



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

MODALIDAD: METODOLOGÍA Y TECNOLOGÍA AVANZADA

Título:

Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, periodo 2018 - 2019

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de magister en Educación Inicial

Autor:

Sarango Suquitana Aligxandra Nora

Tutor

Mayra Verónica Riera Montenegro, Ms.C.

LATACUNGA – ECUADOR
2020



APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “...(Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de educación inicial de la unidad educativa “Club Rotario”, periodo 2018 – 2019)...” presentado por (Sarango Suquitana Aligxandra Nora)....., para optar por el título magíster en Educación Inicial.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y se considera que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación para la valoración por parte del Tribunal de Lectores que se designe y su exposición y defensa pública.

Latacunga, junio, 02, 2020

.....
Ms.C. Mayra Verónica Riera Montenegro
C.I. 0502992308



APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación: “.... (Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de educación inicial de la unidad educativa “Club Rotario”, periodo 2018 – 2019)...” ha sido revisado, aprobado y autorizado su impresión y empastado, previo a la obtención del título de Magíster en Educación Inicial; el presente trabajo reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la exposición y defensa.

Latacunga, junio, 02, 2020

.....
Ms.C. María Fernanda Constante Barragán
C.C: 0502767957
Presidente del tribunal

.....
Dr. Juan Carlos Araque Escalona
C.C: 1759119454
Miembro 1

.....
Ms.C. José María Bravo Zambonino
C. C: 0501940100
Miembro 2



DEDICATORIA

Todo el logro y esfuerzo dado en este trabajo ha sido fruto de mis padres, familia e hijos, que siempre me han inspirado la fuerza para seguir luchando y alcanzando metas en mi vida, son ellos los que han estado a mi lado, apoyándome con su presencia, consejos, con todo el apoyo moral y económico, sobre todo con su valioso tiempo sacrificado a la espera de ver el triunfo obtenido, es por ello que les dedico este trabajo desde el fondo de mi corazón.

Aligxandra



AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradezco a Dios por guiar en todo momento mi camino, con su luz divina.

A la Universidad Técnica de Cotopaxi prestigiosa institución que me abrió sus puertas, autoridades, docentes, a Paola, como coordinadora y sobre todo a Mayra tutora guía, por ser quienes con ese don de gente muy humano han permitido que alcance este logro; que me será muy útil en mi vida profesional y todos los conocimientos adquiridos en la maestría los pondré en práctica con mucho cariño.

Aligxandra



RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Quien suscribe, declara que asume la autoría de los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de titulación.

Latacunga, junio, 02, 2020

Lcda. Aligxandra Nora Sarango Suquitana

CC.: 091748117-8



RENUNCIA DE DERECHOS

Quien suscribe, cede los derechos de autoría intelectual total y/o parcial del presente trabajo de titulación a la Universidad Técnica de Cotopaxi.

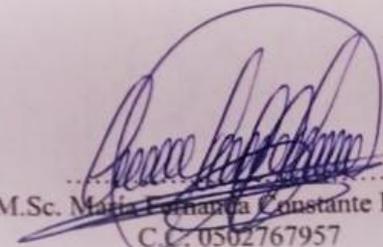
Latacunga, junio, 02, 2020

Lcda. Aligxandra Nora Sarango Suquitana
CC.: 091748117-8

AVAL DEL VEEDOR

Quien suscribe, declara que el presente Trabajo de Titulación:”(Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de educación inicial de la unidad educativa “Club Rotario”, periodo 2018 – 2019)....”) contiene las correcciones a las observaciones realizadas por los miembros del tribunal en sesión científica.

Latacunga, junio, 02, 2020



.....
M.Sc. María Fernanda Constante Barragán
C.C. 0502767957



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

Título: Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de educación inicial de la unidad educativa “Club Rotario”, periodo 2018 - 2019.

Autor: Sarango Suquitana Aligxandra Nora

Tutor: Riera Montenegro Mayra Verónica, MS.C.

La investigación surge para concientizar y orientar en la comunidad de la Unidad Educativa “Club Rotario”, la importancia que tienen los hábitos saludables y la eficiente nutrición en una educación efectiva. El problema radica en que los párvulos de educación inicial practican hábitos alimenticios inadecuados consumiendo de preferencia comida chatarra, apuntalando problemas de sobrepeso, obesidad y desnutrición. De este argumento, el problema se formula como ¿De qué manera influyen los hábitos alimenticios en el desempeño escolar de los niños de inicial? Para resolver la interrogante, se planteó como objetivo elaborar un programa de alimentación “Carga las baterías” para, a través de actividades pedagógicas enseñar buenos hábitos alimenticios garantizando una mejor calidad de vida y mejor nutrición para el proceso de aprendizaje. De los objetivos específicos, se deriva la fundamentación, el diagnóstico, el diseño, aplicación y la validación del programa de alimentación que utilizó una metodología mixta, con enfoque cualitativo y cuantitativo, por interpretar información estadística sobre el estado nutricional y la perspectiva alimentaria de los niños. Los instrumentos utilizados para el estudio fueron la encuesta y la entrevista, de las cuales se obtuvo valiosa información de los estudiantes, docentes, padres de familia y autoridades como informantes del trabajo. La metodología VAAE (ver, aprender, actuar y evaluar) de la propuesta ayudó a consolidar las actividades idóneas para las necesidades de los estudiantes, incitando resultados inherentes a la educación nutricional que permiten mejorar los hábitos alimenticios en los infantes de 4 años de edad y su educación.

Palabras clave: Educación nutricional, hábitos alimenticios, párvulos, patrones dietarios, programa de alimentación.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

Title: Feeding program and its relationship with the formation of eating habits in children of four years of Initial Education of the Educational Unit “Club Rotario”, period 2018-2019.

Author: Sarango Suquitana Aligxandra Nora
Tutor: Riera Montenegro Mayra Verónica, MS.C

ABSTRACT

The research arises to raise awareness and guide in the community of the Educational Unit "Rotary Club", the importance of healthy habits and efficient nutrition in effective education. The problem is that preschool children practice bad eating habits, preferably consuming junk food, propping up problems of overweight, obesity and malnutrition. From this argument, the problem is formulated as: How do eating habits influence the school performance of initial children? To solve the question, the objective was to develop a feeding program “Charge the batteries” to teach good eating habits through pedagogical activities, guaranteeing a better quality of life and better nutrition for the learning process. From the specific objectives, it is derived the foundation, diagnosis, design, application and validation of the feeding program that used a mixed methodology, with a qualitative and quantitative approach, for interpreting statistical information on the nutritional status and dietary perspective of the children. The instruments used for the study were the survey and the interview, from which valuable information was obtained from students, teachers, parents and authorities as job informants. The VAAE methodology (see, learn, act and evaluate) of the proposal helped to consolidate the activities suitable for the needs of the students, inciting results inherent to nutritional education that allow improving eating habits in 4-year-old infants and their education.

Keyword: Nutritional education, eating habits, toddlers, dietary patterns, feeding program.

Elizabeth del Rocío Lasluisa Heredia con cédula de identidad número: 050364115-1 Licenciado/a en: English Teacher con número de registro de la SENESCYT: 1020-2016-1654635; **CERTIFICO** haber revisado y aprobado la traducción al idioma inglés del resumen del trabajo de investigación con el título: PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS DE CUATRO AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”, PERIODO 2018 - 2019 de Aligxandra Nora Sarango Suquitana, aspirante a magister en Educación Inicial.

Latacunga, junio, 02, 2020

Lcda. Elizabeth del Rocío Lasluisa Heredia
CC: 050364115-1



ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes	14
1.2. Fundamentación epistemológica	16
1.2.1. Programa de alimentación	16
1.2.1.1. Hábitos saludables	17
1.2.1.2. Nutrición	18
1.2.1.3. Higiene	21
1.2.1.4. Estilo de vida saludable	26
1.2.1.5. Educación y alimentación	28
1.3. Fundamentación del estado del arte	33
1.4. Conclusiones Capítulo I	35

CAPÍTULO II

PROPUESTA

2.1. Título de la propuesta	36
2.2. Objetivo principal	36
2.3. Objetivos secundarios	36
2.4. Justificación	36
2.5. Desarrollo de la propuesta	38
2.5.1. Elementos que la conforman	38
2.5.2. Explicación de la propuesta	57
2.5.3. Premisa para su implementación	59
2.6. Conclusiones Capítulo II	60



CAPÍTULO III

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. Evaluación de expertos	62
3.2. Evaluación de usuarios.....	64
3.3. Evaluación de resultados.....	66
3.4. Resultados de la propuesta.....	79
3.5. Conclusiones Capítulo III	81
CONCLUSIONES GENERALES	82
RECOMENDACIONES GENERALES.....	84
BIBLIOGRAFÍA	85
ANEXOS	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Actividades o tareas de los objetivos específicos	6
Tabla 2. Etapas de la investigación	7
Tabla 3. Unidad de estudio	13
Tabla 4. Cronología del programa de alimentación	55
Tabla 5. Perspectiva de la validación	57
Tabla 6. Primera evaluación de experto del programa de alimentación	62
Tabla 7. Evaluación de los usuarios	64
Tabla 8. Resultados de la evaluación de los usuarios	65
Tabla 9. Resultados de la aplicación de la entrevista	66
Tabla 10. Resultados específicos de la encuesta – padres de familia	69
Tabla 11. Resultados generales de la encuesta – padres de familia	70
Tabla 12. Resultados específicos de la encuesta – docentes	72
Tabla 13. Resultados generales de la encuesta - docentes	73
Tabla 14. Criterios de cuantificación de la encuesta destinada a los párvulos	75
Tabla 15. Resultados específicos de la encuesta – párvulos	76
Tabla 16. Resultados generales de la encuesta - párvulos	77
Tabla 17. Ítems descriptivos del programa de alimentación	79
Tabla 18. Resultados del programa de alimentación	80



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estructura del programa de alimentación	58
Figura 2. Programa de alimentación y hábitos alimenticios – padres.....	71
Figura 3. Programa de alimentación y hábitos alimenticios – padres.....	74
Figura 4. Programa de alimentación y hábitos alimenticios – párvulos	78



ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A: Actividades del Programa de Alimentación	91
Anexo B: Evaluación de expertos	102
Anexo C: Encuesta dirigida a Padres de familia	108
Anexo D: Encuesta dirigida a Docentes	120
Anexo E: Encuesta dirigida a Estudiantes	132
Anexo F: Fotografías	136

INTRODUCCIÓN

Antecedentes, el trabajo científico se enfoca en la línea Educación y comunicación para el desarrollo humano y social, en reciprocidad, con la sub-línea Desarrollo infantil integral, en relación con la educación y la nutrición; que son la principal estrategia para consolidar una sociedad saludable e inteligente. Es indispensable incentivar en los párvulos que la alimentación saludable es la base de la vida, hay que alimentarse no solo para sobrevivir, sino para consolidar hábitos de sanidad que mejoren el proceso neuro-educativo de los pequeños, instaurando la cantidad de nutrientes que se necesita en cada etapa del crecimiento para tener un desarrollo físico, biológico y psíquico correcto.

En concordancia con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), de los diez factores claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están vinculadas con la alimentación. La obesidad es uno de esos factores, que a nivel ecuatoriano está alcanzando porcentajes muy elevados, un 11,3% de la población adulta (25-60 años) es obesa, y un 27,6% presenta sobrepeso. Pero las cifras más lamentables se dan entre la población infantil y juvenil (2-24 años), con un total de 9,4% de obesos y 24,1% que padece sobrepeso (INEC, 2019). La OMS también señala que la probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad aumenta en las áreas rurales, y entre la población con menor nivel socioeconómico y educativo. Hay que tener en cuenta además que tanto la obesidad como la desnutrición incrementan el riesgo de padecer otras enfermedades crónicas como la diabetes infantil, problemas del corazón, hipertensión, cáncer de sangre o leucemia, anorexia y la bulimia.

Para poder entender las causas de esta drástica situación de salud, se debe considerar que los hábitos alimenticios también se determinan por factores culturales y sociales que inciden de forma no siempre positiva, por ejemplo los factores culturales están presentes en la alimentación que disponen los ecuatorianos, en los que predominan el arroz, las carnes y los granos; sobre todo en la región Sierra caracterizada por la ingesta de carnes como el cerdo, el pollo, el borrego, la vaca, el cuy o el conejo, acompañado de arroz o papas, junto con otros carbohidratos como el fideo o las ensaladas de granos; esto incurre en el factor social que motiva el acompañamiento

de la ingesta de mucha comida y bebida en las celebraciones o festividades; sobre todo en Cotopaxi, en los festejos, la alimentación y la ingesta de bebidas es el alma de la fiesta, se degusta un caldo bien nutrido con un plato fuerte y postre bastante proporcionados, que van siendo digeridos junto con las diferentes bebidas; estas tradiciones se han ido enraizando en la conducta social de los ecuatorianos. Frente a este argumento, se puede afirmar que en Ecuador actualmente, se está produciendo un abandono de la dieta saludable, los datos indican que muchos de los infantes en educación inicial o en edades escolares presentan un deterioro de los hábitos de la alimentación, su dieta principalmente se compone del grupo de alimentos más grasos, como embutidos y carnes, las salchipapas y derivados de las papas fritas, además de la comida procesada como chitos, chupetes, jugos de botella, gaseosas, los carbohidratos y las harinas (MINEDUC, 2011). Por otro lado, existe un escaso consumo de cereales, frutas, legumbres y verduras. La alimentación de los niños de 4 años de educación inicial, es otro factor relevante en los problemas de salud de los párvulos, una parte importante de estudiantes acude a la escuela sin el desayuno, muchos no tienen un almuerzo balanceado y una cena totalmente equilibrada. Por tanto, aprender a seleccionar correctamente la variedad y la cantidad de los alimentos que ingieren los escolares, puede ser el fundamento para evitar tanto la alimentación deficiente y la sobrealimentación.

Planteamiento del problema, los hábitos alimenticios deben nacer en la familia, pues se desarrollan en la infancia y la adolescencia siendo después difícil su modificación; es también la tarea de los educadores enseñar a los estudiantes desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en la conservación de la salud, además del bienestar para el aprendizaje y la educación, también para el desarrollo emocional y psicosocial. En la etapa de educación inicial, la formación integral de los estudiantes exige una formación nutricional que se inserta dentro de la educación para la salud. Los hábitos alimenticios como la ingesta de vegetales, frutas, legumbres, proteínas y carbohidratos son necesarias para la conservación de la salud, por ende, para una eficiente asimilación de conocimientos. Por ello, es significativo suscitar la adquisición de hábitos alimentarios, especialmente durante la primera infancia, pues representa una etapa dispuesta en la cual los niños y niñas

obtienen hábitos de manera directa de la práctica de los adultos de su entorno, que conforme transcurre el tiempo se van consolidando y afianzando.

En la actualidad a nivel mundial los hábitos saludables han ido modificando la mayoría de la población ha optado por preferir, la rapidez, el sabor y la facilidad en lugar de la salud, a la hora de alimentarse. Según Macías (2017), esta realidad se muestra sobre todo en países de primer mundo en donde más del 60% de la población escolar presenta hábitos alimenticios poco saludables.

El problema de malnutrición afecta en todas partes del mundo, según Macías (2017) se estima que hace 5 años cerca de 42 millones de niños padecían de problemas de sobrepeso y obesidad, y 178 millones de niños desnutrición en todo el mundo, considerando que estas cifras aumentan en el transcurso de los días, es un problema que amenaza la calidad de vida de los infantes.

América Latina y el Caribe son las regiones con mayor problemática nutricional, según la UNICEF (2017) seis de cada 10 niños tienen problemas de malnutrición por déficit o exceso de alimentos; la desnutrición crónica un 11,5% en los países de América del Sur, seguidos por América Central con un 6,5%, cada vez son más los problemas nutricionales en los niños del continente americano (Capella, 2017).

En lo que respecta a Ecuador, para el año 2018 la población ecuatoriana, presentaron algunos hábitos alimenticios que desarrollan carencias de nutrientes de ciertos minerales tales como hierro con un 70,8% y zinc en un 14,6%; mismos que causan problemas de salud y malnutrición (MINEDUC, 2019). En este sentido, datos de la Encuesta de Salud y Nutrición del 2018 en el Ecuador, muestran que los escolares presentan consumo excesivo de carbohidratos con un 29,2%, además 6,4% de ellos presenta consumo inadecuado de proteínas sobre todo en la población indígena con 10,4%; dato relacionado con el factor económico y cultural ya que se muestran resultados más visibles del consumo de proteína por parte de las mujeres, al tener una talla y corpulencia más pequeña que la de los hombres (Freire, 2019).

