?

# TORTILLAS DE HARINA DE MAÍZ



**TALLER N° 7**

**Tema:** Tortillas de harina de maíz.

OBJETIVO	FECHA	LUGAR	HORA	ACTIVIDADES	RECURSO	RESPONSABLE	EXPERIENCIAS
Inculcar buenos hábitos en los alumnos/as, con la elaboración de tortillas para proporcionar un conocimiento previo.	Jueves 7 de Junio del 2012.	Escuela “Alejandro Humbolth”	35min	<p><b>Motivación:</b> Canción” Quishpe la reina de cereales, Moraspungo la tierra tropical Ramón Campaña con sus cañaverales el Corazón con hombres progresista que forman el alma de mi bello cantón.”</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Dialogar con los alumnos de los cereales que cultivan en el Recinto.</p> <p><b>Reflexión:</b> Realizar la demostración de algunos cereales que cultivan en la localidad.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Describir diferentes cereales y su importancia en la alimentación.</p> <p><b>Aplicación:</b> Preparar las tortillas de harina de maíz..</p> <p><b>Evaluación:</b> Preguntas y respuestas.</p>	<p>Recurso humano</p> <p>Laminas</p> <p>Harina</p> <p>Paila</p> <p>Crayones</p> <p>Aceite</p> <p>Mantequilla</p> <p>Cocina</p> <p>Bicarbonato</p> <p>Trinche</p>	María Toapanta	Existe la participación de todos los alumnos.

## Taller N° 7

### “Tortillas de harina de maíz”

**Objetivo:** Inculcar buenos hábitos en los alumnos/as, con la elaboración de tortillas para proporcionar un conocimiento previo.

**Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

**Procedimiento:** Elaboración de las tortillas de maíz con los niños y niñas para una alimentación sana y nutritiva.

**Receta.** Tortillas

<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ 5lbs de harina</li><li>☀ Agua y leche</li><li>☀ Mantequilla</li><li>☀ Sal, aceite</li><li>☀ Bicarbonato</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Colocar la harina en una</li><li>☀ tina y agregar los ingredientes y amasar.</li><li>☀ Luego de 10min empezamos a tostar.</li><li>☀ <b>Ya están listas las tortillas.</b></li></ul>

**Desarrollo:** Para realizar esta actividad a los niños/as se mandó a lavar las manos y amarrar bien el cabello a las niñas y se vistió a todos con mandiles y se colocó en forma de un círculo alrededor de una mesa. Primeramente ponemos una tina sobre la mesa y añadimos 5libras de harina y 1 lb de harina blanca, 1litro de agua, sal, 2 huevos, mantequilla y aceite.

Luego se amasa la harina con todos los ingredientes y se procedió a hacer las tortillas con queso y luego se horneó.

Finalmente se relató a los párvulos que es un alimento nutritivo que podemos consumir en la hora de la cena sin ningún prejuicio, evitar el consumo de algunos alimentos que perjudican la salud, por último se repartió las tortillas a todos los estudiantes con un vaso de café.

**Actividad de Evaluación:**

¿Les gusto las tortillas?

¿En qué tostamos las tortillas?

¿Cuáles son los ingredientes que utilizamos?

¿Cuál es el grano nutritivo?

¿Quiénes cultivan el maíz?



# MERMELADA DE GUAYABA





**TALLER N° 8**

**Tema:** La mermelada de guayaba

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Aportar con la actividad propuesta para ese día cocinando la mermelada, para compartir entre todos, porque contiene un alto grado en vitaminas y las defensas contra otras enfermedades.	Lunes 11 de Junio del 2012.	Escuela “Alejandro Humbolth”	45 min.	<p><b>Motivación:</b> Adivinanza. Tiene escamas Y no es un pez. Tiene corona y no es un rey ¿Quién.....soy?</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Preguntar a los niños/as acerca de la fruta.</p> <p><b>Reflexión:</b> Indicar la fruta de la guayaba de diferentes tamaños. Y que podemos hacer con esta fruta.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Conversar acerca de la preparación de la mermelada y sus ingredientes.</p> <p><b>Aplicación:</b> Empezamos a reunir los materiales necesarios y los ingredientes que se va emplear en ese momento y los niños/as se sientan cómodos para empezar a elaborar tal actividad.</p> <p><b>Evaluación:</b> Realizar las preguntas.</p>	<p>Espacio físico.</p> <p>Recurso humano</p> <p>Cocina</p> <p>Agua hervida.</p> <p>Guayaba</p> <p>Tina</p> <p>Olla</p> <p>Pala</p> <p>Panela</p> <p>Canela, anís</p> <p>Cuchillo</p> <p>Vasos</p> <p>Cucharas</p>	María Toapanta	Estaban muy contentos por la actividad realizada.

## TALLER: N° 8

### “Mermelada de guayaba”

**Objetivo:** Aportar con la actividad propuesta para ese día cocinando la mermelada, para compartir entre todos, porque contiene un alto grado en vitaminas y las defensas contra otras enfermedades.

#### **Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

#### **Procedimiento:**

Para desarrollar esta actividad la docente tiene en la cocina todos los recursos necesarios para comenzar con la preparación.

#### **Recetas.**

<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Guayaba</li><li>☀ Panela</li><li>☀ Canela</li><li>☀ Agua</li><li>☀ Clavo de olor</li><li>☀ Azúcar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Lavar la guayaba y pelar y licuar.</li><li>☀ Poner que cocine agregando</li><li>☀ todos los ingredientes durante 45min.</li><li>☀ <b>¡La mermelada ya está!</b></li></ul>

### **Desarrollo:**

Para iniciar con esta actividad primero se arregló los objetos que se va utilizar, luego trasladamos todos a la cocina de la institución para comenzar con la elaboración de la mermelada y, se ubicó a los niños/as en posición de pie alrededor de una mesa para que puedan observar en el momento de la preparación y luego cocinamos durante 15min.Últimamente se habló de estos productos que nos ayuda a curan algunas enfermedades como es la diarrea que siempre existen en los niños/as nuestros productos que son beneficiosos para la alimentación de los niños y, que podemos realizar algunos derivados y finalmente se repartió la mermelada a todos los alumnos presentes.

La actividad fue de gran interés en los niños porque algunos manifiestan que nunca habían consumido la mermelada y, están gustosos en comentar con sus madres para que prepararan otra vez en la casa, por esta causa es importante elaborar una guía en alimentos de la zona.

### **Actividad de Evaluación:**

¿Les gusto la mermelada de guayaba?

¿Qué forma tiene la guayaba?

¿Qué sabor tiene la guayaba?

¿Qué podemos hacer con la guayaba?

¿Les gustaría hacer otra vez la mermelada?

¿La guayaba es un alimento nutritivo?

# EL HUEVO



**TALLER: N° 9**

**Tema:** El huevo

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Conocer las propiedades que contienen el huevo y sus beneficios para organismo, elaborando la espumilla, para informar y que derivados podemos hacer.	Viernes 15 de Junio del 2012.	Escuela "Alejandro Humbolth"	60 min	<p><b>Motivación:</b> Canción "Pollitos "Cinco pollitos tiene mi tía, una le canta otra le pía. Otro le baila otro le brinca. Y otro le canta la sinfonía.</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Dialogar con los niños de la alimentación que consumimos diariamente.</p> <p><b>Reflexión:</b> Preguntar ¿Qué pasaría si un niño que no se alimenta bien en la casa'?</p> <p><b>Conceptualización:</b> Tomar en cuenta que la alimentación es muy importante en la niñez, para un buen desarrollo físico e intelectual y, se consiga defender de las enfermedades que afectan al ser humano.</p> <p><b>Aplicación:</b> Preparación la espumilla con los huevos de gallo y gallina.</p> <p><b>Evaluación:</b> Preguntas y respuestas a los niños/as de la preparación.</p>	Humano Huevo Azúcar Tina	María Toapanta	La actividad se realiza con éxito y los infantes se sienten muy motivados.

## TALLER N° 9

### “Propiedades de huevo”

**Objetivo:** Conocer las propiedades que contienen el huevo y sus beneficios para organismo, elaborando la espumilla, para informar y que derivados podemos hacer.

#### Participantes:

11 niñas y 19 niños.

#### Procedimiento:

Hacer que el niño y la niña puedan diferenciar los alimentos nutritivos mediante la actividad que se va a realizar, la maestra se encarga de hacer conocer para qué sirve el huevo y que derivados podemos hacer.

#### Receta

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Huevo</li><li>☀ Azúcar</li><li>☀ Mora</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Poner los huevos en la tina solo la yema blanca y la azúcar.</li><li>☀ Batir con las manos durante 40 minutos hasta que se dé el punto</li><li>☀ <b>¡Está listo la espumilla!</b></li></ul>

#### Comentario:

Los huevos son una fuente barata y rica de proteínas, y en casi todas sus preparaciones son muy digestivos, también son ricos en vitaminas. Sin embargo la yema de huevo es rica también en fosfolípidos, aunque también contienen ácidos grasos y omega tres que eliminan el colesterol y ya que estos están en mayor medida el riesgo no es excesivo No es un tema que esté claro ni zanjado, como tantos otros en nutrición

**Desarrollo:**

Nos ubicamos dentro del aula y reunimos todos los huevos que trae cada niño, se coloca a los estudiantes en forma de un círculo para empezar a realizar la actividad. La docente es la persona encargada a preparar la espumilla; mientras los niños observan. Se habló del tema desnutrición, porque causa esta enfermedad y quiénes son los más afectados, porque causa en los niños más pequeños y que podemos hacer para solucionar esta enfermedad.

**Actividades de Evaluación.**

¿Qué pasaría si no se alimentan los niños/as?

¿Cuáles son los alimentos nutritivos que tenemos en nuestra zona?

¿Por qué es importante alimentarnos bien los niños/as?

¿Qué podemos hacer para tener los alimentos?

¿Qué puede pasar con un que tenga desnutrición?