Por otra parte, en el país según ENSANUT el retardo en talla afecta a un 15% de la población, principalmente indígena con un 37%, el sobrepeso presenta un 30% de

afectación en mayor parte a la población mestiza y blanca (Freire, 2019). Los problemas nutricionales por déficit han reducido en los últimos años en un 12-15%, sin embargo el aumento de sobrepeso y obesidad se han convertido en una problemática nacional, para el 2020 el confinamiento y el aislamiento social a causa de la enfermedad coronavirus COVID-19 puede que incrementen las cifras de sobrepeso en los niños con suficientes recursos económicos, lo que contrasta en el incremento de la desnutrición de los infantes que no alcanzan a la canasta básica y a una nutrición adecuada, debido a la crisis económica de sus familias y del país, que han provocado despidos masivos y pérdidas del empleo y subempleo.

En lo que respecta a la institución sujeta al estudio, es fácil observar en la Unidad Educativa “Club Rotario”, ubicada en el cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi; el desorden alimenticio de la mayoría de infantes, tan solo con detenerse a mirar el comportamiento alimentario en la hora de recreo o a la salida de la institución, se visualiza una alimentación desbalanceada, por cuanto existen niños que presentan sobrepeso, y otros desnutrición. Infantes que llegan al aula sin haber desayunado, que se duermen en clase, que no juegan en recreo; niños comiendo comida chatarra durante la clase, etc. Estas debilidades en la conducta alimentaria de los párvulos admiten estipular el insuficiente desarrollo de habilidades alimenticias en los niños y niñas de 4 años de educación inicial, que genera afectaciones perjudiciales en el aprendizaje, el desarrollo cognitivo, psicosocial y físico de los pequeños.

La garantía de una educación de calidad e integral se pierde en la Unidad Educativa “Club Rotario” porque las directrices familia y escuela no participan de manera eficiente en la nutrición saludable y proceso de aprendizaje de los párvulos. El problema se acrecienta cuando existen familias de recursos limitados que restringen en su alimentación alguna de los elementos básicos de los grupos alimenticios. Los recursos económicos y la formación de hábitos saludables son aristas necesarias para consolidar una alimentación saludable, no solo se necesita “tener para comer, sino saber comer”. La educación integral no solo requiere inculcar en el estudiante el conocimiento, sino también aprender a alimentarse de manera sana para ayudar a su crecimiento tanto intelectual, psicológico, así como físico.

Los párvulos de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario” presentan problemas de alimentación y no disponen de hábitos alimentarios eficientes para las comidas que ingieren durante su horario escolar. El bar de la institución propone la venta de frutas, chochos, chifles, secos de pollo y otros productos aparentemente saludables, pero que de la misma manera que la “comida chatarra” no proporciona todos los nutrientes que requieren los infantes de 4 años que están en la plenitud de su crecimiento y necesitan la ingesta de todos los grupos alimenticios.

De esta manera, la investigación desde la problemática descrita en líneas anteriores, devela el siguiente **problema científico**: ¿De qué manera influyen los hábitos alimenticios en el desempeño escolar de los niños y niñas de 4 años de inicial? Del problema, se deriva, el **objeto de la investigación** que recae en los hábitos alimenticios de los párvulos, en conexión al **campo de acción** determinado por un programa de alimentación en los hogares de los infantes de educación inicial.

Estos aspectos del problema apelan a definir para la investigación el presente objetivo general: **Diseñar un programa de alimentación para la orientación alimentaria en niños con inadecuados hábitos alimenticios mediante actividades pedagógicas de educación inicial en la Unidad Educativa “Club Rotario”, año lectivo 2018-2019**, permitiendo disminuir la desnutrición, anemia y obesidad de los párvulos sujetos de estudio.

En correlación al objetivo general se postulan los siguientes objetivos específicos:

- **Analizar los fundamentos teóricos existentes sobre los hábitos alimenticios en los niños de educación inicial.**
- **Determinar el grado de conocimiento en hábitos alimenticios saludables que poseen docentes y padres de familia.**
- **Elaborar un programa de alimentación “Carga las baterías” que motive un estilo de vida saludable en los niños de 4 años de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”.**
- **Aplicar el programa de alimentación “Carga las baterías” para su validación y socialización en los estudiantes de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”.**

Definidos los objetivos se elabora las actividades y tareas que se estructuran según lo puntualiza la tabla 1, en ella se implanta un compendio de las estrategias tomadas con cada actividad y tarea que hacen posible abordar la problemática expuesta con una propuesta solución que busque la adquisición de hábitos alimenticios en los párvulos.

Tabla1. Actividades o tareas de los objetivos específicos

Objetivo	Actividad o tareas
<p>1.- Objetivo específico: Analizar los fundamentos teóricos existentes sobre los hábitos alimenticios en los niños de educación inicial.</p>	<p>Consulta de textos sobre programas alimenticios en educación inicial.</p> <hr/> <p>Recopilación de información en fuentes primarias y secundarias para fundamentar el estado del arte y la epistemología de los hábitos alimenticios saludables y su incidencia en la educación de niños de educación inicial</p>
<p>2.- Objetivo específico: Determinar el grado de conocimiento en hábitos alimenticios saludables que poseen docentes y padres de familia.</p>	<p>Aplicación de encuestas para producir la información que requiere el estudio</p> <p>Tabulación de la información.</p> <p>Análisis e interpretación de la información tabulada, conclusiones y recomendaciones</p>
<p>3.- Objetivo específico: Elaborar un programa de alimentación que fortalezca los hábitos alimenticios en niños de 4 años de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”.</p>	<p>Establecer acciones y actividades en el programa, que contemple pesos y tallas según el proceso alimenticio.</p> <p>Validar el programa a través de la opinión y criterio de expertos.</p> <p>Socialización del programa de alimentación con los padres de familia.</p>
<p>4.- Objetivo específico: Aplicar el programa de alimentación “Carga las baterías” para su validación y socialización en los estudiantes de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”.</p>	<p>Evaluación del programa en los usuarios, con experiencias piloto.</p> <p>Socialización del programa alimenticio “Carga las baterías” con los niños de educación inicial</p> <p>Validación del programa alimenticio con los niños de Educación Inicial</p>

Elaborado por: Aligxandra Sarango

En vinculación a las tareas o actividades de los objetivos específicos, la tabla 2 muestra las etapas de la investigación, en ellas se encasilla las acciones principales que están afectando el contexto educativo de los niños y niñas con respecto a su deficiencia en los hábitos alimenticios.

Tabla 2. Etapas de la investigación

ETAPA	DESCRIPCIÓN
Etapa 1: Etapa Conductual	En esta etapa se recopila la información necesaria para elaborar una estructura pedagógica sobre los hábitos alimenticios saludables en el programa de alimentación “Carga las baterías” acorde a las necesidades estudiantiles
Etapa 2: Etapa del constructivismo.	En esta etapa interviene la creatividad de las educadoras para establecer actividades y tareas que cumplan con las necesidades pedagógicas de educación inicial, y a su vez enseñen en los niños hábitos alimenticios saludables y estilo de vida sano.
Etapa 3: Etapa socio-crítica.	En esta etapa incentivar que los niños sean más participativos, comunicativos; conozcan y entablen conversación, incursionando de forma promisorio en tópicos como los hábitos alimenticios y hábitos de la salud.

Elaborado por: Aligxandra Sarango

En congruencia con la **justificación**, existe convicción por medio de la investigación en el lugar de los hechos y de fuentes bibliográficas, que la ausencia de hábitos alimenticios aflige en la salud de todo el entorno familiar y trasciende principalmente en la educación de los párvulos, en este sentido se proyecta como una indagación y propuesta cuyo interés es promover la práctica de hábitos alimenticios saludables, trascendental para mejorar la calidad de vida de los

párvulos, propuesta que reúne el esbozo de estrategias convenientes para motivar un estilo de vida saludable en los niños. Su implantación instauro la práctica de hábitos alimenticios en niñas y niños de 4 años de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”; al mismo tiempo justifica una reforma actitudinal en la participación de la familia, principal proveedora de la salud alimentaria de los infantes.

Discutida la problemática del proyecto de investigación, los objetivos y todos los lineamientos argumentativos, la investigación en torno a la ausencia de hábitos alimenticios saludables de los infantes adquiere **novedad científica**, pues existen estudios y programas del Ministerio de Educación del Ecuador que corroboran que una alimentación saludable mejora el rendimiento escolar en los estudiantes, sobre todo el desayuno como la comida principal antes del periodo de aprendizaje, de una alimentación sana para la educación, son beneficiarios los estudiantes, pues los aspectos relacionados con el bienestar alimenticio del niño y niña, o a su vez la calidad de vida en la familia, generalmente no son tratados desde la perspectiva y la labor del educador; los profesores y las instituciones educativas que carecen de estrategias óptimas para prevenir, identificar e intervenir en esta problemática, representando factores de riesgo no solo para el aprendizaje sino para la salud de los párvulos.

El proyecto de investigación se justifica porque desarrollará un programa de alimentación coherente a la canasta familiar y la accesibilidad económica de todos los infantes de inicial; el programa alimenticio será el promotor de la generación de hábitos alimenticios saludables en los párvulos, a través de la socialización de dietas y procedimientos alimenticios sustanciales para estimar un crecimiento integral en la familia; detallará la combinación de los grupos alimenticios que fomenten el desayuno, el almuerzo y la cena saludable. El programa alimenticio de esta manera educará a las familias y a los niños a alimentarse sano, prestando mucho interés en el bienestar físico, educativo, psicológico y afectivo de los párvulos. Los beneficiarios directos son los niños de inicial y sus familias que dispondrán de un programa instructivo para corroborar y practicar una dieta saludable para la ingesta de alimentos; a su vez, los beneficiarios indirectos son los educadores, autoridades,

la comunidad educativa y la sociedad latacungueña que tendrán mayor conciencia en la generación de hábitos alimenticios saludables para mejorar su calidad de vida.

El **aporte práctico** de la investigación, radica en los beneficios que traerá a cada uno de los niños de la institución educativa, quienes parten de una misma base la alimentación inadecuada; siendo esta etapa muy sensible y de continuo cambio, debería llevarse una dieta balanceada con nutrientes que aporten vitalidad para el cuerpo, y con ello para la mente. Esta es una de las razones principales, que hace que el grupo sea vulnerable e incida en el aprendizaje individual de los estudiantes y en su equilibrado rendimiento académico, los infantes en esta edad puede ser moldeados y supervisados de manera objetiva en el hogar, por los padres; haciendo más viable la participación de los educadores, que pueden ser de gran ayuda en el aprovechamiento de la educación integral de los infantes, no sólo en el área pedagógica, sino también en el ámbito nutricional y los buenos hábitos alimenticios. La investigación aportará orientaciones a las familias y los párvulos de 4 años, para un óptima ingesta de alimentos, que proporcionen la energía suficiente para cumplir con las actividades diarias, sin deslindar el proceso de aprendizaje que requiere de muchas calorías para propiciar la concentración, el dinamismo, la participación y la capacidad receptiva de información, sin olvidar el correcto desarrollo de la parte biológica y motriz de los infantes.

La presente investigación tiene un **aporte metodológico** que reside en la recopilación de información asociada a una línea base encasillada en el estilo de vida saludable enfocada en los hábitos alimenticios y la educación eficiente de los infantes de inicial. A través del establecimiento de procedimientos y normas de alimentación, se presta la suficiente atención a los infantes en el proceso de su crecimiento y evolución; debido a que la investigación sobre la alimentación y sus funciones impactan directamente en la práctica de costumbres alimenticias. Además, se demuestra que durante la etapa preescolar, a través de nutrientes aportados por la dieta, se simboliza la base de una alimentación equilibrada, siendo esta óptima para el desempeño de las funciones cerebrales. La alimentación juega un rol esencial en este ciclo de educación y crecimiento biológico, pues la combinación efectiva de nutrientes, resulta fundamental en las dietas de los

párvulos como factor de desarrollo integral. Además, que un inadecuado consumo de alimentos en los primeros años de vida del infante, conduce a que sufran enfermedades.

La **factibilidad** de la investigación se encuadra en una dimensión positiva porque se dispone de la información suficiente para elaborar una propuesta metodológica relacionada a los hábitos alimenticios correctos en los párvulos de educación inicial. Además, se cuenta con el respaldo de las autoridades de la institución para efectuar la investigación de campo e implantar la propuesta de manera efectiva, los recursos económicos que generan la investigación serán costeados por la institución y por la investigadora. Otro factor importante que hace factible el proyecto es que se cuenta con el apoyo de los padres de familia y los párvulos para colaborar en la indagación de la información; a su vez, la estructura tecnológica para socializar el programa de alimentación y la intervención en los diversos aspectos de diagnóstico de los hábitos alimenticios en los estudiantes, existe aplicación, un proyector multimedia, un salón de conferencias y las computadoras apropiadas en la institución.

La investigación adquiere **relevancia social** debido a que la problemática de la deficiente alimentación y los incorrectos hábitos alimenticios en varios casos, se institucionaliza como parte de la gastronomía tradicional de la crianza infantil, por lo que varios párvulos son víctimas del consumo excesivo de grasas saturadas, carbohidratos, colorantes y saborizantes artificiales, exceso de sal y azúcar en los alimentos que transgreden su salud, su bienestar e incluso su propia vida; poniendo en riesgo su crecimiento integral. La seguridad nutricional de los infantes es compromiso de toda la sociedad, por esta razón desde las instituciones dedicadas a la labor educativa, se requiere establecer acciones específicas encaminadas a la prevención de los malos hábitos alimenticios, contribuyendo con los lineamientos para una alimentación balanceada y sustancial en la familia, y que se refleje en los hábitos infantiles, evitando la obesidad y desnutrición.

Para cumplir intención que justifica el proyecto científico, la **metodología** del trabajo de investigación explotará el **enfoque mixto**; es decir, cualitativo y cuantitativo, el primero por describir los elementos que estimulan los incorrectos hábitos alimenticios de los párvulos que atraviesan problemas de nutrición en su

hábitat escolar; y el segundo por procesar información en términos numéricos y estadísticos que aseveren la aplicación de un programa de alimentación junto con los padres de familia, estudiantes y educadores; propuesta que incentive el bienestar y la alimentación saludable de la familia para obtener como resultado párvulos receptivos y competitivos para la educación; a su vez, padres de familia conscientes de sus responsabilidades con respecto a la alimentación familiar.

A más de del enfoque mixto de la investigación, para complementar eficientemente el estudio, la tipología de investigación estima el uso de la **investigación de campo** porque pretende acudir al lugar de los hechos para recabar información importante en referencia al deficiente hábito alimenticio que tienen los niños de educación inicial de la institución, las causas, consecuencias, problemas dietarios, etc. para proponer una solución factible a sus necesidades. De la misma manera se utilizará la **investigación documental** para convertir el conocimiento teórico consultado, en conocimiento científico documentado en un escrito que es argumentado al diseño de un programa alimenticio que acoja las requerimientos nutricionales de los párvulos de educación inicial; a través de la combinación de los grupos alimenticios como proteínas, vegetales, legumbres, frutas y carbohidratos que permitan mejorar la salud en la familia y prevenir enfermedades derivados de una mala alimentación.

En el fundamento metodológico; además del enfoque y la tipología de la investigación, se emplearon métodos teóricos, métodos empíricos y métodos estadísticos. Dentro de los **métodos del nivel teórico** se utilizó el **método deductivo** porque ayudó a describir la deficiente alimentación y su dominio en los hábitos alimenticios de los párvulos; de esta manera, los procesos a seguir en el método deductivo son la generalización partiendo de los problemas alimentarios de los infantes, a través de los cuales se analiza y sintetiza las características de los hábitos y la costumbre al momento de la ingesta de alimentos de los pequeños, de esta forma se procede a la experimentación para postular un programa que ayude a mejorar la nutrición con una alimentación balanceada. A su vez; fue necesario el uso del **método bibliográfico** porque facilitará el análisis y síntesis de teorías y conceptos relacionados con la variable independiente, que es el programa de alimentación y de la variable dependiente que son los hábitos alimenticios, para de

esta manera tener un sustento científico que relaciones estas variables y acojan las recomendaciones de organismos internacionales y nacionales para efectuar una alimentación sana en los niños de 4 años.

Los **métodos del nivel empírico** utilizados fueron la entrevista y la encuesta. La **entrevista** porque permitirá conocer, del diálogo con autoridades, concisamente información de la deficiente alimentación y su influencia en los hábitos alimenticios de los párvulos; para este propósito se aplica una guía de preguntas estructuradas; se aplicará la entrevista a la autoridad de la Unidad Educativa “Club Rotario” con el fin de conocer los elementos de identificación y mediación en el caso de la deficiente alimentación y los malos hábitos alimenticios infantiles con las que cuenta la institución. También, la **encuesta** fue necesaria porque se fundamenta en la realización de un cuestionario, cuya estructura pertenece a interrogaciones de tipo cerradas que admitirán agrupar los datos en frecuencias y métricas para determinar las características de la alimentación incorrecta y su influencia en los hábitos alimenticios de los infantes de educación inicial. Para el caso de estudio, se destinará un modelo de encuesta a los padres de familia y otro a los estudiantes del nivel de educación preparatoria para prescribir la existencia de problemas alimenticios en sus familias y la prevalencia de hábitos desordenados de alimentación en los infantes.