# MENESTRA DE FRÉJOL





**TALLER N° 10**

**Tema:** Menestra de frejol.

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Crear en los niños/as unos buenos hábitos alimenticios, proporcionando información que puedan observar e ingerir, para mejorar la nutrición.	Lunes 18 de Junio del 2012.	Escuela "Alejandro Humbolth"	40 min.	<p><b>Motivación:</b> Rima. "Soy chiquito"</p> <p>Soy chiquito me subo a la mesa bulum de cabeza.</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Hablar con los estudiantes del legumbre que producen en la zona.</p> <p><b>Reflexión:</b> ¿Para que cultivan el frejol? ¿Para qué sirve el frejol?</p> <p><b>Conceptualización:</b> Realizar con los niños y niñas un collar con los frejoles para cada uno.</p> <p><b>Aplicación:</b> Vamos a preparar una menestra de frejol con los estudiantes.</p> <p><b>Evaluación:</b> Preguntas cerradas.</p>	Recurso Humano Frejol Cebolla Cocina Olla Sal Aceite Platos Cucharas Pimiento Tomate	María Toapanta	La actividad nos permite compartir con todos los niños la alimentación.

## TALLER N° 10

### “Menestra de frejol”

**Objetivo:** Crear en los niños/as unos buenos hábitos alimenticios, proporcionando información que puedan observar e ingerir, para mejorar la nutrición.

#### **Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

#### **Procedimientos:**

Para realizar la actividad cada niño trae el frejol y los demás ingredientes aporta la maestra. Para una preparación se basa en un folleto nutricional también distinguir por sus propiedades que contienen el frejol y sus grandes beneficios que contiene para el ser humano.

#### **Receta.**

<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ 5lbs de frejol</li><li>☀ Sal</li><li>☀ Cebolla, cilantro</li><li>☀ Aceite</li><li>☀ Condimento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Poner que cocine durante 45 min.</li><li>☀ 2.- Luego que este cocinado</li><li>☀ agregamos el condimento.</li><li>☀ <b>3.- ¿Ya está la menestra!</b></li></ul>

**Desarrollo:**

Para el desarrollo de la actividad se habló de la actividad que se va a realizar y de la importancia de frejol como cereal remplazo a la carne, hacer que los niños se concienticen de una buena alimentación con productos de la propia zona.

Posteriormente se desarrolló la actividad propuesto con los infantes, utilizamos la cocina de la Institución para preparar la menestra del frejol; formamos en grupos a los niños para encomendar una actividad, un grupo pela los frejoles otros lavan y procedemos a cocinar durante 40min y se hizo un refrito de algunos legumbres como son: cebolla, tomate, cilantro, ajo, apio, comino, aceite, y zanahoria, también preparamos el arroz para acompañar con la menestra de frejol y finalmente se realizó algunas preguntas y fueron respondidos por los párvulos.

**Actividad de Evaluación:**

¿Les gusto la menestra de frejol?

¿Su mamá le prepara la menestra de frejol?

¿Quién preparo la menestra de frejol ahora?

¿Cuáles son los ingredientes que mesclamos con el frejol?

¿Le gustaría preparar otra vez la menestra de frejol?



# ELMOROCHO



**TALLER N° 11**

**Tema:** El morocho

OBJETIVO:	FECHA	LUGAR	HORA	ACTIVIDADES	RECURSO	RESPONSABLE	EXPERIENCIAS
Detallar ante los estudiantes la cantidad de proteínas que tiene la leche y sus derivados, mediante preguntas, para consumir los alimentos y no sea vendido a cambio de otros alimentos.	Miércoles 20 de Junio del 2012.	Escuela "Alejandro Humbolth"	30 min.	<p><b>Motivación:</b> Canción. "La vaquita"</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Hacer preguntas a los estudiantes acerca de la vaca ¿Dónde vive? ¿Qué da la vaca? ¿Qué come ¿¿Quién cuida a la vaca?</p> <p><b>Reflexión:</b> Dar envases de algunos derivados de la leche que observen y conozcan.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Dibujar a la vaca en un papelote y luego pedir a los alumnos que describan las partes de cuerpo de la vaca.</p> <p><b>Aplicación:</b> Preparar el morocho para el desayuno.</p> <p><b>Evaluación:</b> Realizar preguntas del tema.</p>	Recurso humano. Molino Cucharon Envases. Fosforo Cocina Maíz Olla Cernidora Azúcar Anís Galletas	María Toapanta.	La actividad fue satisfecha en los niños/as.

## TALLER N° 11

### “La leche”

**Objetivo:** Detallar ante los estudiantes la cantidad de proteínas que tiene la leche y sus derivados, mediante preguntas, para consumir los alimentos y no sea vendido a cambio de otros alimentos.

#### **Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

#### **Procedimiento:**

Se utiliza la cocina de la institución para la preparación de la actividad propuesta en ese día. Primeramente arreglamos la cocina, los materiales, para un mejor orden y mientras los niños se ubica al frente de la cocina simplemente que presten atención de lo que la docente prepara.

#### **Receta:**

<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Leche</li><li>☀ Azúcar</li><li>☀ Anís</li><li>☀ Maíz</li><li>☀ Agua</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ 1.-Poner hervir la leche durante 30 minutos y agregar hojuelas y dejar cocinar 15 minutos mas</li><li>☀ Y finalmente añadimos el azúcar.</li><li>☀ <b>¿Ya está listo!</b></li></ul>

## **Desarrollo.**

Para enseñar a los niños y niñas la preparación del morocho es un alimento nutritivo se les ubico en una posición sentado para su mejor comodidad y luego continuamos con la actividad planificada, para esto primeramente se realizó preguntas para que respondan con claridad los párvulos.

Finalmente servimos el morocho con las galletas del desayuno escolar que es una buena nutrición para niños escolar que satisface las necesidades cotidianas en su desarrollo, las cuales son muy nutritivas.

## **Actividad de Evaluación:**

¿Cómo debemos cuidar nuestra salud?

¿Qué deben comer en el desayuno?

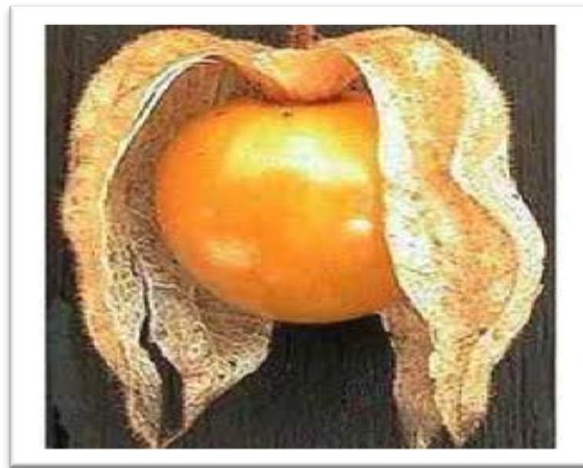
¿Le gusta el morocho?

¿Quiénes son las personas que cocinan?

¿Qué podemos hacer con la leche?

¿Sera importante estar bien alimentados?

# LA UBILLA





**TALLER N° 12**

**Tema:** La uvilla

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Enseñar a consumir frutas del entorno realizando jugos, mermeladas, coladas etc. para protegerse de muchas enfermedades contagiosas ya que esta fruta es también medicinal.	Lunes 25 de Junio del 2012	Escuela “Alejandro Humbolth”	35min.	<p><b>Motivación:</b> “Adivinanzas” Mi cabello es blanco y mi cerebro amarillo.</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Realizamos un juego de las frutas para conocer a cada fruta por su nombre.</p> <p><b>Reflexión:</b> Preguntar a los párvulos que frutas no más conocen y para qué sirve cada uno de ellos y tomar conciencia de la importancia de la fruta.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Dar a conocer la uvilla en su estado de madurez.</p> <p><b>Aplicación:</b> Preparar el jugo de uvilla con todos los infantes y luego servir.</p> <p><b>Evaluación:</b> Realizar preguntas.</p>	Recurso humano. Vasos Uvilla Tina Azúcar Cernidor Licuadora Sorbetes Leche Clavo de olor	María Toapanta	La actividad permite tener conocimientos en los niños/as.

## TALLER N° 12

### “Jugo de la uvilla”

**Objetivo:** Enseñar a consumir frutas del entorno, realizando jugos, mermeladas, coladas etc. para mejorar la alimentación y la salud.

#### **Participantes:**

11 niñas y 19 niños.

#### **Procedimiento:**

Agrupamos las frutas que el niño y la niña puedan diferenciar por sus características y pronunciar por su nombre. Se utiliza las frutas para la actividad propuesta.

#### **Receta.**

<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ 3lbs de uvilla</li><li>☀ 1 libra de azúcar</li><li>☀ 3 litros de leche</li><li>☀ 1ltr de agua</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Pelar la uvilla y seguidamente licuamos en leche hervida.</li><li>☀ Luego en una tina agregamos el azúcar.</li><li>☀ <b>¡Está listo el jugo!</b></li></ul>

#### **Comentario:**

Las uvillas son plantas que es cultivado en la localidad por sus padres pero no ha sido aprovechado de la mejor manera, este producto ayuda aportar un ingreso económico en sus hogares, porque existe un total desconocimiento de la calidad de nutrientes que posee la fruta. Por esta razón es necesario realizar una guía de las propiedades que contiene.

**Desarrollo:**

Para iniciar con el desarrollo esta enseñanza primeramente se preguntó ¿Que desayunaron ahora? Y luego realizamos unas canciones, una rima con todos los infantes para que se sientan motivados y se familiaricen con el tema que se va tratar, posteriormente continuamos con el proceso de conocer la fruta, conversamos con los niños/as quien tiene la fruta y quienes no tenían y se habló de la importancia de consumir la fruta.

A continuación se procedió con la actividad, primeramente hervimos la leche agregando anís, y clavo de olor, luego dejamos enfriar por unos minutos y licuamos con la uvilla y cernimos finalmente concluimos con la repartición del jugo acompañado de las galletas del desayuno escolar.

**Actividad de Evaluación:**

¿Les gusto el jugo de uvilla?

¿Quiénes tienen sembrado la uvilla?

¿Para qué sirve la uvilla?

¿Qué ingredientes agregamos en el jugo de uvilla?

¿La uvilla será un alimento nutritivo para los niños?