El **método del nivel estadístico**, que se utilizó fue la **estadística descriptiva** porque permitirá el procesamiento de la información convertida en datos recopilados a través de los métodos empíricos, estos datos serán organizados, sintetizados y presentados a través de tablas y gráficos estadísticos que permitan tener una visión más amplia de la deficiente alimentación y su incidencia en los hábitos alimenticios de los infantes de inicial. Además, permitirá la presentación final de resultados, donde aportará valiosa información cuantitativa sobre las necesidades de los estudiantes sujetos a la mala práctica alimenticia y a su desorden en la ingesta de comida poco saludable por medio del análisis de la información, la interpretación y tabulación de los resultados. El oportuno análisis estadístico y tabulación se efectuará en el programa Microsoft Excel, debido a que es el de mejor prestación para procesar información estadística.

La aplicación de los métodos de la investigación necesita del uso de técnicas e instrumentos de recolección de datos; entre los cuales están el **cuestionario** que corresponde a la encuesta; la **guía de entrevista** que es instrumento con el cuál se interactúa en el diálogo de la entrevista a las autoridades de la institución educativa. Para este propósito de recopilación de datos, se considerará una **población** de 24 sujetos de estudio con sus respectivos padres de familia; es decir, 53 partícipes de educación inicial; además de una persona como autoridad de la institución. Se toma como **muestra** el universo en general por ser una población reducida. La tabla 3 detalla la unidad de estudio de la investigación.

Tabla 3. *Unidad de estudio*

N°	Universo	Cantidad
1	Autoridades	1
2	Educadores	5
3	Padres de familia	24
4	Discentes	24
TOTAL		54

Fuente: Investigación – UE “Club Rotario”. Elaborado por: Aligxandra Sarango

CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

1.1. Antecedentes

La deserción y el bajo rendimiento escolar están estrechamente vinculados con el estado nutricional, de ahí surge la iniciativa por parte de los educadores e investigadores de crear programas de alimentación destinados a preescolares que permitan apelar esa situación y a su vez constituir un sitio donde se pueda extender la educación que se imparte en las aulas, para la formación de hábitos alimenticios saludables, en este sentido; se realiza una indagación en los diferentes estudios antecesores de la presente investigación como fuente de información primaria y como argumento contextual del trabajo:

Bustamante (2014) desarrolló una investigación cuyo título versa “Promoción de hábitos saludables para la prevención de la obesidad infantil”, en este estudio se planteó determinar el índice de masa corporal (IMC) de cada estudiante, para conocer la cantidad de alumnos que se encuentran por encima o por debajo del IMC normal; además, el propósito es promover el consumo de alimentos saludables para mejorar la calidad de la dieta en el alumnado; la metodología utilizada fue de tipo cualitativa porque permite determinar la prevalencia de niños con problemas nutricionales, en este sentido los resultados de la investigación realizada a los alumnos de primero a cuarto grado escolar de primaria; considero tres factores: la estatura, el peso y el IMC. En general se apreció en la estatura un incremento de 0,0245 a 0,0238 cm y con respecto al peso aumentaron de 1,05 a 2,06 Kg en las escuelas analizadas. Por último el IMC incremento en 0,51; de esta manera se puede afirmar que el programa de promoción de hábitos saludables tuvo efectos positivos en las variables antropométricas analizadas, logrando equipara la talla, así como el IMC.

Castillo (2017) en su trabajo de investigación denominado “Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar”, empleó el enfoque cuantitativo para evidenciar el impacto positivo de una alimentación saludable en el rendimiento académico escolar; además de modificar los conocimientos y hábitos alimenticios erróneos tanto de padres como de alumnos mediante la exposición de

conductas alimenticias saludables; de esta manera el tipo de estudio fue un ensayo clínico educacional con asignación de grupos, se utilizó la encuesta y la estadística descriptiva para encontrar los problemas nutricionales en los alumnos de escolar, partiendo de estos problemas se desarrolló un programa de intervención que permita modificar a corto y largo plazo los hábitos alimenticios de los alumnos y sus padres. Como resultado de la investigación se obtuvo que la alimentación saludable es vital para el rendimiento escolar, y que esta alimentación es controlable, modificable y adaptable para llegar a la dieta equilibrada que los niños de preescolar y escolar necesitan para su sano crecimiento, así como para constituir una correcta costumbre gastronómica en la familia de los infantes.

Rubio (2017) en su trabajo de investigación que lleva por título “Estilos de vida y nutrición en población infantil residente en la provincia Valencia: Estudio ANIVA” aplicó la metodología cuantitativa con el uso de la encuesta para conocer los estilos de vida y las medidas antropométricas de los niños de 6-9 años de la provincia de Valencia, con especial atención a los hábitos alimentarios y su posible relación con problemas de salud; además su propuesta, por medio de un programa alimentario, le permitió valorar la ingesta de energía, macronutrientes y micronutrientes según el estado antropométrico del niño y su adecuación con la ingesta diaria recomendada para la población de 6 a 9 años, lo que permitió obtener como resultados que de la muestra de niños valencianos estudiados, se encuentra una prevalencia de 53,1% de niños con desarrollo antropométrico adecuado para su edad y género; también, que la prevalencia de niños con síntomas depresivos fue de 20,7%, estos síntomas están asociados a ser niñas con menor altura, mayor IMC, familias de bajo nivel de educación y residentes en zonas rurales o marginales. Finalmente, otro resultado importante es que en los niños con sobrepeso y obesidad estudiados se ha detectado deficiencias nutricionales por baja ingesta en fibra, flúor, vitamina D, zinc, yodo, vitamina E, ácido fólico, calcio y hierro; y elevada ingesta en lípidos, proteínas, carbohidratos y colesterol, destacando una malnutrición por exceso y dieta de baja calidad nutricional.

Tovar (2017) en su tesis titulada “Estudio de hábitos nutricionales y actividad física en escolares de las ciudades de Granada y Ceuta”, se utilizó la metodología

cuantitativa y cualitativa con la aplicación de instrumentos de investigación como la encuesta y la entrevista para analizar y comparar los hábitos nutricionales, estilo de vida y estado nutricional de escolares de entre 9 y 16 años; asimismo, determinar el procedimiento metodológico más adecuado para estimar el porcentaje de grasa corporal total en escolares de Granada y Ceuta. También, se pudo describir las características sociodemográficas, hábitos nutricionales y estilo de vida en dos poblaciones de escolares, una española y otra portuguesa y determinar la prevalencia de bajo-peso, normo peso, sobrepeso y obesidad. De los resultados se pudo concluir que los progenitores de escolares españoles poseen en mayor proporción estudios superiores o básicos frente a los portugueses que poseen más estudios medios lo que implica que los escolares españoles presentan mejores hábitos alimentarios unidos a un mayor nivel de actividad física que sus homólogos portugueses, poniendo de manifiesto la importancia de promover e implementar en el ámbito escolar programas educativos dirigidos a la población escolar en lo que participen las familias y desde los que se fomenten hábitos nutricionales y estilos de vida saludables.

1.2. Fundamentación epistemológica

Este epígrafe muestra el contenido científico y documental del trabajo de investigación, tomando énfasis en el programa de alimentación y la incidencia en la formación de hábitos alimenticios en los párvulos de 4 años de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”.

1.2.1. Programa de alimentación

Se conoce como programa de alimentación según Velázquez (2019) al conjunto de acciones y actividades mediante las cuales se contribuye a la enseñanza de hábitos de alimentación saludable para grupos de riesgo nutricional como son los infantes de 4 años de educación inicial. El programa de alimentación es un referente en los temas de nutrición y alimentación, siendo el apoyo en la planificación de actividades de aprendizaje, estudio y divulgación de la información sobre las necesidades nutricionales y las recomendaciones alimentarias para la población objeto de uso del programa.

Por otra parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) contextualiza al programa de alimentación como una serie organizada de acciones o actividades destinadas al logro de objetivos definidos; es decir, están encaminadas a la consecución de metas dirigidas a proporcionar a la población de estudio una alimentación que ayude a satisfacer parcial o totalmente las necesidades de energía y nutrientes. En el sentido, Torres (2010) asegura que la nutrición y los hábitos saludables son fundamentales y se les considera siempre un factor clave para el mantenimiento de la salud, para tratar enfermedades, además de las respectivas propiedades relacionadas con la longevidad y la belleza. En el rendimiento académico tiene mucha más importancia debido a que nutre la capacidad cerebral y motriz para un crecimiento eficiente del cuerpo humano en su biología y anatomía.

1.2.1.1. Hábitos saludables

Un estilo de vida saludable para Jara (2014) está formado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa. Entre los factores más influyentes en un estilo de vida saludable destacan: los hábitos alimentarios, la actividad física, los hábitos higiénicos, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, además de los comportamientos sexuales. Los hábitos saludables se debe entenderlos como proporción de la salud y estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales, que conlleva a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos de vida saludables.

La promoción de la salud, se define como las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y la salud comunitaria (Warncke, 2018). De esta manera, la educación para la salud es fundamental para lograr que las personas modifiquen sus comportamientos poco saludables lo que conllevaría a eliminar factores de riesgo de enfermedades crónicas; todo esto derivado de la mala o buena alimentación, porque una alimentación saludable propicia estilos de vida saludable y bajo riesgo

de padecer enfermedades crónicas, por lo contrario los estilos de vida tóxicos vinculan una mala alimentación y una vida sedentaria implicada en la drogadicción, alcoholismo, tabaquismo y todo tipo de vicio que daña la mente y el cuerpo, acciones que llegan a la prevalencia de enfermedades graves y posiblemente la muerte.

1.2.1.2. Nutrición

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Según Fernández (2013) afirma que si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos. En este sentido, López (2017) afirma que la combinación de los alimentos en la medida precisa logra ser la dieta equilibrada, además esta dieta tiene que sujetarse al requerimiento de cada una de las personas, porque no todos los seres humanos somos iguales con respecto a nuestras necesidades energéticas, personas en el Ecuador mantienen diferente alimentación en todo el orbe del país.

Dieta equilibrada:

Según Lamas (2015) asegura que alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida en todos los países; no solo es un tema que preocupe a los estudiosos, a los científicos y a los medios de comunicación, sino que muchas otras personas demuestran a diario su interés en seguir una alimentación equilibrada como un medio, el más sencillo, de alcanzar y disfrutar del bienestar personal.

Desde otra perspectiva, Ghazoul (2019) afirma que numerosas enfermedades tienen una estrecha relación con la dieta, algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes. Otras se deben a lo contrario: a la abundancia de alimentos que se suele aunar con la escasa actividad física, con el sedentarismo, y conducir a la obesidad y a otras muchas patologías asociadas como es el caso de ciertos tipos de diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos sanguíneos, etc.

En este sentido, la dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a los requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos. Para Bedoya (2018) la variación “es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, permitiendo disfrutar, además, de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas”. De hecho, comer y beber forma parte de la alegría de vivir y, desde luego, la gastronomía no está reñida con las recomendaciones dietéticas ni con una alimentación saludable. La moderación en las cantidades consumidas de todos los nutrientes para mantener el peso adecuado y evitar problemas nutricionales, es una regla de oro (p.17).

Ingesta de alimentos:

La ingesta de alimentos, o también denominada alimentación es, también en palabras del profesor Warncke (2018), “el proceso mediante el cual se toma del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de la dieta, son necesarias para la nutrición”. Frente a este argumento, el alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo (p.10).

En complemento, Delgado (2016) asegura que “se sabe que la dietética estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias”. Es

decir, interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la nutrición elaborando una dieta adecuada para el hombre sano y enfermo. En este sentido, como dietas adecuadas, equilibradas o saludables se les considera aquellas que contienen la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud, existen muchas en la información que bordea el planeta y la internet, sin embargo la elección de la más correcta según todos los condicionantes del individuo se convierte en un arte (p.11). Por eso se habla de la Ciencia de la Nutrición y del Arte de la Dietética, en la que interviene la gastronomía o el arte de preparar con los alimentos elegidos una exquisita comida: equilibrada, apetecible y con excelente digestibilidad.

Los componentes de los alimentos que llevan a cabo las importantes funciones alimentarias se conocen con el nombre de nutrientes. Así, Martínez (2014) define un nutriente como “toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro del organismo, por lo que debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos y de la dieta”. Además, si no se consume en cantidad y calidad suficiente, puede dar lugar a desnutriciones que curaran cuando se consuma de nuevo el nutriente implicado; de esta manera surge el concepto de esencialidad, que es la principal evidencia de que un nutriente es relevante, es precisamente su capacidad de curar una determinada enfermedad (p.301).

Necesidades dietéticas:

Antes de abordar las necesidades dietéticas es importante recabar que, de entre los múltiples y diversos componentes que forman el cuerpo humano, sólo unos 50 tienen el carácter de nutriente. Es decir, según Rodas (2014) asegura que “el hombre para mantener la salud desde el punto de vista nutricional necesita consumir aproximadamente 50 nutrientes. Junto con la energía o las calorías, obtenidas a partir de grasas, hidratos de carbono y proteínas, el hombre necesita ingerir con los alimentos 2 ácidos grasos y 8 aminoácidos esenciales, unos 20 minerales y 13 vitaminas”. Por tanto, para que una dieta sea correcta y equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades del hombre y mantener la salud (p.6).

Por otra parte, el agua, el nutriente olvidado, es también vital para mantener la salud. Otro componente nutricionalmente importante es la fibra alimentaria o fibra dietética. Según Pinto (2011) todos estos “componentes o nutrientes están amplia y heterogéneamente repartidos en los alimentos, de manera que la dieta; es decir, los alimentos o mezclas de alimentos en las cantidades en que son habitualmente consumidos, tiene una importante función suministrando todas estas sustancias esenciales” (p.18). Es importante recordar que no hay ninguna dieta ideal, ni tampoco ningún alimento completo del que se pueda alimentar exclusivamente, puesto que ninguno aporta todos los nutrientes necesarios. Sólo la leche materna puede considerarse un alimento completo durante los primeros meses de vida.

Para profundizar lo argumentado, las necesidades dietéticas recomendadas según Riba (2016) son:

- Seguir las pautas de la dieta equilibrada y procurar que las comidas sean nutritivas y variadas, especialmente en el desayuno.
- Es importante no saltarse ninguna ingesta principal: desayuno, comida y cena.
- Realizar una dieta variada, rica en alimentos nutritivos y evitar los de un elevado contenido energético, los ricos en sal, en grasas saturadas y en azúcares (tipo productos de aperitivos y snacks). La calidad, variación y proporción de estos alimentos, son más importantes que la cantidad.
- No consumir alimentos entre horas. Evitar el consumo de aperitivos y snacks, no recomendados por su elevado contenido calórico y ser ricos en sal, grasa saturada y azúcar. Son productos que sacian el hambre, convirtiéndose en sustitutos de los alimentos tradicionales y nutritivos.
- Acudir al centro médico o a un nutricionista en caso de sobrepeso o de delgadez, así como cuando se detectan problemas relacionados con la nutrición. Se aconseja no realizar regímenes alimentarios sin control médico.

1.2.1.3. Higiene

Para mantener un estado óptimo de salud, la higiene cumple una función muy importante. Según Moratorio (2016) existen “diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se

encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos”. Viven en diferentes lugares baños, basurales, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que se toca (p.22). Por eso es primordial, la higiene personal, la limpieza en el hogar y los alimentos.

Higiene Personal:

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. Según López (2017) “la autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien” (p.87). De esta forma, entre los principales hábitos de higiene personal y su importancia, se encuentran:

1.- El correcto lavado de manos: en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención:

- Mojar las manos con agua abundante.
- Frotar con jabón las palmas y la parte dorsal, las muñecas y entre los dedos.
- Cepillar muy bien las uñas.
- Enjuagar las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
- Secarlas de preferencia, con papel desechable; o con una toalla limpia y seca.
- Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.

Además, López (2017) recomienda que es importante y oportuno lavarse las manos:

- Al llegar a casa, antes de comer.
- Antes de preparar o ingerir alimentos.
- Al acudir a un baño público, antes y después de utilizar el servicio higiénico.
- Después de ir al baño.
- Después de utilizar objetos o juguetes.
- Después de jugar o tocar dinero.

2.- Ducha o baño diario: Según Ghazoul (2019) la “limpieza de la cara, de las manos, del cabello, de los genitales y de los pies; con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor; se limpian las toxinas que se recoge del diario vivir, sobre todo al salir a las calles para ir a la escuela, al trabajo o algún lugar específico”. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de la piel, así como virus que puedan generar afecciones graves o mortales (p.35).

3.- Los ojos: Para López (2017) los ojos “son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias, ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas”. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras (p.88).

4.- Los oídos: Según la OMS (2012) es conveniente “evitar que el agua entre en los oídos. No se deben introducir objetos como ganchos, pinzas u otros”. Su aseo debe hacerse de manera periódica teniendo en cuenta las recomendaciones del médico.

5.- Los dientes: Según Taira (2018) la boca “inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua” (p.14).

6.- La nariz: Según la OMS (2012) la nariz “deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas”. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades.

7.- Higiene de la ropa y el calzado: Según Ghazoul (2019) el “lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental”. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios (p.37). De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta

periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.

Higiene en la vivienda:

Según la OMS (2012) el aseo de la vivienda “constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades”. La rutina debe incluir principalmente:

- Limpieza de la cocina: Quitar la basura y limpiar las hornallas y todos los utensilios (mesada, azulejos, estantes, alacenas, etc.).
- Limpieza diaria: Ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas. Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos. En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas, camas y muebles.
- Limpieza del baño: Es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos, bacterias y virus.

Higiene de los alimentos:

La Organización Mundial de la Salud OMS (2012) recomienda diez reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos:

- 1.- Elegir alimentos procesados higiénicamente, lo que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.
- 2.- Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carnes, pollos, pescados, huevos).
- 3.- Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
- 4.- Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor, frío dependiendo del tipo de alimento que se quiere conservar.

5.- Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.

6.- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.

7.- Lavarse las manos: antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.

8.- Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.

9.- Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.

10.- Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.

Hábitos de higiene:

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades; un claro ejemplo es la pandemia que representa el coronavirus COVID-19 o el SARS o el MERS, para los cuales su mejor estrategia de prevención son los hábitos higiénicos y el lavado de manos.

Según Ponce (2015) de esta manera, “los padres, la familia y los educadores deben dar siempre el ejemplo formando hábitos en los párvulos, desde temprana edad”, teniendo en cuenta:

- Regularidad en el tiempo: La práctica diaria de las pautas de higiene en el transcurso del tiempo generan hábitos que contribuyen y colaboran con el bienestar físico y psíquico del organismo.

- Ambiente apropiado: debe existir un entorno propicio tanto en el hogar como en la escuela y en diferentes lugares que se frecuente. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavabos, jabón, papel, toallas, etc.).
- Cada momento debe ser grato: La higiene no tiene por qué ser una actividad fastidiosa o que cause estrés en los niños. Propiciar actividades que permitan el aprendizaje y aplicación de hábitos de higiene a través de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que favorezcan el desarrollo del párvulo y adolescente.

1.2.1.4. Estilo de vida saludable

Se ha revisado en la literatura información relevante sobre la nutrición, la dieta equilibrada, los alimentos y la ingesta de los mismos como factor de energía y nutrientes necesaria para tener una vida saludable. Se abordó la higiene y sus derivaciones, como la higiene personal, la higiene de la casa y la higiene en la manipulación de los alimentos, entre otras cosas. En complemento, Bravino & Corvalán (2017) se hace necesario abordar el estilo de vida saludable, que está vinculado indeleblemente con la expresión corporal y todas sus acciones como la actividad física, el ejercicio físico, la condición física y el descanso.

Expresión corporal: Según Gerónimo (2018) una de las “expresiones corporales más eficientes para un estilo de vida saludable es la actividad física, la misma que se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal” (p.23). Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a realizar las compras, trabajar, etc.

De la par de la actividad física, según Luna & Vargas (2008) se ubica el ejercicio físico, el mismo que se contextualiza como “toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga por objetivo estar en forma o la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física”. Una parte de la actividad física planeada y que persigue un propósito de entrenamiento (p.24).

Para realizar el ejercicio físico o las actividades físicas es necesario tener la condición física correcta, la misma que se encuentra definida por Bustamante (2014) como “la capacidad que permite a las personas hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de la falta de actividad, consiste en un conjunto de características que los individuos poseen en relación con la capacidad de realizar actividad física”(p.23).

Por otra parte, López (2017) asegura que en la “condición física influyen una serie de factores que deben ser tenidos en cuenta, y que son: la herencia genética, la edad y sexo, coordinación del sistema nervioso, capacidades psíquicas, experiencia, hábitos y estilo de vida saludable, el entrenamiento adecuado y la preparación psicológica” (p.88).

Para que toda actividad física sea bien receptada en el estado biológico del ser humano, necesita del descanso mental y físico, cuya semántica lo define como una necesidad fisiológica. Según Nocino (2015) tanto el “descanso como el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que incrementa la irritabilidad” (p.6). Todas las personas necesitan descansar y dormir, la no satisfacción de esta necesidad es incompatible con la salud y la vida. Ante este argumento, nadie puede seguir su ritmo de actividad cotidiana sin posteriormente haber descansado.

En complemento, Véliz (2017) afirma que “el sueño y el descanso son importantes porque promueven la restauración y crecimiento de todas las células del organismo, además alivia la tensión nerviosa, elimina la fatiga y permite la conservación de la energía física y mental”. De esta manera, el descanso adecuado va a depender de dos factores intrínsecos del individuo: el grado de relajación muscular y el grado de estrés mental (p.31). Cuando se combinan y se dan estos dos factores la persona se encuentra en condiciones de dormir de forma eficiente.

El sueño es uno de los procesos reparadores del organismo más importantes. Según Santillana (2013) asegura que en la infancia, todavía “cobra una importancia

especial ya que se trata de una etapa vital para el crecimiento, gran parte de éste se produce durante las noches, al ser el momento en el que se segrega la hormona del crecimiento (GH)". El volumen de dicha hormona secretado durante un periodo de 24 horas, es grande en infantes, alcanza cifras máximas durante la adolescencia, y después disminuye hasta sus valores más bajos durante la edad adulta (p.10). La amplitud de los brotes de secreción es máxima por la noche, y el periodo más constante de secreción de la misma ocurre poco después del inicio del sueño profundo. El correcto descanso en cantidad y calidad es fundamental en los niños.

Por otra parte, no en todas las edades se duerme la misma cantidad de horas. Según Jara (2014) en las primeras etapas de la vida de una persona, "el metabolismo del organismo es muy activo y necesita más cantidad de horas de sueño que en etapas posteriores". Por ejemplo un anciano necesita descansar menos que una persona joven, salvo excepciones, ya que su actividad física es menor y su metabolismo ya no es tan activo como en etapas anteriores (p.47). De esta forma, la OMS (2012) recomienda que los recién nacidos requieren de 20 horas de sueño, por su parte los lactantes hasta 6 meses requieren 16 horas de sueño, los preescolares de 2 a 6 años necesitan 12 horas de sueño; los escolares de 6 a 12 años necesitan 9 horas de sueño; los jóvenes de 13 a 21 años requieren de 7 a 8 horas de sueño, los adultos de la misma manera de 7 a 8 horas de sueño y finalmente las personas ancianas de 5 a 6 horas de sueño.

1.2.1.5. Educación y alimentación

La educación necesita de la alimentación saludable para ser efectiva y poder ser la gestora de nuevos aprendizaje en la vida de las personas; los nutrientes y la energía que le otorgan al cerebro y toda la biología de los estudiantes requiere de una dieta equilibrada, sin una nutrición eficiente el estudiante no presentará un aprovechamiento escolar efectivo, y también en la parte contraria, con exceso de nutrientes el discente al ser una persona con problemas alimenticios de obesidad o sobrepeso, sentirá baja autoestima resultando en un rendimiento escolar limitado.

Rendimiento escolar: Diversos autores coinciden al sostener que el rendimiento escolar es el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad didáctica del

educador y producido en el estudiante. Para Martínez (2014), desde un enfoque humanista, el rendimiento escolar “es el producto que da el alumnado en las instituciones de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares” (p.304). Desde el punto de vista de Jiménez (2016) se refería al rendimiento escolar como “una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación” (p.27).

Para Gerónimo (2018) el rendimiento escolar implica “el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos”. Por su parte, Nocino (2015) define el rendimiento escolar como “el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia, comparado con la norma, y que generalmente es medido por el promedio escolar” (p.11).

De la misma manera, Taira (2018) asevera que el propósito del rendimiento escolar es “alcanzar una meta educativa, un aprendizaje. En tal sentido, son varios los componentes del complejo unitario llamado rendimiento”. Son procesos de aprendizaje que promueve la escuela e implican la transformación de un estado determinado en estado nuevo; se alcanza con la integridad en una unidad diferente con elementos cognitivos y de estructura (p.22). El rendimiento varía de acuerdo con las circunstancias, condiciones orgánicas y ambientales que determinan las aptitudes y experiencias.

En síntesis, Fernández (2013) asevera que en el rendimiento escolar “intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación docente-estudiante; cuando se produce una desfase entre el rendimiento escolar y el rendimiento que se espera del estudiante, se habla de rendimiento discrepante; un rendimiento escolar insatisfactorio es aquel que se sitúa por debajo del rendimiento esperado” (p.21). En ocasiones puede estar relacionado con los métodos didácticos.

Hábitos: Según Veliz (2017) define a los hábitos alimentarios como “todas las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas a la hora de alimentarse, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten favorable o desfavorablemente, en el estado de salud, nutrición y el bienestar” (p.37). Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta los gustos, disponibilidad de alimentos, tradiciones familiares y costumbres gastronómicas.

En complemento, Bravino & Corvalán (2017) aseguran que “la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable es un proceso interactivo”, en el que es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables, que pueden perdurar hasta la edad adulta si son fomentados en edades pequeñas.
- Rol de los adultos como mediadores y agentes moldeadores de las costumbres gastronómicas.
- El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables.

Costumbres gastronómicas: Ecuador es un país rico en tradiciones y las recetas culinarias son parte importante de su cultura, de tal manera que degustar sus platos tradicionales y la diversidad de sus comidas típicas es un privilegio, por eso es importante conocer y aprender sobre los significados que la cultura ofrece. En este sentido, Fernández (2013) afirma que el plato típico “es la comida o bebida que representa los gustos particulares de una nación, región o provincia”. Se puede ver que en la mayoría de los casos el plato típico contiene ingredientes fácilmente elaborados o cultivados en el lugar, los habitantes se sienten identificados con estos ingredientes (p.24). El plato típico es un elemento que pertenece a la cultura o al folclore de un pueblo, esta nación y se consume en forma cotidiana.

La gastronomía en Cotopaxi se deleita con los platos típicos de la sierra hechos con productos endémicos de la región. La estrella del menú cotopaxense son las chugchucas, platillo con más de 70 años de tradición y bandera de la provincia.

Consiste en base de carne de cerdo, cuero reventado, mote, canguil, empanadas de mejido, papas, tostado y maduro; todo acompañado con ají. Las hallullas son insignias de la región, los panes crujientes hechos con harina de trigo, huevos y manteca de cerdo; nada mejor para acompañarlas que la chicha de jora. El queso de hoja, el cual debe su nombre a la hoja de achira donde antiguamente se lo envolvía; el cuy asado acompañado de papas, mote y ensalada no puede faltar, además de los tradicionales platillos andinos como llapingacho, hornado y fritada de chancho acompañada de productos agrícolas serranos, entre otros platos fuertes que en ocasiones se ven compartidos con otras provincias de la serranía ecuatoriana. Para el medía día, Cotopaxi ofrece en casi cada esquina las deliciosas tortillas de maíz rellenas de queso y mejor si es queso de hoja. No se puede olvidar de los helados de Salcedo, postre favorito de niños y adultos preparados a base de jugo de frutas, entre las más comunes, naranjilla, mora, coco, frutilla, entre otros sabores. La mejor manera de disfrutar de estas maravillas gastronómicas es asistiendo a las ferias que se organizan en la provincia, allí se expende en puestos improvisados o en locales comerciales, todas las delicias; otro lugar, son los mercados permanentes, que abren todo el año y la atención que brindan a los visitantes es excelente.

En base a lo argumentado las costumbres gastronómicas tienen como directriz a los platos típicos, que en la provincia de Cotopaxi y en la ciudad de Latacunga, son variados. También, cabe recalcar las costumbres que los latacungueños disponen al momento de alimentarse, tradición que está remarcada por el consumo de pan, machica y empanadas de viento como una comida en el horario de la tarde, muy distinta a las tres comidas principales que son el desayuno, el almuerzo y la cena; de estos tres platos se caracterizan en la provincia por ser sustanciales con una sopa, arroz y el jugo o postre; los latacungueños como casi todos los ecuatorianos somos adictos al arroz como plato fuerte. Entre las comidas típicas de la ciudad, se encuentran las Chugchucaras, la machica, el pinol, el hornado, las tortillas de maíz, la fritada, el yahuarlocro, la chicha, el dulce de penco, la mermelada de capulí, el tostado, los chochos y las habas con choclo y queso, puede ser queso de hoja o queso de sal o de mesa.

Salud: Según la OMS (2012) en el año 1946, en su carta Constitucional, define la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”. Esta definición supuso, por primera vez, el uso de concepto de salud en términos positivos contemplando además las áreas mentales y sociales. De esta manera, Santillana (2013) concentra la salud en tres áreas diferenciadas:

- La salud física, que corresponde a la capacidad de una persona de mantener el intercambio y resolver las propuestas que se plantea. Esto se explica por la historia de adaptación al medio que tiene el hombre, por lo que sus estados de salud o enfermedad no pueden estar al margen de esa interacción.
- La salud mental, el rendimiento óptimo dentro de las capacidades que posee, relacionadas con el ámbito que la rodea. La salud radica en el equilibrio de la persona con su entorno de ese modo, lo que le implica una posibilidad de resolución de los conflictos que le aparecen.
- La salud social, que representa una combinación de las dos anteriores: en la medida que el hombre pueda convivir con un equilibrio psicodinámico, con satisfacción de sus necesidades y también con sus aspiraciones, goza de salud social.

La entidad encargada de la administración mundial de la salud no sólo definió el concepto de salud, sino que estableció una serie de componentes que lo integran. Según la OMS (2012) estos constituyen: el estado de adaptación al medio (biológico y sociocultural), el estado fisiológico de equilibrio, el equilibrio entre la forma y la función del organismo (alimentación), y la perspectiva biológica y social (relaciones familiares, hábitos). La relación entre estos componentes determina el estado de salud, y el incumplimiento de uno de ellos genera el estado de enfermedad, vinculado con una relación. Es claro; frente a lo argumentado, marcar el contexto de la alimentación en la salud de las personas, una alimentación saludable que cubra todos los nutrientes junto con la actividad física y el descanso procuran la sanidad del ser humano y mantienen el sistema inmunológico efectivo frente a la presencia de enfermedades, virus, bacterias, parásitos, etc.

1.3. Fundamentación del estado del arte

Los fundamentos del estado del arte dan cuenta de las condiciones a través de las cuales se ha producido el conocimiento que va a ser transferido, precisa los niveles de científicidad. Según Ghazoul (2019) define los “enfoques y paradigmas posibilitando la presencia de la pedagogía, la didáctica y el currículo para la objetivación de la enseñanza”. En este sentido, se puede decir que la suma de cambios que interviene en el pensamiento de las personas como su lenguajes, la forma de realizar las actividades, la manera de alimentarse, sus hábitos y el comportamiento de los estudiantes relacionado a los diversos problemas en el proceso de enseñanza (p.27).

En este sentido, el estado del arte está presente en la asimilación del conocimiento, en especial el de los hábitos de alimentación que vienen arraigados desde los hábitos familiares, porque los seres humanos son el resultado del aprendizaje cotidiano de las personas de su entorno, en especial en la infancia, particularmente a los 4 años cuando los párvulos necesitan imitar la conducta y comportamiento de sus padres para conocer el mundo que los rodea, relacionarse con sus homólogos y ser participativo en las primeras enseñanzas de este camino continuo de educación.

Según Taira (2018), los hábitos alimenticios son la enseñanza primordial que los niños aprenden de sus padres, lastimosamente en muchas ocasiones estos hábitos no son saludables y no conllevan la nutrición que los párvulos requieren para desarrollarse de manera integral en su parte física, anatómica y mental. Por otra parte, una estabilidad emocional permite que el infante observe de forma clara su entorno y analice los beneficios de una vida saludable, lo mismo sucede cuando su cuerpo se encuentra en óptimas condiciones y puede desarrollar habilidades que lo motiven a experiencias más placenteras para su educación y su crecimiento.

En complemento, Luna (2018) asegura que el estado del arte de la nutrición y los buenos hábitos alimenticios aborda la relación que tiene un niño o niña con los procesos alimentarios y con los alimentos en las áreas conductuales, actitudinales y el contexto social en el que se desenvuelve desde el campo del conocimiento. Utiliza la pedagogía para tratar trastornos alimenticios y dificultades relacionadas

con la nutrición y replicadas en los problemas del rendimiento escolar; combina el conocimiento y la psicología alimenticia, centrándose en el estudio de las necesidades del cuerpo para mantener un equilibrio en su metabolismo y capacidad cognitiva.

Desde el punto de vista de Ponce (2015), el estado del arte en la nutrición de los infantes de educación inicial, hace un análisis pragmático de tradiciones y costumbres que las familias han desarrollado en la ingesta de alimentos, existen gustos y menús propios del diario vivir de las familias, lo importante es saber orientar a todas las personas, que los alimentos necesitan ser combinados y variados para lograr una dieta equilibrada según las necesidades de cada integrante del hogar y por ende de la sociedad en la que habitan, ya que las personas se alimentan en consecuencia de sus creencias, reflejando su personalidad y estilo de vida.