# LA NARANJILLA



**TALLER N° 13**

**Tema:** Avena de naranjilla

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Variar las preparaciones de las recetas con los niños y niñas, mezclando diferentes ingredientes para un mejor sabor.	Viernes 29 de Junio del 2012	Escuela “Alejandro Humbolth”	45 min.	<p><b>Motivación</b> ⊕ canción. (Voy a mi jardincito)</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Platificar con los niños/as acerca de la fruta de naranjilla.</p> <p><b>Reflexión:</b> Demostración de la fruta para los niños que no conocen.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Comentar sobre la preparación de la avena de naranjilla.</p> <p><b>Aplicación:</b> Preparar la colada de avena con naranjilla.</p> <p><b>Evaluación:</b> Preguntas y respuestas.</p>	Fosforo Humano Cocina Cucharon Olla Vasos Naranjilla Avena Canela Azúcar Licuadora Cernidor	María Toapanta	Los niños/as comparten sus experiencias de la comida que consumen diario y están muy alegres.

## Taller N° 13

### “Avena de naranjilla”

**Objetivo:** Hacer la colada de avena con naranjillas con los niños y niñas, mezclando diferentes ingredientes para un mejor sabor.

#### Participantes:

11 niñas y 19 niños

#### Procedimientos:

Preparar la colada de avena con naranjilla.

#### Receta

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Naranjilla</li><li>☀ Anís</li><li>☀ Canela</li><li>☀ Azúcar</li><li>☀ Agua</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Ponemos a hervir el agua y agregamos avena, anís, canela y azúcar.</li><li>☀ Luego incrementamos el jugo de naranjilla.</li><li>☀ Finalmente se cierne la avena.</li><li>☀ <b>¡Ya está listo la avena!</b></li></ul>

## **Desarrollo**

Para realizar esta actividad utilizamos la cocina de la Institución a los niños y niñas se le hizo sentar en las sillas alrededor de la cocina, y la maestra se encarga en preparar la colada de avena mientras cocinaba se hablaba de cómo se debe preparar, y que es un alimento nutritivo que beneficia para la salud de los niños y niñas debemos sembrar esa planta de naranjilla para hacer jugos.

Se presentó la fruta y se dio que manipulen y conozcan porque para algunos niños es desconocido y algunos sí conocían. Mediante el dialogo se realizó preguntas de la preparación de la avena con naranjilla y respondieron algunos que si ha preparado su mamá y, algunos que nunca habían visto esta preparación esta es la primera vez.

Posteriormente se repartió la colada a todos los niños/as en vasos.

### **Actividad de Evaluación:**

¿Qué color es la naranjilla?

¿Para qué sirve la naranjilla?

¿Le gusta la colada de avena?

¿Les gustaría preparar otra vez?

¿Conocen los ingredientes que se debe utilizar?

# PAPACHINA





**TALLER N° 14**

**Tema:**La samora

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIAS</b>
Difundir una nueva receta con el producto de la zona elaborando los ingredientes necesarios para valorar que en el entorno que vivimos tenemos muchos alimentos con un algo grado de nutrientes que nos puede satisfacer las necesidades de los niños/as.	Lunes 2 de Julio del 2012	Escuela “Alejandro Humbolth”	60 min	<p><b>Motivación:</b> Rima</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Hacer preguntas de la papa china.</p> <p><b>Reflexión:</b> Que podemos hacer con la papa china.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Realizar grupos de 2 y 3 papa china dentro del aula poa cada alumno.</p> <p><b>Aplicación:</b> Vamos a preparar con los niños la Zamora de la papachina.</p> <p><b>Evaluación:</b> Preguntas y respuestas.</p>	Recurso humano Productos Cocina Olla Leche Panela Canela Vasos Fosforo China Panela	María Toapanta	La actuación de los niños es mejor por las recetas que se realiza.

## TALLER N° 14

**Objetivo:** Difundir una nueva receta con el producto de la zona elaborando los ingredientes necesarios para valorar que en el entorno que vivimos tenemos muchos alimentos con un alto grado de nutrientes que nos puede satisfacer las necesidades de los niños/as..

### Participantes:

11 niñas y 19 niños

### Procedimiento:

La actividad se realiza dentro de la institución con el permiso del director, que va en beneficio de los alumnos del primer año, utilizamos materiales de la cocina y nuestros ingredientes para la preparación.

Preparación de la samora de la papa china

### Receta:

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"><li>☀️ Papa china</li><li>☀️ Leche</li><li>☀️ Panela</li><li>☀️ Clavo de olor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀️ Primeramente cocinamos las chinas hacemos un bolón.</li><li>☀️ Agregamos la china a la leche y mezclamos y luego cocinamos añadiendo dulce, panela y clavo de olor.</li><li>☀️ ¡Listo!</li></ul>

## **Desarrollo**

Para realiza esta actividad primeramente se ubicó a los infantes en forma de un semicírculo dentro del aula para conversar acerca de la papa china quienes cultivan y quienes no, y que beneficios ofrecen se escuchó sus opiniones.

Luego se presentó diferentes productos que ellos puedan diferenciar y conocer y luego trasladamos a la cocina de la escuela para empezar con la actividad propuesta, utilizamos los utensilios de la cocina.

La preparación de esta actividad duro 25min y finalmente se procedió a repartir la comida a los niños y niñas.

### **Actividad de Evaluación:**

¿Les gusto la comida que preparamos hoy?

¿Qué ingredientes necesitamos para preparar la samora?

¿Para que sirva la papa china?

¿Quiénes siembran la papa china?

¿La mamita prepara la samora?

¿La samora será alimento para los niños/as?