De esta manera, Morales & Bohórquez (2015) aseveran que los educadores en su ardua tarea de enseñanza deben incorporar y solicitar la integración de la familia, para disuadir en hábitos de alimentación saludables y saber proporcionar a los niños desde tempranas edades la capacidad de retroalimentación y el aprendizaje significativo desde estrategias pedagógicas como programas de alimentación que sepan inculcar mejores hábitos saludables y que logren formar desde dos flancos, el flanco familiar y el flanco escolar, a sabiendas que el núcleo de la sociedad es la familia, y marcan el inicio de los hábitos adoptados por cada persona, por ese motivo es importante crear una cultura nutricional desde el hogar.

La sana alimentación puede ser la medicina para cualquier enfermedad o patología que el cuerpo humano presente frente a las bacterias, virus, parásitos o microbios que causan pandemias y la muerte de la población; un claro ejemplo es el virus que ha alertado y tiene en preocupación al mundo, con el virus COVID-2019 que ha causado la muerte de muchas personas en todos los hemisferios, alrededor de 369.789 en todo el mundo, con 6'095.260 contagiados en el planeta hasta el 31 de mayo de 2020; en América Latina las cifras son también alarmantes con 168.248 casos confirmados y más de 8.246 muertes; el Ecuador está ubicado en la tercera posición de Sur América con 38.571 contagiados y más de 3.334 fallecidas; tan solo superado por Brasil con 499.966 contagiados y 28.849 muertos, y Perú con 155.671

infectados y 4.371 personas fallecidas (Google News, 2020). La hipótesis surge del mal procesamiento de los alimentos que se expedían de un mercado en una nación asiática y que el virus de una especie logró incubarse en otra especie mamífera para ser portador de un virus acoplado a la biología del ser humano y poder traspasarlo sin mayor problema; debido a la falta de higiene, a la comercialización y consumo de especies silvestres; y sobre todo a los deficientes hábitos alimenticios, el estilo de vida nada saludable y las costumbres gastronómicas heredadas de otras personas. Hay que tener muy en cuenta la enseñanza y la importancia que tienen los hábitos saludables tanto en la alimentación, en la nutrición y en la higiene porque los virus pueden llegar a extinguir a la especie humana si no existe cuidado; la alimentación sana, la higiene y el estilo de vida saludable tienen que ser parte de lo cotidiano.

1.4. Conclusiones Capítulo I

- El capítulo uno permite reconocer lo importante que son los hábitos alimenticios saludables en el ámbito educativo, porque comer saludable incide en los nutrientes que recibe el cerebro para poder trabajar adecuadamente; a su vez, propiciando una correcta salud para la práctica de deportes, las actividades grupales, mejorar la concentración y tener niños activos.
- Los hábitos alimenticios de los niños están encasillados también en el cuidado, protección y seguridad que el núcleo familiar brinda a cada uno de sus integrantes, por esto es relevante que se sienten a la mesa con su familia para incentivar un buen provecho de los nutrientes; así también para recibir afecto, ejemplo y convivencia.
- Los hábitos alimenticios nace en la familia y se refuerzan en la escuela, por ello la cooperación y coordinación entre ambas entidades será clave para establecer pautas de actuación conjunta que favorezca la cultura alimentaria de calidad y saludable. Dentro del ámbito escolar los maestros también son responsables de crear hábitos alimenticios en los infantes, ofreciéndoles amplios aprendizajes basados en experiencias que enriquezcan su vida, adquiriendo progresivamente hábitos alimentarios idóneos para sus necesidades biológicas, físicas y educativas.

CAPÍTULO II. PROPUESTA

2.1. Título de la propuesta

Programa de alimentación para la formación de hábitos alimenticios en los niños y niñas de 4 años de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”.

2.2. Objetivo principal

- Elaborar un programa de alimentación que favorezca la educación en hábitos alimenticios en los infantes de 4 años del año de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”.

2.3. Objetivos secundarios

- Socializar en padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa “Club Rotario”, el valor y relevancia que dispone trabajar en un programa alimenticio que promulgue los hábitos saludables para el rendimiento escolar.
- Concienciar los beneficios de los hábitos alimenticios saludables en el ámbito escolar de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Club Rotario”.
- Aplicar de manera didáctica el programa de alimentación con la temática de hábitos alimenticios saludables dirigido a padres de familia, niños y niñas de la Unidad Educativa “Club Rotario”.

2.4. Justificación

En la Unidad Educativa “Club Rotario”, se puede apreciar que los infantes no tienen buenos hábitos alimenticios fomentados en su hogar y por ende en las aulas; siendo evidente la ausencia de la higiene habitual que deben tener por costumbres como aseo personal, lavado de manos y cara, siendo de vital importancia que se practiquen todos estos hábitos que deben venir desde el hogar, sobre todo la lonchera y alimentación que los menores ingieren deben ser nutritivas para el cuidado y beneficio diario. A su vez, en la mayoría de los hogares no practican los hábitos en general ya sean estos por falta de costumbre, falta de tiempo, o conocimiento general, siendo también por motivos económicos en el caso de la

alimentación variada que deben tener los párvulos a la edad de 4 años para un buen desempeño educativo.

El trabajo de investigación va a beneficiar a los niños y niñas a través de un programa de alimentación que fortalecerá los hábitos alimenticios en niños de 4 años, de la Unidad Educativa “Club Rotario”, tomando en cuenta que la edad preescolar consolida la formación de hábitos alimentarios; y está caracterizada por el crecimiento social del infante, interactuando con el desarrollo cognitivo y emocional. Son los primeros años de vida del infante donde debe aflorar un estilo de vida saludable. Los hábitos alimenticios se consolidan en el hogar y deberían tener una cultura alimentaria beneficiosa para el crecimiento sano del párvulo, sin complicaciones hacia su edad adulta.

La nutrición, la salud y la alimentación cuando no están bien encausadas tienen complicaciones a largo tiempo, por esta razón se debe iniciar desde el cuidado diario en la lonchera y los alimentos que se envían a los infantes; hay que tener precauciones y así evitar futuras complicaciones en su desarrollo físico como intelectual. Partiendo desde este punto de vista, es de vital importancia que la familia como los educadores ayuden en el proceso de formación de hábitos alimenticios saludables, por lo que es indispensable que los infantes rezaguen sus costumbres alimenticias incorrectas que se derivan por muchos factores que implican tiempo de calidad de sus padres, factores económicos, factores sociales, y tradiciones que están muy arraigadas en la sociedad latacungueña.

Para obtener cambios a futuro los maestros deben optar por implantar un programa de alimentación idóneo para la realidad de los infantes de educación inicial; utilizar metodologías que aborden la combinación de todos los grupos alimenticios y de nutrientes para conseguir un cambio evolutivo en la dieta y el gusto alimenticio de los infantes, siendo la prioridad enfocarse en el fortalecimiento de hábitos alimenticios de la familia que acepten que no toda la comida saludable, tiene porque ser de mal sabor o no gustarles. Actualmente, se vive en una sociedad consumista en la que la comida rápida y procesada es promocionada en medios de comunicación provocando un consumismo masivo y por ende la propagación de efectos dañinos para la salud, enfermedades, obesidad o desnutrición; los infantes

son los más perjudicados al consumir este tipo de alimentos desfavorables para la salud porque no tienen nutrientes que aporten lo necesario para su crecimiento y desarrollo.

El desarrollo y elaboración del programa de alimentación consta de diversas actividades prácticas, enfocadas al conocimiento de los hábitos saludables, nutrición, higiene, estilo de vida saludable, educación y alimentación, dieta equilibrada, ingesta y manipulación de alimentos, aseo de manos, expresión corporal, rendimiento escolar, hábitos, salud, costumbres gastronómicas las cuales responden a la aceptación de los infantes.

2.5. Desarrollo de la propuesta

La propuesta se aplicó en la Unidad Educativa “Club Rotario”, para cumplir con cada una de las acciones de investigación y para la ejecución de la propuesta se dispuso de un grupo de trabajo integrado por la investigadora como responsable de la elaboración y diseño del programa alimenticio; así también se contó con una coordinadora de grupo quien fue a su vez, la tutora de la investigación. La institución como parte interesada, está ubicada en el cantón Latacunga, de la provincia de Cotopaxi, específicamente en el barrio Rumipamba o también conocido como Ciudadela Félix Valencia. Los beneficiarios directos son los niños y niñas de educación inicial junto con sus familias que tendrán mejor participación en la educación alimentaria de sus hijos e hijas, además de las responsabilidades de monitorear el crecimiento saludable de los infantes.

El programa de alimentación ayudará a que las familias aprendan hábitos saludables para la ingesta de alimentos, procurando aprovechar todos los nutrientes que requieren para un sano crecimiento, la preocupación por la alimentación balanceada de la familia, pero sobre todo a fortalecer los hábitos alimentarios y evitar la desnutrición y obesidad en los hogares de los niños y niñas.

2.5.1. Elementos que la conforman

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN “CARGA LAS BATERÍAS”

FOMENTANDO HáBITOS ALIMENTICIOS



UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN “CARGA LAS BATERÍAS”

FOMENTANDO HÁBITOS ALIMENTICIOS



Institución

Unidad Educativa “Club Rotario”

Autora

Aligxandra Nora Sarango Suquitana. Lcda.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	1
PRÓLOGO.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
CONTENIDO Y FUNCIONAMIENTO.....	4
CRONOLOGÍA.....	5
RECOMENDACIONES.....	6
EPÍLOGO.....	7

PRESENTACIÓN

En la Unidad Educativa “Club Rotario” es fundamental la integración de un programa de alimentación saludable, que trate sobre los hábitos alimenticios, la dieta equilibrada, la higiene y un estilo de vida saludable; además, que logre la generación de oportunidades y un mejor rendimiento académico, que se han visto reducidos por ausencia de una dieta equilibrada y sustancial para la biología del infante de 4 años de edad. El problema de los deficientes hábitos alimenticios y la mal nutrición es una situación perjudicial para el desarrollo integral de los párvulos debido a que su aprendizaje principal se basa en el estilo de vida de los adultos de su entorno; y si no existe una práctica de ingesta de nutrientes, ejercicio, higiene y cuidados alimenticios recogen un aprendizaje negativo, formando patologías de sedentarismo, obesidad, desnutrición, etc.

El Programa de Alimentación Saludable que presenta el escrito, supone un importante avance para la contención de las costumbres gastronómicas deficientes que ponen en riesgo, no solo la salud de los párvulos, sino que infieren directamente en su proceso educativo. Un estudiante sin una buena alimentación, no puede tener un rendimiento correcto en el salón de clase, su concentración se limita a escasos momentos, el hemisferio izquierdo y derecho, así como la memoria no recepta o procesan la información de manera eficiente para la adquisición del conocimiento, haciendo que se presenten problemas en el rendimiento académico, y por ende el fracaso escolar.

Los deficientes hábitos alimenticios entendidos como un problema de salud, se han venido configurando en las últimas décadas como un fenómeno, cuya incidencia es la génesis de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la leucemia, la obesidad infantil, hipertensión, anemia crónica, cáncer y retraimiento del desarrollo biológico. Esta ausencia de una alimentación saludable es la que causa en muchas ocasiones, la deserción estudiantil. Frente a estos argumentos el programa de alimentación saludable pretende ayudar a las familias a mejorar sus tradiciones y la manera de alimentarse, con actividades y lineamientos didácticos que eduquen en la manera correcta de ingerir alimentos en los infantes de 4 años.

PRÓLOGO

Estimados padres de familia y queridos niños de la Unidad Educativa “Club Rotario”: En la actualidad existe un gran porcentaje de deficiente alimentación y problemas de hábitos alimenticios poco nutritivos para los niños y niñas de educación inicial, siendo la ingesta de todos los grupos alimenticios fundamental para el desarrollo de los párvulos, las sociedades y las comunidades. La familia ya no se caracteriza por los buenos hábitos alimenticios y por la enseñanza de saludables costumbres gastronómicas en la sociedad; hablar de estilo de vida saludable familiar, es crear un paradigma muy subjetivo a la comida chatarra, y los alimentos procesados. Los pequeños tienen la costumbre de alimentarse con gran cantidad de alimentos ricos en grasas saturadas, en azúcar y carbohidratos, replicando lo aprendido en el hogar, y olvidando los beneficios que tienen los hábitos saludables para su sano crecimiento y formación educativa.

La sociedad ecuatoriana y principalmente la sociedad de Latacunga donde opera la Unidad Educativa “Club Rotario” tiene un estereotipo gastronómico enraizado en la mala alimentación de las familias, con deficientes hábitos alimenticios por muchos factores, además de la economía, también la falta de tiempo de los padres por inculcar el ejercicio, los buenos hábitos de higiene, el diálogo en temas de nutrición y estilo de vida saludable con sus hijos. El alcoholismo, la drogadicción, la disfunción y la violencia dentro del entorno familiar, son un problema latente que también provoca inconsistencias en la ingesta de alimentos de la familia. Todas estas debilidades a la nutrición familiar, repercuten negativamente en el aprendizaje de los párvulos.

Una correcta alimentación, la adquisición de hábitos alimenticios nutricionales y el estilo de vida saludable, además de un importante papel del ejercicio físico son decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante la infancia, particularmente a los 4 años de edad y en la etapa de educación inicial, donde se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, con referencia al que tuvieron los infantes en los primeros años de vida y que se repetirán posteriormente durante la adolescencia; de ahí la importancia que los párvulos se alimenten saludable.

INTRODUCCIÓN

La mala alimentación constituye uno de los problemas más importantes con los que se enfrentan los padres en la etapa de educación inicial de sus hijos, en esta etapa, la voluntad infantil lleva a los infantes a elegir cosas en general y alimentos en particular, según la percepción sensitiva como colores, sabores, textura, envoltura, etc. Habitualmente los alimentos elegidos con este criterio no corresponden con los más adecuados para el desarrollo infantil y sí con lo más perjudiciales para la salud. Actualmente, existe una gran pérdida de los hábitos alimenticios saludables tanto en la población adulta como en los escolares de la Unidad Educativa “Club Rotario”. En muchas ocasiones a los escolares se les proporciona los alimentos que desean más no los que necesitan, en otros casos no se dedica el tiempo necesario a enseñarles a tener una buena alimentación; hay que destacar que los infantes o escolares aprenden los hábitos alimenticios familiares; es decir, si los adultos no comen legumbres y vegetales, evidentemente los párvulos tampoco las comerán.

La situación de elección de alimentos poco nutritivos y malos hábitos alimenticios conduce al desarrollo de estados carenciales, sobre todo en micronutrientes y macronutrientes. Los macronutrientes están caracterizados por la proteína, glúcidos, lípidos o grasas y también se podría incluir a la fibra y al agua, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes. Entre los micronutrientes se destacan las vitaminas y los minerales; son imprescindibles para el mantenimiento de la salud y el sistema inmunológico, a pesar de que las cantidades que se necesitan se miden en milésimas de gramo. Otros son los nutrientes energéticos que concuerdan con los macronutrientes, de estos se obtiene la energía al oxidarlos en las células; por otra parte los nutrientes plásticos que sirven para construir y generar el propio cuerpo, a estos pertenecen las proteínas. Finalmente los nutrientes cuya función es facilitar y controlar las funciones bioquímicas del cuerpo humano; en este sentido el agua también tiene una función importante como disolvente de otras sustancias y permite la eliminación de los productos que desecha el organismo, el programa alimenticio aborda todas estas características.

CONTENIDO Y FUNCIONAMIENTO

PROGRAMA N°1

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango Versión: 01	
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN	Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial	
TEMA: Formación de hábitos alimenticios saludables			
Objetivo general: - Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de educación inicial, para mejorar y fomentar una objetividad saludable.			
Objetivos específicos: - Lograr que los párvulos reconozcan los hábitos alimenticios de la familia. - Proporcionar información clara y precisa.			
Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
Bienvenida: Bienvenidos queridos niños de Educación Inicial en este programa se abordarán los hábitos alimenticios de la familia.	- Participativa	- Lluvia de ideas	Plenaria de los niños
Dinámica: Juego de preguntas: 1.- ¿Qué entienden por hábitos alimenticios? 2.- ¿Cuál es su alimento favorito? ¿Qué son los hábitos alimenticios? Son los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la manera de comer y los alimentos que se comen. Llevar una dieta equilibrada y practicar ejercicio son hábitos para una vida sana y feliz. Importancia de los hábitos alimenticios: Para ser sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada, sabiendo que nos aporta cada alimento, para así saber elegir un menú saludable.	- Expositiva	- Diapositiva	Actividad Programa N° 1
			 Página 1 de 10

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 1

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango	
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN	Versión: 01 Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial	
TEMA: Formación de hábitos alimenticios saludables			
<p>Desarrollo:</p> <p>Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen seis tipos de nutrientes: Proteínas o prótidos, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos, vitaminas, minerales, fibras.</p> <p>1.- Proteínas: Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en las carnes (de res, de pollo, pato), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, queso, embutidos (mortadela, salchichas), granos (frijol, arvejas, lentejas).</p> <p>2.- Carbohidratos: Proporcionan energía para poder movernos y hacer las actividades del día. Se encuentran en los cereales (maíz, trigo, arroz, cebada), productos derivados de cereales (harina, pastas), tubérculos o verduras (papa, yuca, camote), plátano, azúcar, miel, granos (arvejas, lentejas, garbanzos).</p> <p>3.- Grasas: Son la fuente más concentrada de energía para el cuerpo y cerebro. Forman parte de los tejidos del cuerpo y las hormonas. Se encuentran en las carnes rojas, piel de pollo, leche, mantequilla, queso, aceite vegetal, aguacate, aceitunas, semillas (maní, almendras, nuez).</p> <p>4.- Vitaminas: Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen al sistema inmunológico. Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.</p> <p>5.- Minerales: Entre los principales minerales están el calcio, hierro, yodo y el zinc. Forman parte de los tejidos del cuerpo (calcio forma y mantiene los huesos y dientes), intervienen en el crecimiento, reproducción, la función muscular. Se encuentra en los alimentos de origen animal.</p> <p>6.- Fibras: Ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre. Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechuga, pepino), frutas (melón, piña, naranja, manzana), granos (arvejas, frijoles, lentejas, habas), verduras (apio, yuca, rábano, papa nabo) y cereales integrales.</p>			
Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
<p>Actividad:</p> <p>Coloreando las cosas que son comestibles y para qué sirven como nutrientes.</p>	- Didáctica	- Hoja de papel bond	Anexo A.
			 Página 2 de 10

PROGRAMA N° 2

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango Versión: 01	
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN	Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial	
TEMA: Problemas nutricionales			
Objetivo general: - Identificar los problemas nutricionales de los estudiantes de educación inicial, para propiciar hábitos de alimentación saludable.			
Objetivos específicos: - Permitir que los párvulos aprendan sobre la desnutrición y obesidad. - Reconocer la imagen corporal que tiene cada uno de los infantes.			
Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
Bienvenida: Bienvenidos queridos niños de Educación Inicial en este programa se abordarán los problemas nutricionales de la familia.	- Participativa	- Lluvia de ideas	Plenaria de los niños
Dinámica: Juego de preguntas: 1.- ¿Qué consideran que es la desnutrición? 2.- ¿Cuál es su criterio de la obesidad? ¿Qué es la desnutrición? Es una enfermedad producida por consumo insuficiente de energía y nutrientes. La desnutrición produce un bajo peso corporal, retraso de crecimiento y desarrollo psicomotor; aumenta el riesgo de enfermedades y mortalidad; disminuye el rendimiento escolar. ¿Qué es obesidad? Es la acumulación anormal o excesiva de grasa que es perjudicial para la salud. La OMS la considera una enfermedad que produce altos niveles de lípidos, hipertensión, problemas del corazón, diabetes y cáncer.	- Expositiva	- Diapositiva	Actividad Programa N° 2
			 Página 3 de 10

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 2

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango Versión: 01 Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial	
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN		
TEMA: Problemas nutricionales			
Desarrollo:			
Causas y prevención de la desnutrición			
Causas	Prevención		
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación insuficiente en calorías y proteínas debido a la ausencia de recursos económicos y/o conocimiento nutricional. - La ausencia de agua potable, alcantarillado y la inadecuada eliminación de basura. - Deficiente hábitos de higiene personal y manipulación de alimentos. - Diarrea y otras infecciones que producen pérdida de los nutrientes aportados por los alimentos consumidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de alimentación variada, suficiente en energía y nutrientes. - Buenos hábitos de higiene personal y manipulación de los alimentos. - Cuidando las condiciones de higiene de los objetos de la casa y escuela, en especial donde se almacenan, preparan y consumen los alimentos. - Asistiendo al control periódico de salud y cumpliendo los programas de vacunación. 		
Causas y prevención de la obesidad			
Causas	Prevención		
<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de energía calórica superior al gasto energético, lo que lleva a depositar la energía en exceso ingerida en forma de grasa. - Disminución de la actividad física y la práctica de algún deporte. - Adicción de la tecnología y la televisión en horarios excesivos y en la hora de la comida. - Consumo frecuente de comida rápida, salchipapas, galletas, chocolates, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comiendo más verdura y frutas naturales, de preferencia cruda. - Consumiendo leche y yogurt descremado o de bajo contenido de grasa. - Reduciendo al mínimo el consumo de azúcares, dulces, bebidas y alimentos dulces - Realizando más actividad que aumenten el gasto energético para reducir la grasa corporal, subir escaleras, bailar, jugar, etc. 		
Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
Actividad: Recorte y colocación en la posición correcta de los alimentos saludables.	- Didáctica	- Hoja de papel bond	Anexo A.
			 Página 4 de 10

PROGRAMA N° 3

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango Versión: 01 Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial	
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN		
TEMA: La higiene, algo más que lavarse las manos			
Objetivo general: - Develar la importancia de la práctica de higiene en la preparación y consumo de alimentos, así como el aseo personal.			
Objetivos específicos: - Comprender la importancia de la higiene personal y de los alimentos. - Evaluar los procesos de higiene y la información con respecto a la salubridad.			
Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
Bienvenida: Bienvenidos queridos niños de Educación Inicial en este programa se abordarán la higiene personal y familiar.	- Participativa	- Lluvia de ideas	Plenaria de los niños
Dinámica: Juego de preguntas: 1.- ¿Lavas tus manos antes de servirte un alimento? 2.- ¿Cuándo comes una fruta, la lavas? Lavarse las manos Para el lavado de manos, éstas se deben frotar vigorosamente hasta la altura de los codos con agua y jabón, durante cuando menos 20 segundos, poniendo especial atención en las áreas debajo de las uñas y entre los dedos. Enjuagar muy bien con agua limpia y secar. Manipulación de alimentos Los alimentos de origen vegetal deben estar libres de moho y lavarse con agua, jabón, estropajo o cepillo, según el caso, y desinfectarse con yodo, cloro, etc.	- Expositiva	- Diapositiva	Actividad Programa N° 3
			 Página 5 de 10

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 3

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango Versión: 01	
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN	Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial	
TEMA: La higiene, algo más que lavarse las manos			
Desarrollo: Prácticas de higiene y salubridad en la preparación de alimentos <ul style="list-style-type: none"> - Los productos debe revisarse que estén dentro de la fecha de caducidad o fecha de consumo. - Revisar productos en buenas condiciones, limpios y sin materia extraña; los empaques sin roturas. - Los productos de refrigeración o congelación (carne, productos lácteos, etc.), verificar que la temperatura sea la adecuada (7 °C o menos para refrigerados y -18 °C o menos para congelados). - Los detergentes, desinfectantes y los productos para control de plagas deben almacenarse en lugares específicos, separados de las áreas de manipulación y almacenamiento de alimentos. - Las temperaturas mínimas a las que se deben cocer los alimentos son: carne de cerdo (66 °C), aves y carnes rellenas (74 °C), alimentos recalentados (74 °C). - Todos los equipos, mesas y utensilios deben desincrustarse, lavarse y desinfectarse después de cada uso y antes de manipular productos diferentes a los que previamente se trabajaron. - Los trapos para limpieza deben ser distintos para equipos, mesas y utensilios y deben estar limpios para cada uso, de preferencia usar toallas desechables. - En el área de preparación de alimentos deben ubicarse depósitos de basura con bolsa de plástico, los cuales deben vaciarse tantas veces como sea necesario para evitar su acumulación. - Los pisos y paredes del lugar de preparación de alimentos deben estar limpios y desinfectados. - Los sanitarios fuera del área de alimentos, mantenerse limpios y desinfectados, contar con agua corriente, jabón, papel sanitario y toallas, depósitos de basura con bolsa de plástico y tapa bien fijada. 			
Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
Actividad: Coloreando los objetos de limpieza personal y para qué sirven.	- Didáctica	- Hoja de papel bond	Anexo A.
			 Página 6 de 10

PROGRAMA N° 4

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango Versión: 01	
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN	Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial	
TEMA: Estilo de vida saludable			
Objetivo general: - Conocer la importancia y las recomendaciones de la práctica de un estilo de vida saludable para estimular un crecimiento correcto de los párvulos.			
Objetivos específicos: - Comprender la importancia de la actividad física y la salud mental en los hábitos de sanidad. - Potenciar el ejercicio y el estilo de vida saludable en los infantes de educación inicial.			
Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
Bienvenida: Bienvenidos queridos niños de Educación Inicial en este programa se abordan el estilo de vida saludable.	- Participativa	- Lluvia de ideas	Plenaria de los niños
Dinámica: Juego de preguntas: 1.- ¿Prácticas alguna actividad física, caminas, juegas, haces algún deporte? 2.- ¿Te gusta dibujar y colorear? Actividad física Es el movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Por ejemplo, caminar, montar en bicicleta, hacer deporte, limpiar la casa, etc. Descanso Es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día. Dormir de 10 a 13 horas es adecuado para los niños, en la edad de 4 años, incluyendo siestas en el día.	- Expositiva	- Diapositiva	Actividad Programa N° 4
			 Página 7 de 10

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 4

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango Versión: 01	
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN	Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial	
TEMA: Estilo de vida saludable			
Desarrollo: Actividad física para niños de 4 años en la edad escolar - Caminar por lo menos 30 minutos al día. - Jugar al aire libre en los parques y patios de la escuela. - Montar en bicicleta, patinar, saltar la cuerda. - Jugar con la pelota, jugar a la rayuela. - Realizar paseos en familia por parques o zonas verdes. Consejos que pueden ayudar al niño de 4 años a dormir bien - Seguir un horario regular del sueño, preferiblemente desde las 7 de la noche. - Realizar la rutina al acostarse, lavarse los dientes, preparar la mochila y la ropa del día siguiente. - Levantarse cada día a la misma hora para establecer un patrón regular del sueño. - Mantener una temperatura, confort, nivel de ruido y de luz adecuada en el dormitorio. - Dormir con ropa cómoda y evitar abrigarte demasiado. - Evitar estimulantes como el café y los refrescos con cafeína a partir de las 4:00 de la tarde. - No hacer siestas demasiado largas, dormir más de 30 minutos dificulta el sueño en la noche. - No realizar actividades en la cama durante el día (comer, ver la TV, estudiar, etc.). - Descansar bien y evita estudiar en la noche para un examen.			
Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
Actividad: Recorta y coloca en la posición adecuada los niños divirtiéndose.	- Didáctica	- Hoja de papel bond	Anexo A.
			 Página 8 de 10

PROGRAMA N° 5

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango Versión: 01	
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN	Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial	
TEMA: Educación y alimentación			
Objetivo general: - Conocer las recomendaciones de la ingesta de alimentos saludables y una adecuada nutrición en la combinación de todos los grupos alimenticios para el crecimiento saludable de los infantes.			
Objetivos específicos: - Comprender la importancia que tiene el consumo de cada grupo alimenticio. - Potenciar la práctica de hábitos alimenticios nutricionales en las comidas diarias.			
Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
Bienvenida: Bienvenidos queridos niños de Educación Inicial en este programa se abordan la educación y la alimentación.	- Participativa	- Lluvia de ideas	Plenaria de los niños
Dinámica: Juego de preguntas: 1.- ¿Es tu alimentación saludable? 2.- ¿Qué alimentos te serviste en el desayuno? Pirámide nutricional Está dividida en porciones, cada una tiene un color que representa un grupo de alimentos y el tamaño de las porciones que se pueden comer de cada grupo diariamente. Actividad física Sobre los lados izquierdo y derecho se encuentran niños realizando actividades físicas e intelectuales para enfatizar la importancia de incorporar la actividad física también diariamente.	- Expositiva	- Diapositiva	Actividad Programa N° 5
			 Página 9 de 10

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 5

	UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”	Autor: Aligxandra Sarango Versión: 01
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN	Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial

TEMA: Educación y alimentación

Desarrollo:



Grupo cereales: barra de color verde, donde la mitad de las porciones diarias de cereales deben, panes y pastas deben ser integrales.

Grupo frutas y verduras: barra de color celeste, que insta a consumir más vegetales verdes y también una variedad de frutas como la manzana, sandía, pera.

Grupo carnes, pescado, huevos y embutidos: barra de color morada, que insta a consumir carnes magras; aumentar la ingesta de huevos, leche y derivados lácteos.

Grupo alimentos grasos: barra de color amarillo, que motiva una alimentación balanceada de frutos secos y semillas, así como la mantequilla y otros alimentos grasos.

Grupo agua y bebidas: barra de color blanco, que motiva la ingesta de bebidas saludables.

Contenido	Estrategia	Recursos	Evaluación
<p>Actividad: Encuentra la responsable del alimento y los alimentos buenos para la salud.</p>	<p>- Didáctica</p>	<p>- Hoja de papel bond</p>	<p>Anexo A.</p>
			 Página 10 de 10

CRONOLOGÍA

El programa de alimentación ‘Carga las baterías’ en la Unidad Educativa “Club Rotario”, permite desarrollar hábitos alimenticios saludables, higiene y actividad física para un estilo de vida sano en los párvulos. De esta forma, la tabla 4 describe los momentos cronológicos del programa de alimentación.

Tabla 4. Cronología del programa de alimentación

PROGRAMA	MOMENTO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN
Formación de hábitos alimenticios saludables	Viernes 08/11/2019 Inicio de la jornada: *Bienvenida. (10 min.) Desarrollo: Grupos de trabajo. (20 min.) Desarrollo. (50 min.) Final de la jornada: *Despedida. (10 min.)	Proyector multimedia, computadora y actividad impresa	DESARROLLO: A.- Bienvenida B.- Objetivos C.- Dinámica D.- Tema E.- Actividad F.- Evaluación
Problemas nutricionales	Viernes 15/11/2019 Inicio de la jornada: *Bienvenida. (10 min.) Desarrollo: Grupos de trabajo. (20 min.) Desarrollo. (50 min.) Final de la jornada: *Despedida. (10 min.)	Proyector multimedia, computadora y actividad impresa	DESARROLLO: A.- Bienvenida B.- Objetivos C.- Dinámica D.- Tema E.- Actividad F.- Evaluación
La higiene, algo más que lavarse las manos	Viernes 22/11/2019 Inicio de la jornada: *Bienvenida. (10 min.) Desarrollo: Grupos de trabajo. (20 min.) Desarrollo. (50 min.) Final de la jornada: Despedida. (10 min.)	Proyector multimedia, computadora y actividad impresa	DESARROLLO: A.- Bienvenida B.- Objetivos C.- Dinámica D.- Tema E.- Actividad F.- Evaluación
Estilo de vida saludable	Viernes 29/11/2019 Inicio de la jornada: *Bienvenida. (5 min.) Desarrollo: Desarrollo. (80 min.) Final de la jornada: *Despedida. (5 min.)	Proyector multimedia, computadora y actividad impresa	DESARROLLO: A.- Bienvenida B.- Objetivos C.- Dinámica D.- Tema E.- Actividad F.- Evaluación
Educación y alimentación	Viernes 06/12/2019 Inicio de la jornada: *Bienvenida. (5 min.) Desarrollo: Desarrollo. (80 min.) Final de la jornada: *Despedida. (5 min.)	Proyector multimedia, computadora y actividad impresa	DESARROLLO: A.- Bienvenida B.- Objetivo C.- Dinámica D.- Tema E.- Actividad F.- Despedida (almuerzo compartido).
*Bienvenida: La bienvenida tiene que partir con un corto metraje o historia de nutrición. *Despedida: La despedida tiene que terminar con una conclusión del día.			

Elaborado por: Aligxandra Sarango

Las actividades que se formalizan en el programa de alimentación, aseguran el aprendizaje significativo y constructivista en la adquisición de hábitos alimenticios saludables, higiene, sano estilo de vida, actividad física, nutrición y educación de la dieta equilibrada basada en los grupos alimenticios de la pirámide, en los niños y niñas de educación inicial en la Unidad Educativa “Club Rotario”. Los educadores a través de su trabajo autodidacta pueden incorporar estrategias pedagógicas que conjuguen el aprendizaje de los hábitos alimenticios saludables en el interés de los programas. La familia como parte dinámica y participativa de la educación de los párvulos necesita vincularse a las actividades que patrocina el programa de alimentación “Carga las baterías”.