# EL QUESO



**TALLER N° 15**

**Tema:** El queso

<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EXPERIENCIA</b>
Proporcionar a los niños/as, un conocimiento nuevo de valor nutritivo del queso dando chalas, para que cuando elaboren no vendan, si no que consuman la familia.	Viernes 22 de Junio del 2012	Escuela "Alejandro Humbolth"	45min	<p><b>Motivación:</b> Canción.(Yo tengo una vaca lechera)</p> <p><b>Conocimientos Previos:</b> Preguntar a los niños de la vaca.</p> <p><b>Reflexión:</b> Hacer preguntas sobre los derivados de la leche.</p> <p><b>Conceptualización:</b> Dar la información que el queso es un alimento nutritivo para los niños/as.</p> <p><b>Aplicación:</b> Salimos fuera del aula para realizar la actividad propuesta con los estudiantes.</p> <p>Se repartió el queso con miel para todos los integrantes y se sintieron muy alegres.</p> <p><b>Evaluación:</b> Preguntas y respuestas</p>	Recurso humano Platos desechable Queso Cucharas Miel  Patio	María Toapanta	Los niños se sienten muy contentos al realizar la actividad.

## Taller N° 15

### “El queso fresco”

**Objetivo:** Proporcionar a los niños/as, un conocimientos nuevos de valor nutritivo del queso dando chalas, para que cuando elaboren no vendan, si no que consuman la familia.

#### Participantes:

11 niñas y 19 niños

#### Procedimiento:

Para realizar esta actividad se compró los quesos, la miel, los platos desechables y cucharas con la colaboración de la docente.

Preparar un plato típico el queso con miel

#### Receta:

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"><li>☀ 2 quesos</li><li>☀ 1 litro de miel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Partir los quesos en 30 pedazos</li><li>☀ Poner en los platos la miel.</li><li>☀ Agregar en los platos el queso y la miel.</li><li>☀ <b>¡Ya está listo!</b></li></ul>

## **Desarrollo**

Para el desarrollo de esta actividad se trabajó primeramente dentro del aula realizando preguntas abiertas y cerradas, mediante la observación de pictogramas sobre los derivados de la leche y se habló de la importancia de alimentar bien a los niños con la leche y el queso y se preguntó si han comido este plato típico de la zona.

La importancia de alimentarnos bien nos protege de las enfermedades y ayuda para un mejor desarrollo físico e intelectual de los infantes y finalmente se trasladó al patio para realizar la actividad que estaba planificada, se hizo sentar a los niños en forma de un semicírculo para repartir a los niños.

Actividad de Evaluación.

¿Les gusto el queso con miel?

¿Qué podemos hacer con la leche?

¿Qué da la vaca?

¿De qué se alimenta la vaca?

¿Les gustaría preparar otra vez el queso con miel?

## 3.5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 3.5.1. CONCLUSIONES

- ☀ El trabajo de investigación ha sido de gran interés para ayudar a tener una buena alimentación en los niños/as y también a las madres de familia. Mediante este trabajo de investigación se ha logrado realizar algunas recetas con los productos de la localidad que ayudaran para una buena la alimentación nutritiva en los niños y niñas de la escuela “Alejandro Humbolth”.
- ☀ Mediante la realización de varias actividades con los párvulos se ha observado un total desconocimiento sobre los alimentos nutritivos y cuáles son los alimentos que brindan grandes beneficios para el organismo y, cuáles son los alimentos que pueda perjudicar la salud.
- ☀ Las actividades que se realizó con los párvulos nos facilitaron aprender canciones sobre la alimentación, conocer los diferentes productos que son nutritivos y, a consumir nuestros propios alimentos y, también valorar a los productos de la zona.
- ☀ La aplicación de los talleres sirvió para dar a conocer la preparación sobre algunas recetas con los productos de la zona.



### 3.5.2. RECOMENDACIONES

- ☀ La alimentación es la base fundamental para el desarrollo del niño en la etapa escolar para que exista un buen desarrollo íntegro y, no tener falencias en los años posteriores dentro de la enseñanza –aprendizaje y en su desarrollo físico e intelectual
- ☀ Que no exista una total migración de los productos del campo a los mercados porque tiene una gran cantidad de nutrientes en esos alimentos y, a cambio se compren alimentos semielaborados que no posee la misma cantidad de vitaminas como un producto orgánico.
- ☀ Educar a las madres de familia y niños/as de la Escuela Alejandro Humbolth para la adecuada alimentación de cada uno y también todos sus miembros, teniendo en cuenta las necesidades de la edad de cada uno. Promover la realización de evaluaciones de talla y peso de los niños en las escuelas, para que conozcan su desarrollo físico durante el año lectivo.
- ☀ Que las madres de familia utilicen el manual de nutrición elaborado con productos de la localidad, para una mejor alimentación en los niños y niñas de la Escuela Alejandro Humbolth.