RECOMENDACIONES

- Inducir la aplicación del programa de alimentación mediante el juego y la muestra real de productos alimenticios para motivar las capacidades de los párvulos, mediante un ambiente de recreación que hagan que las actividades perduren en la memoria a largo plazo y en el conocimiento de los infantes, se recomienda hacer uso de recursos didácticos anexos como música relajante de fondo, videos de lavado de manos, higiene de alimentos, etc.
- El programa de alimentación debe ser diseminado y replicado en todos los demás niveles de educación, para procurar en la Unidad Educativa “Club Rotario” una alimentación, higiene y estilo de vida saludable que en ocasiones ha sido coartado por los medios de comunicación masivos como el internet, donde los infantes reciben publicidad de alimentos nada saludables.
- Los párvulos al ser entes receptivos de información en la edad de 4 años principalmente y replicar el comportamiento y la conducta de sus padres, tienden a adquirir deficientes hábitos alimenticios; por esta razón es recomendable que la familia fomente un cambio en su conducta nutricional.
- Los educadores tienen la incansable tarea de ser guías de los párvulos y enseñarles no solo el contenido de las diferentes asignaturas, sino incorporar en su desarrollo el aprendizaje de hábitos sociales y hábitos alimenticios saludables para motivar la sanidad y la moralidad como estamentos de una educación integral fehaciente a las necesidades de los ecuatorianos.

EPÍLOGO

PERSPECTIVA DE LA VALIDACIÓN

Tabla 5. Perspectiva de la validación

Interrogantes fundamentales	Descripción
¿Qué se necesita cumplir?	Se requiere cumplir con un programa de alimentación que cubra las necesidades de los infantes de 4 años de edad con respecto a los hábitos alimenticios.
¿De qué personas u objetivos?	Los párvulos estudiantes de educación inicial junto con sus padres, para aprender sobre hábitos alimenticios saludables.
¿Sobre qué aspectos?	Hábitos alimenticios saludables, nutrición, higiene y estilo de vida saludable
¿Quién?	Investigadora: Aligxandra Sarango
¿Cuándo?	Septiembre/2019 Marzo/2020
¿Dónde?	Unidad Educativa “Club Rotario”
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Modelo de cuestionario múltiple
¿Para qué realidad?	Sobre situaciones de alimentación, nutrición, dieta equilibrada, higiene, problemas nutricionales, obesidad, desnutrición.

Elaborado por: Aligxandra Sarango

2.5.2. Explicación de la propuesta

La propuesta del trabajo investigativo está conformada por un eje principal que son los hábitos alimenticios saludables y por cuatro directrices que son: ver, aprender, actuar y evaluar; denominada para este propósito como metodología VAAE (Metodología de Programa de Alimentación) que fue elaborada por medio del diseño, ejecución y evaluación de dos encuestas dirigidas a padres de familia y estudiantes respectivamente, indagando los hábitos alimenticios, de higiene y estilo

de vida saludable que predomina en la vida de los párvulos, permitiendo socializar e interpretar resultados. La figura 1 muestra un diagrama de bloques de la estructura establecida del programa de alimentación.

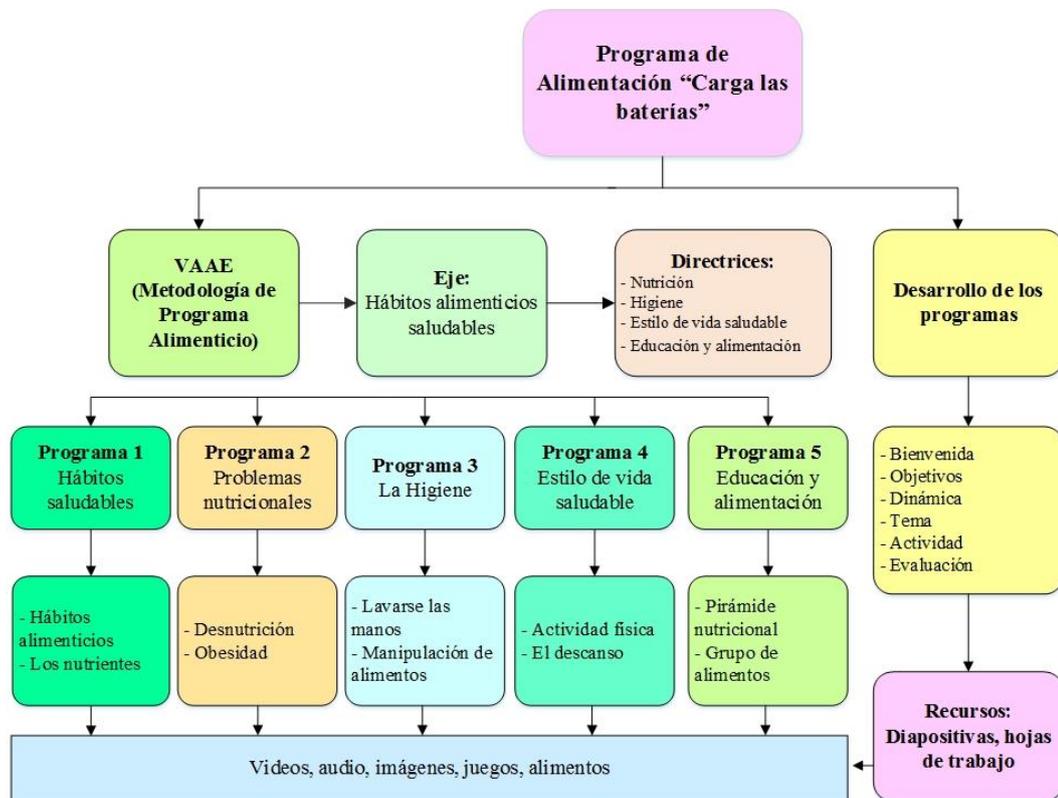


Figura 1. Estructura del programa de alimentación. Elaborado por: Alixandra Sarango

Como se puede apreciar en la figura anterior se ha establecido un programa de alimentación apoyado de expertos en Nutrición y Salud Familiar; el mismo que aborda las base principales del conocimiento en los hábitos alimenticios que requieren los niños en edades de 4 años, al ser un tema muy extenso, el programa de alimentación “Carga las baterías” consolida la enseñanza de una buena alimentación en los párvulos, el aprendizaje de una higiene personal y para los alimentos, la concientización de la actividad física y llevar un estilo de vida sano.

La metodología VAAE del programa de alimentación promueve un eje favorable para incentivar los hábitos alimenticios saludables, en referencia a cuatro directrices que enmarcan un correcto estilo de vida:

Nutrición: Es necesario que los niños sepan cuáles son los beneficios nutricionales de los distintos grupos alimenticios y para que me sirve cada uno de ellos.

Estilo de vida saludable: Los párvulos deben asimilar un estilo de vida saludable cimentado en la buena alimentación, la actividad física y el descanso.

Educación y alimentación: Los infantes deben reconocer el valor nutricional de cada grupo alimenticio, pero también debe saber la combinación y las porciones que se ingesta de cada uno de estos grupos, logrando establecer una dieta equilibrada para cada día de la semana.

Todas las actividades para el efectivo desarrollo del programa de alimentación contemplan el uso de recursos lúdicos y didácticos para procurar el interés de los pequeños y para procurar un aprendizaje significativo. Es importante motivar la participación de los niños con hábitos alimenticios saludables y gestos afectivos para que sean replicados en sus hogares con mayor naturalidad.

2.5.3. Premisa para su implementación

Para la implementación del Programa de Alimentación “Carga las baterías” se necesita el apoyo de los docentes del Nivel de Educación Inicial y la colaboración de las autoridades de la Unidad Educativa “Club Rotario”, los párvulos, así como sus padres son parte imperante de la utilidad del programa de alimentación, razón que matiza la estipulación de factibilidades:

Factibilidad Operativa: El Programa de Alimentación “Carga las baterías” es factible operativamente debido a que la Unidad Educativa “Club Rotario” dispone de una estructura pedagógica oportuna al currículo escolar y a las actividades de manualidades, ofreciendo la posibilidad de hábitos alimenticios saludables consensuadas en el uso recursos didácticos, así como los propios alimentos para procurar una enseñanza ligada a la neuro-educación, un ejemplo claro es la manera de lavarse correctamente las manos para evitar las enfermedades virales como el coronavirus COVID-19, las bacterias y problemas gastrointestinales.

Factibilidad Temporal: La propuesta dispone de una factibilidad temporal eficaz debido a que los párvulos disponen de clases continuas ininterrumpidas en los meses de noviembre a diciembre y existe el espacio adecuado en el salón de clase durante los días viernes que se destina a actividades sociales, manualidades y

trabajos prácticos; además, la planificación del Programa de Alimentación “Carga las baterías” no superan los límites temporales establecidos para la disertación del proyecto de investigación y el cronograma de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Factibilidad Técnica: El desarrollo del Programa de Alimentación “Carga las baterías” es factible debido a que el diseño y uso de los diferentes programas están coordinados con la experiencia de una Doctora en Nutrición y Medicina Familiar; además son intuitivos y no necesitan elevados conocimientos técnicos en ingeniería de alimentos o valores nutricionales, también se ha hecho una revisión de los hábitos alimenticios en la literatura internacional y son coherentes al uso en las necesidades alimentarias de los infantes del Ecuador.

Factibilidad Económica: La propuesta y su desarrollo es económicamente factible debido a que la Programa de Alimentación “Carga las baterías” y su información son de libre acceso junto con los repositorios del internet que permiten constituir un programa de alimentación con variedad de material autodidacta necesario para contrastar estrategias de aprendizaje, también la propuesta está patrocinada y financiada por la Unidad Educativa “Club Rotario”; sumado al aporte financiero e intelectual de la investigadora.

Factibilidad Bibliográfica: El Programa de Alimentación “Carga las baterías” es factible bibliográficamente debido a que existen en la nube y otras fuentes de información primaria y secundaria contenidos referentes a los hábitos alimenticios saludables y las diversas actividades para fomentar un estilo de vida saludable en los niños, con nutrición adecuada, actividad física, higiene; se ha procurado mimetizar un compendio relevante de información que permita desarrollar en el conocimiento de los párvulos de 4 años, el gusto por mantener una vida saludable; que pueda ser el promotor en la familia para conseguir padres y hermanos con dietas nutricionales, menos sedentarios, mayor higiene y mejor alimentación.

2.6. Conclusiones Capítulo II

- La buena práctica de hábitos saludables es necesario para proporcionar al cerebro y la biología del niños todos los nutrientes eficientes para su sano crecimiento,

implicando de manera directa en el rendimiento debido a que un cuerpo bien alimentado puede efectuar la energía necesaria para cumplir las actividades durante el día, es muy poco probable que se enferme por tener un sistema inmunológico equilibrado, y también incide en un mejor aprovechamiento escolar. Los responsables de propiciar hábitos saludables son las familias de los niños principalmente y de forma secundaria los educadores de la institución.

- El programa de alimentación está enfocado en un eje principal que son los hábitos alimenticios y concatenado en tres directrices complementarias que son la nutrición, la higiene, el estilo de vida saludable, así como la educación y la alimentación, donde se descubre contenidos relevantes como la pirámide alimenticia y las características para una vida en sano crecimiento.
- El programa de alimentación utiliza una metodología comprendida en cuatro dimensiones participativas, el ver, aprender, actuar y evaluar; en unísono cada programa enfatiza la memoria y la práctica de hábitos alimenticios saludables en actividades que ejecutan los párvulos con ingenio y en base a lo aprendido.
- Los hábitos alimenticios son indispensables en el desenvolvimiento social, físico y psicológico de los párvulos porque le ayudan a llevar un estilo de vida saludable cimentado de procesos como una dieta equilibrada, un descanso adecuado, la actividad física, la afectividad y el aprovechamiento escolar.

CAPÍTULO III. VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. Evaluación de expertos

Para la valoración de expertos se empleó un instrumento compuesto de varias interrogantes que inspeccionan, además del criterio de evaluación, cinco elementos primordiales de un programa de alimentación para niños de 4 años de edad: normalidad, temporalidad, competitividad, selectividad e impacto; dicho instrumento se destinó a cuatro profesionales en el área de la Nutrición y Medicina Familiar, expertos externos a la Unidad Educativa “Club Rotario”, a continuación el formato y los resultados:

Tabla 6. Primera evaluación de experto del programa de alimentación

I.- DATOS DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN		
Autora: Aligxandra Nora Sarango Suquitana		
Título: Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en niños de 4 años		
Objetivo: Prevenir los problemas nutricionales en los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, a través de la aplicación de programas y actividades que contribuyan a formar un estilo de vida saludable.		
II.- IDENTIFICACIÓN DEL EVALUADOR		
Nombres y apellidos	María Gabriela López Sinchiguano	
Número de cédula	0503296353	
Título de cuarto nivel	Máster en Dietética y Nutrición	
Institución laboral	Unidad Educativa CEC	
Cargo	Docente a contrato temporal	
Teléfono	0983103687	
Correo electrónico	mar_gabriela1984@gmail.com	
Años de experiencia nutricionista:	> 5 años	X
	> 3 años	
	> 1 año	

CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN DEL PROGRAMA:

III.- CUESTIONARIO			
CRITERIO	Excelente	Aceptable	Deficiente
a.- El contenido del programa de alimentación constituye un aporte válido, vigente y relevante para la formación de hábitos alimenticios	X		
b.- Los recursos utilizados en el programa de alimentación son el resultado de un proceso minucioso de investigación	X		
c.- El programa de alimentación está debidamente elaborado para las necesidades de niños de 4 años.	X		

d.- La originalidad del programa de alimentación y sus actividades son aportes y reflexiones de la autora		X	
e.- La literatura del programa de alimentación cumplen con la pertinencia del título.		X	
f.- Es óptimo el título del programa de alimentación.	X		
g.- El léxico del programa de alimentación es óptimo para el lenguaje de los párvulos	X		
h.- El material gráfico que acompaña los textos del programa de alimentación es relevante.		X	
i.-La metodología del programa de alimentación aborda la participación activa de los párvulos.	X		
j.- Los objetivos planteados por la autora en programa de alimentación tiene armonía entre los temas y la didáctica		X	
III.- POR FAVOR PRESENTE SU CRITERIO PERSONAL			
1.- TEMPORALIDAD: ¿El programa de alimentación es resultado de un proceso experimentado de investigación, que evidencia una disposición metodológica adecuada?			
El programa de alimentación tiene la correcta metodología para los niños			
2.- NORMALIDAD: ¿Las actividades del programa de alimentación se organizan y describen de manera clara para la formación de hábitos alimenticios saludables en los párvulos?			
El programa logra motivar los hábitos alimenticios saludables			
3.- SELECTIVIDAD: ¿El programa de alimentación se puede considerar como un aporte relevante al conocimiento integral de los niños?			
Las actividades junto con las dinámicas y los recursos procuran el interés de los niños por conseguir una mejor alimentación, higiene y vida saludable			
4.- COMPETITIVIDAD: ¿Desde compendio semántico del programa de alimentación, que beneficios de competencia muestra en referencia a otros programas similares?			
El programa de alimentación es objetivo y directo, está bien estructurado			
5.- IMPACTO: ¿Qué superficie considera en el impacto del programa de alimentación?			
Cantonal: X	Provincial:	Regional:	Nacional:
6.- COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA AUTORA			
Sería factible mostrar espacios de comportamientos a la hora de alimentarse			

Elaborado por: Aligxandra Sarango

Los profesionales expertos que examinaron el Programa de Alimentación “Carga las baterías” en la Unidad Educativa “Club Rotario”, concuerdan que tiene un sentido pedagógico coherente a las exigencias nutricionales que ocasionan los deficientes hábitos alimenticios en los párvulos de educación inicial; a criterio de los expertos, el programa de alimentación enfatiza una estructura metodológica eficaz para promover la higiene y el estilo de vida saludable porque motiva con actividades y dinámicas hábitos alimenticios eficientes a una vida saludable y crecimiento integral de los niños de 4 años; también congregan estamentos plausibles para su implantación en la institución educativa, en favor de conseguir

6.	El programa de alimentación concientiza sobre el descanso, el deporte y la actividad física	1	2	3
7.	El programa de alimentación patrocina una dieta equilibrada según los grupos de alimentos	1	2	3
8.	Las actividades del programa de alimentación te forman en la diferenciación de la pirámide alimentaria	1	2	3
9.	Las dinámicas del programa de alimentación motivan las relaciones sociales, la lúdica y la didáctica	1	2	3
10.	El programa de alimentación motiva la sana alimentación	1	2	3

Elaborado por: Aligxandra Sarango

De la evaluación del usuario, se obtuvo los siguientes resultados según lo muestra la tabla 8. Estos resultados enfatizan el uso del Programa de Alimentación “Carga las baterías”; se cuantificarán a partir del criterio de los discentes de educación inicial, por medio de un puntaje absoluto al criterio de un programa de alimentación para formar hábitos alimenticios saludables en los párvulos. Es importante que el programa de alimentación permita en los estudiantes trabajar su concentración y motivación para receptar su contenido de manera entretenida.