#### 4.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

##### BIBLIOGRAFIA CITADA

- ☀ CONDER; Marcelo; “Metabolismo, Nutrición y Shock”, Editorial Medica Internacional.LTDA.4ª Edición2001Pag.56.
- ☀ ESPINOSA; Javier;”Manual de Nutrición y Metabolismo” 1ra Edición 2006 Ediciones Días de Santos; S. A.Pag.11.
- ☀ GARCIA; M; “Nutrición Clínica”, Editorial Médica Panamericana; S.A.2da Edición mayo del 2010. Pág. 4.
- ☀ GUILLAMET, A; “Nutrición y Dietética Clínica” Editorial, España, S.A.2da Edición 2004.pag.15.
- ☀ HERNADEZ. A. “Tratado de Nutricion”2º edición 2010 el Tomo iv Madrid Editorial. Medica Panamericana.
- ☀ HERNANDEZ. L “desarrollo cognitivo y motor” COPYRIGHT. 22 .ediciones .parainfo .s a l|edición 20011.
- ☀ LAMPLI VEIDHUISY JOHNSON Introducción a la Psicología” Duodécima edición. Año 1992, Pag.33 y34.
- ☀ PIAGET. J.” Introducción a la Psicología” Duodécima edición PEARSON EDUCACION, México, 2005 Pag.33.
- ☀ QUINTIN; Joel; “La Nueva Nutrición” 2da Edición, 2004 abril Editorial Sirio, S.A. Pag.25.
- ☀ RICCHAR; Edison; “Dieta Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas”3ra Edición 2002 Ginebra, Suiza Pag.168.

- ☀ RICHAR; EMILIO; “Obesidad la Epidemia del Siglo XXI” 2 da Edición 2000 Pág. 108.
- ☀ RODRIGUEZ. J “Lenguaje y Rendimiento Académico “Ediciones. Universidad de Salamanca 1°.edicion: marzo 1992.
- ☀ RODRIGUEZ. R.” Desarrollo Cognitivo y Aprendizaje Temprano”. Tercera parte. Ediciones. Universidad de Oviedo. Servicio de publicaciones.1997.
- ☀ SELOWSKU. Marco, “Manual de Nutrición” Editorial Madrid España.2da Edición; 2001.Pag, 18.
- ☀ SEYMOUR.J. “Desarrollo Cognitivo y Educacion”.5° edición ediciones Morata S. L. 2004.
- ☀ TOOLE.M “El Hambre y la Salud” 5°edición, editorial 4 de abril de 1996. Medica Panamericana.S. A.
- ☀ OBLITAS. L.”Psicología de la Salud y Calidad de Vida” 2da edición, 15 Agosto del 2008 en fuentes impresores, S.A.

#### **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

- ☀ HANS; Konrad” “Nutrición Texto Atlas”1ra edición 2005 Editorial Medica.
- ☀ MARIN; Aníbal; “Manual de Pediatría Ambulatoria”1ra edicion2004 Editorial Internacional Ltda. G
- ☀ CASANUEVA Esther” Nutriología Medica 1ra, 1995. 2da. 2001 y 3raEdicion: 2008.Editorial Médica Panamericana. S.A.

- ✿ ESPINOSA Isolda” Las Metas del Milenio y La Igualdad De Género Primera Edición; Enero del 2001. ”Consultado en el CEPAL. Copyright Naciones Unidas, Septiembre del 2005
- ✿ MONTENEGRO Rojas “Nutrición Clínica y Gastrología” Pediatra Editorial Medica Internacional. Ltda; 2001
- ✿ BARRERA Hugo y SALDIVAR Donato “Cultura de la Salud y Calidad de vida” 3ra Edición 2003 Editorial de Nuevo León.
- ✿ NABARRO; Fernando; “Manual de Pediatra Ambulatoria”; Editorial Madrid, S. L; Primera Edición; Julio 2005
- ✿ NABARRO; Fernando; “Manual de Pediatra Ambulatoria”; Editorial Madrid, S. L; Primera Edición; Julio 2005

#### **BIBLIGRAFIA VIRTUAL**

- ✿ GUERRERO TEARE, Alejandra; (2011).- <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/desspsicesc.html>; Consultado el 02 de diciembre del 2011; Disponible en línea.
- ✿ CUEVA; Ernestina;(2010).- <http://www.com/trabajos55/edad-escolar/edad-escolar.shtml>; desarrollo del niño; Consultado el 03 de diciembre del 2011.
- ✿ <http://www.google.com.ec/search?q=desnutricion+infantil&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a>
- ✿ <http://ecuador.distribuidoresindependientes.com/bienestar/desnutricion-infantil-en-ecuador/>

- ☀ [http://www.desarrollosocial.gob.ec/wp-content/uploads/2011/05/ART\\_Analisis\\_del\\_impacto\\_social.pdf](http://www.desarrollosocial.gob.ec/wp-content/uploads/2011/05/ART_Analisis_del_impacto_social.pdf)
  
- ☀ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/infantil.htm>
  
- ☀ <http://www.google.com.ec/search?q=nutricion+infantil&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a>
  
- ☀ <http://www.newton.edu.pe/student/patsias/PROYECTO%202005%201>
  
- ☀ <http://www.eduteka.org/proyectos.php/2/9660>
  
- ☀ <http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>
  
- ☀ <http://cielo-desnutricioninfantil.blogspot.com/2010/06/tipos-de-desnutricion-infantil.html>

## ANEXO N° 1



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS ESPECIALIDAD PARVULARIA

---

### ENTREVISTA APLICADA AL SEÑOR DIRECTOR DE LA ESCUELA "ALEJANDRO HUMBOLTH"

TEMA: Análisis del impacto de la desnutrición infantil en el desarrollo biopsicosocial en los niños de 3 a 6 años de la Escuela "Alejandro Humbolth" en el recinto Quishpe, de la Parroquia El Corazón, cantón Pangua, provincia de Cotopaxi.

- 1.- ¿A su criterio como afecta le desnutrición a los niños y niñas?
- 2.- ¿A su criterio porque es importante de tener una buena alimentación?
- 3.- ¿Cree usted que una buena alimentación influye en el rendimiento académico.
- 4.- ¿Se han organizado charlas sobre una buena nutrición en la escuela "Alejandro Humbolth" en beneficio de los niños/as?
- 5.- ¿Conoce cuáles son los factores que influye en la nutrición?
- 6.- ¿A su criterio como se debe enseñar buenos hábitos de alimentación en los niños/as?
- 7.- ¿Usted como Director de la Institución les ha hablado sobre nutrición a los estudiantes?
- 8.- ¿Conoce usted cuales son los alimentos nutritivos que deben consumir diariamente los niños/as?
- 9.- ¿Usted ha observado que clases de alimentos se vende en el bar del establecimiento educativo y que recomienda?
- 10.- ¿Sería importante enseñar a los niños/as cuales son los alimentos nutritivos?

**GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN**

## ANEXO N° 2



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
ESPECIALIDAD PARVULARIA

---

## ENTREVISTA APLICADA A LAS MAESTRAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “ALEJANDRO HUMBOLTH”

TEMA: Análisis del impacto de la desnutrición infantil en el desarrollo biopsicosocial en los niños de 3 a 6 años de la Escuela “Alejandro Humbolth” en el recinto Quishpe, de la Parroquia El Corazón, cantón Pangua, provincia de Cotopaxi.

- 1.- ¿A su criterio como afecta le desnutrición a los niños y niñas?
- 2.- ¿A su criterio porque es importante de tener una buena alimentación?
- 3.- ¿Cree usted que una buena alimentación influye en el rendimiento académico.
- 4.- ¿Se han organizado charlas sobre una buena nutrición en la escuela “Alejandro Humbolth” en beneficio de los niños/as?
- 5.- ¿Conoce cuáles son los factores que influye en la nutrición?
- 6.- ¿A su criterio como se debe enseñar buenos hábitos de alimentación en los niños/as?
- 7.- ¿Usted como Director de la Institución les ha hablado sobre nutrición a los estudiantes?
- 8.- ¿Conoce usted cuales son los alimentos nutritivos que deben consumir diariamente los niños/as?
- 9.- ¿Usted ha observado que clases de alimentos se vende en el bar del establecimiento educativo y que recomienda?
- 10.- ¿Sería importante enseñar a los niños/as cuales son los alimentos nutritivos?

**GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN**

ANEXO N° 3



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
ESPECIALIDAD PARVULARIA

---

ENCUESTA APLICADA A LAS MADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA  
“ALEJANDRO HUMBOLTH”

TEMA: Análisis del impacto de la desnutrición infantil en el desarrollo biopsicosocial en los niños de 3 a 6 años de la Escuela “Alejandro Humbolth” en el recinto Quishpe, de la Parroquia El Corazón, cantón Pangua, provincia de Cotopaxi.

1.- ¿Usted como madre de familia de la escuela, tiene conocimiento sobre que es la nutrición?

SI

NO

2.- ¿Usted conoce cuales son los alimentos nutritivos que debe consumir su hijo?

SI

NO

3.- ¿Cree usted que una buena alimentación en los niños/as fortalecerá el desarrollo físico e intelectual?

SI

NO

4.- ¿Usted ha asistido alguna vez a escuchar charlas sobre una buena alimentación o nutrición?

SI

NO



5.- ¿Durante sus años escolares su niño/a ha sufrido un desmayo?

SI

NO

6.- ¿La alimentación que consume diariamente su niño/a es nutritiva?

SI

NO

7.- ¿Enseñan en la escuela las maestras a los niños/as buenos hábitos de alimentación?

SI

NO

8.- ¿Le gustaría a usted que le den charlas como preparar un alimento nutritivo aquí en esta Institución?

SI

NO

9.- ¿Su niño/a tiene un buen apetito en las mañanas?

SI

NO

10.- ¿Sabe usted diferenciar los alimentos nutritivos y los no nutritivos?

SI

NO

**GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN.**



**ANEXO N° 5**

**LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH”**



**ANEXO N° 6**

**EL DIRECTOR Y LOS MAESTROS**



**ANEXO N° 7**

**LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “ALEJANDRO HUMBOLTH”**



**ANEXO N° 8**

**COMPARTIENDO LA ACTIVIDAD.**



**ANEXO N° 9**

**FOTOGRAFÍA DENTRO DE LA INSTITUCIÓN.**



**ANEXO N° 10**

**EN UNA CONVIVENCIA.**



**ANEXO N° 11**

**LA OBSERVACIÓN DE LOS NIÑOS.**



**ANEXO N° 12**

**COMPARTIENDO LA ESPUMILLA**



**ANEXO N° 13**

**EXPERIMENTO DE VARIAS FRUTAS**



**ANEXO N° 14**

**APLICANDO TALLERES DE NUTRICIÓN.**