Tabla 8. Resultados de la evaluación de los usuarios

USUARIO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	PUNTAJE	% PARCIAL
1	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	25	83
2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	27	90
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	24	80
4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	28	93
5	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	24	80
6	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	24	80
7	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	21	70
8	3	2	1	2	2	2	2	3	3	1	21	70
9	1	3	2	2	3	3	2	1	2	3	22	73
10	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	17	57
11	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	24	80
12	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	19	63
13	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	25	83
14	1	1	2	3	3	2	2	3	2	1	20	67
15	2	3	1	1	2	1	3	1	3	3	20	67
16	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	24	80
17	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	24	80
18	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	24	80
19	1	2	3	3	3	3	1	2	3	2	23	77
20	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	23	77
21	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	25	83
22	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	26	87
23	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	24	80
24	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	23	77
TOTAL											557	77,36

Elaborado por: Aligxandra Sarango

En la tabla anterior se puede evaluar que más de la mitad de los párvulos están motivados y aprueban el Programa de Alimentación “Carga las baterías” en la Unidad Educativa “Club Rotario”. De un total de 720 puntos disputados en la evaluación de usuario, se han obtenido un puntaje de 557 puntos, alcanzando que el 77,4 % de los infantes han encontrado en las actividades del programa de alimentación un espacio de formación de hábitos alimenticios saludables, higiene y nutrición, así como práctica de la actividad física. Es plausible recibir resultados positivos en beneficio de los pequeños de la institución y sus familias, para procurar un desarrollo integral en la parte cognitiva, psicomotor, psicológico, social, educativo y nutricional.

3.3. Evaluación de resultados

Presentación de resultados de la aplicación de la entrevista:

La entrevista se realiza con un guion que contiene 5 preguntas para identificar la importancia y los beneficios que propicia el programa de alimentación fomentar hábitos alimenticios saludables en los párvulos de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”. La tabla 9 detalla los resultados de la aplicación de la entrevista a la máxima autoridad de la institución educativa.

Tabla 9. Resultados de la aplicación de la entrevista

FICHA DE ENTREVISTA			
CARACTERIZACIÓN DE LA AUTORIDAD ENTREVISTADA			
Nombre: MS.C. Marcia Francisca Altamirano			
Puesto de trabajo: Vicerrectora de la Unidad Educativa “Club Rotario”			
Edad: 52 años		Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Femenino <input checked="" type="checkbox"/>	
Formación:	Primaria <input type="checkbox"/>	Secundaria <input type="checkbox"/>	Universidad <input type="checkbox"/> Posgrado <input checked="" type="checkbox"/>
Estado civil:	Soltero(a) <input type="checkbox"/>	Casado(a) <input checked="" type="checkbox"/>	Divorciado(a) <input type="checkbox"/> Viudo(a) <input type="checkbox"/>
	Unión libre <input type="checkbox"/>		
CUESTIONARIO		PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN “CARGA LAS BATERÍAS”	
Pregunta		Valoración	
1.- ¿Desde su experiencia administra impulsa espacios que sirvan para formar hábitos saludables en los niños?		Lastimosamente el presupuesto y el cronograma del año lectivo, limitan la postulación de espacios que sirvan para fomentar hábitos alimenticios saludables, se ha propuesto en currículo escolar incursionar en la planificación docente, categorías que aborden los hábitos alimenticios saludables, que se revisan junto con las otras cátedras en el salón de clase; está planificado desarrollar eventos que benefician a la sanidad y la nutrición eficiente.	

<p>2.- ¿Según su apreciación, en los momentos de recreo, cuales son los alimentos mayormente ingeridos por los niños?</p>	<p>En mi experiencia puedo visualizar en los horarios de recreo, al ingreso a la institución educativa y en la salida de clases, que los párvulos prefieren comer salchipapas, papas fritas, chitos y golosinas que provocan afecciones al sistema inmunológico y al sano crecimiento del infante; los pequeños toman ejemplo de sus padres e ingieren los alimentos que no aportan con nutrientes al organismo y que marcan la conducta alimentaria de los párvulos.</p>
<p>3.- ¿Para la ingesta de alimentos, qué normas considera importantes para los hábitos alimenticios?</p>	<p>Las normas y acciones que en mi criterio son importantes a la hora de la alimentación, recaen en la higiene y en los factores de nutrición; muchos niños y adultos del entorno familiar, desconocen que beneficio les trae cada uno de los grupos alimenticios, induciendo a la ingesta de mayores porciones y gran cantidad de grasas saturadas.</p>
<p>4.- ¿Cómo participa en la orientación de acciones para la formación de hábitos saludables?</p>	<p>Por ahora lamentablemente, la formación de hábitos alimenticios, se ha convertido en una tarea primordial para los seres humanos, principalmente para los niños que se ven invadidos por los servicios de comida rápida, comidas preparadas en la calle o productos elaborados con excesiva azúcar y grasas saturadas; para ello es necesario procesar información fehaciente que ayude a los educadores y a los discentes a concientizar la forma en que se alimentan de manera poco nutritiva, hay que crear de convivencia y actividades que eduquen a los niños.</p>
<p>5.- ¿Está usted de acuerdo que un programa de alimentación fortalecerá los buenos hábitos alimenticios y mejorará el rendimiento escolar?</p>	<p>La sana alimentación y el estilo de vida saludable son categorías muy importantes en la actualidad, al constatar una vida sedentaria que tienen los párvulos debido a su comportamiento frente a los dispositivos tecnológicos, la mayoría de párvulos tienen acceso a celulares o tablet y con ello a juegos o aplicaciones multimedia que combinados en la hora de la alimentación distraen la convivencia entre las familias, los niños no realizan actividad física y tienden a ingerir mayor alimentación industrial como gaseosas, chitos, tallarines rapiditos y otros alimentos que por sus composiciones químicas producen en largo plazo, posiblemente un cáncer o una enfermedad. Desde esta perspectiva estoy de acuerdo en que se desarrollen iniciativas venidas de los educadores, en que se fomenten programas de alimentación y estilos de vida saludable, es plausible este tipo de creatividad y comportamiento en los maestros.</p>

Elaborado por: Aligxandra Sarango

De la información recabada en la entrevista, se puede rescatar en la tabla anterior que los problemas alimentarios están presentes y con mucha incidencia en los niños de 4 años, además de los deficientes hábitos alimenticios y la ingesta de alimentos que tienen los discentes de la Unidad Educativa “Club Rotario”, debido al reflejo del estilo de vida que llevan las familias de los párvulos; estas condiciones originan que los infantes no tengan un rendimiento académico adecuado, que se visualicen obesos, desnutridos o con sobrepeso; los hábitos de los mayores en el hogar, se reproducen al momento de ingerir alimentos en la escuela y en la convivencia con los compañeros de clase, si un infante aprende en su casa a comer en horarios

inapropiados, comer en exceso, alimentarse de mucha grasa y frituras, a comer observando el televisor, el teléfono o la computadora está cimentando un estilo de vida desordenado que traerá complicaciones en los siguientes años. El problema se complica cuando el sedentarismo influye en el proceso de aprendizaje y en la conducta de los pequeños.

Presentación de resultados de la aplicación de la encuesta-padres de familia:

La tabla 10 detalla los resultados del desarrollo de la encuesta en los padres de familia para indagar sobre los deficientes hábitos alimenticios de los párvulos de educación inicial y su influencia en el rendimiento escolar; los resultados en forma singular se pueden apreciar en el Anexo C.

Tabla 10. Resultados específicos de la encuesta – padres de familia

FICHA DE ENCUESTA																										
Género	Masculino: 6Femenino: 18																									
Opciones	Padres de Familia																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL	
1.- ¿Conoce usted cuales son los alimentos que deben consumir en el hogar para lograr una buena nutrición?																										
a.- Si	x				x	x			x			X			x				x	x	X		x		10	
b.- No		x	x	x				x	X			x	x			x	x	x				x		x	14	
2.- ¿Piensa usted que sus hijos pueden tener bajo rendimiento escolar por causa de la mala alimentación?																										
a.- Si	x	x	x	x	x		x			x	x		x	x					x		X		x	x	15	
b.- No						x		X	x			X				x	x	x		x		x			9	
3.- ¿En la preparación de los alimentos toma las respectivas precauciones de sanidad y variedad para obtener un alimento nutritivo?																										
a.- Si		x	x	x							x				x						x	X			7	
b.- No	x				x	x	x	X	x	x		X	x	x		x	x	x	x			x	x	x	17	
4.- ¿En su hogar, se acostumbra variar las comidas durante la semana como sopas, ensaladas, frutas, verduras, vegetales, etc.?																										
a.- Si	x						x				x				x	x				x					6	
b.- No		x	x	x	x	x		X	x	x		X	x	x			x	x			x	X	x	x	18	
5.- ¿Considera usted que sus hijos prefieren las comidas rápidas o chatarra?																										
a.- Si	x	x	x		x	x	x	X			x	x	X		x		x	x	x	x	X	x	x	x	19	
b.- No				x						x	x			x		x									5	
6.- ¿Ha recibido usted alguna vez, un programa de alimentación y/o capacitación sobre nutrición?																										
a.- Si				x							x							x						x	4	
b.- No	x	x	x		x	x	x	X	x	x		x	X	x	x	x			x	x	x	X	x	x	20	
7.- ¿Los ingresos económicos de la familia le permiten una buena alimentación?																										
a.- Si		X	x							x	x	x		x				x	x	x	x			x	11	
b.- No	x			x	x	x	x	X	x				X		x	x						x	x		13	
8.- ¿Considera usted que la preparación de los alimentos en su hogar mantienen una dieta equilibrada?																										
a.- Si						x																X		x	4	
b.- No	x	X	x	x	x			x	X	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		20	
9.- ¿Cree usted que propicia en sus hijos la actividad física y un estilo de vida saludable?																										
a.- Si			x		x			X						x				x	x		x		x		8	
b.- No	x	X		x		x	x			x	x	x	x	x		x	x					X		x	16	
10.- ¿Considera que sus hijos mantienen una higiene adecuada en su cuerpo y/o en la ingesta de alimentos?																										
a.- Si	x	X			x		x			x			x	x		x		x	x	x	x	X		x	14	
b.- No			x	x		x		X	x		x			x		x							x		x	10

Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla 11 detalla los resultados en referencia al criterio de los padres de familia con respecto a los hábitos alimenticios, la higiene y el estilo de vida saludable en sus hogares.

Tabla 11. Resultados generales de la encuesta – padres de familia

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN “CARGA LAS BATERÍAS”	CATEGORÍAS FUNDAMENTALES PADRES DE FAMILIA			
	DIRECTRICES	OPCIÓN	PUNTAJE	PORCENTAJE %
1.- Alimentos para la nutrición	Si	10	42	
	No	14	58	+1
2.- Bajo rendimiento escolar por la mala alimentación	Si	15	63	+1
	No	9	37	
3.- Sanidad y variedad para la nutrición	Si	7	29	
	No	17	71	+1
4.- Variación alimenticia semanal	Si	6	25	
	No	18	75	+1
5.- Preferencia de comida rápida o chatarra	Si	19	79	+1
	No	5	21	
6.- Programa de alimentación y/o capacitación en nutrición	Si	4	17	
	No	20	83	+1
7.- Ingresos económicos para la alimentación	Si	11	46	
	No	13	54	-1
8.- Alimentación en base a una dieta equilibrada	Si	4	17	
	No	20	83	+1
9.- Actividad física y vida saludable	Si	8	33	
	No	16	67	+1
10.- Higiene personal y alimentaria	Si	14	58	-1
	No	10	42	
TOTAL			100	+6

Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla anterior muestra que existe prevalencia en los malos hábitos alimenticios de la familia y por ende de los párvulos de 4 años, se consiguió un puntaje de seis unidades favorables con respecto a la implantación de la propuesta. Por su parte, es lamentable observar que según el criterio de los padres en sus hogares no existe una alimentación en base a una dieta equilibrada, también que la mayoría de representantes no han recibido ningún programa de alimentación o capacitación sobre nutrición; su porcentaje es el dominante con el 83% respectivamente.

La figura 2 muestra los resultados de la indagación sobre los hábitos alimenticios saludables, higiene y actividad física de los párvulos de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario” con respecto a las directrices de análisis.

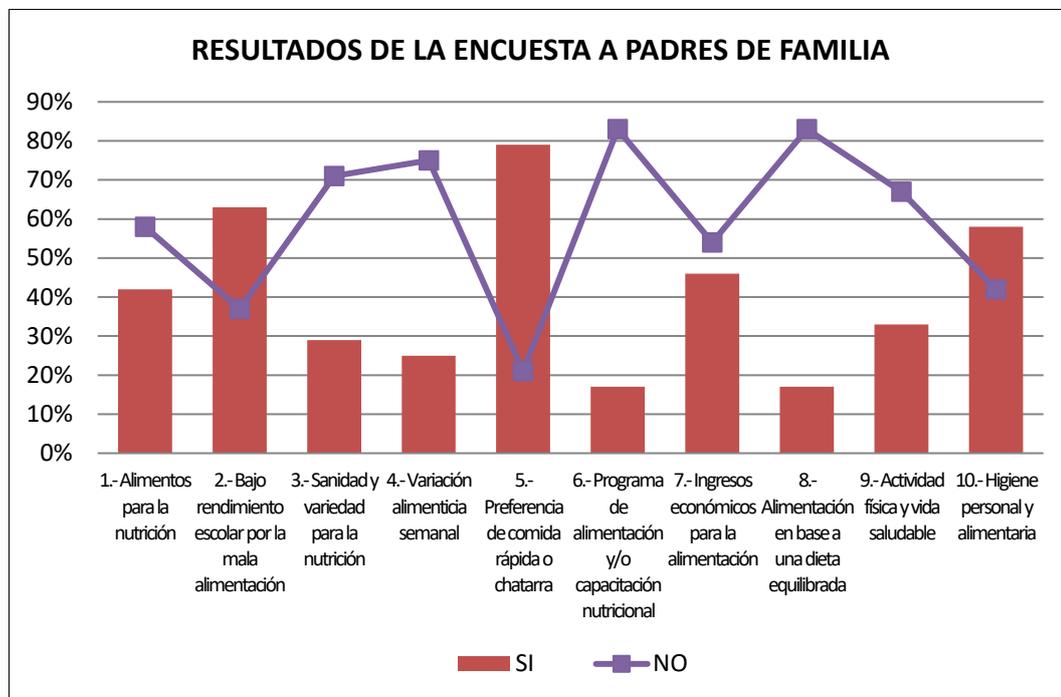


Figura 2. Programa de alimentación y hábitos alimenticios – padres. *Elaborado por:* Aligxandra Sarango

En la figura se puede apreciar los resultados de la evaluación de los hábitos alimenticios saludables y la promoción del programa de alimentación en los párvulos de educación inicial; estableciendo un resultado de (+6) para cualificar las problemáticas con respecto a la nutrición, la higiene y la actividad física de los infantes. Los problemas cuantificados en mayor porcentaje según el criterio de los padres en referencia a los hábitos saludables, son: no existe una sanidad y variedad para la nutrición de los hijos, no se prepara una variedad de alimentos según los grupos nutritivos, no se promueve una dieta equilibrada y sobre todo no existe una capacitación sobre nutrición o programa de alimentación que instruya.

Presentación de resultados de la aplicación de la encuesta-docentes:

La tabla 12 muestra los resultados de la aplicación de la encuesta a los educadores de los párvulos de educación inicial, para un mejor detalle se puede visualizar el Anexo D donde se localiza el análisis singular de las interrogantes de la encuesta.

Tabla 12. Resultados específicos de la encuesta – docentes

FICHA DE ENCUESTA						
Género	Masculino:0Femenino:5					
Opciones	Docentes					
	1	2	3	4	5	TOTAL
1.- ¿En la planificación educativa de la asignatura usted imparte conocimientos sobre nutrición?						
a.- Si				X		1
b.- No	x	x	x		x	4
2.- ¿Piensa que cuando los párvulos se alimentan bien se sienten más animosos en las tareas y clases que usted imparte?						
a.- Si	x			X	x	3
b.- No		x	x			2
3.- ¿Cómo docente considera que los párvulos presentan problemas nutricionales por una higiene deficiente?						
a.- Si			x			1
b.- No	x	x		X	x	4
4.- ¿Considera que el rendimiento académico de los párvulos este afectado por la mala alimentación?						
a.- Si	x	x				2
b.- No			X	X	x	3
5.- ¿Cree usted que el estilo de vida de los padres influya en los hábitos alimenticios de los párvulos?						
a.- Si	x	x	x	x	x	5
b.- No						0
6.- ¿Cómo docente inculca a sus discentes, hábitos de higiene antes de comer los alimentos?						
a.- Si	x					1
b.- No		x	x	x	x	4
7.- ¿De acuerdo a las costumbres de los latacungueños, considera que los discentes tienen una alimentación variada?						
a.- Si		x	x		x	3
b.- No	x			x		2
8.- ¿Ha observado usted si en el salón de clase, los infantes disponen de una mala nutrición?						
a.- Si						0
b.- No	x	x	x	x	x	5
9.- ¿Considera como docente que un programa de alimentación fortalecerá los buenos hábitos alimenticios?						
a.- Si	x	x		x	x	4
b.- No			x			1
10.- ¿Cree usted que una deficiente nutrición en los párvulos es un factor determinante para el desarrollo motriz, cognitivo y físico?						
a.- Si	x	x	x	x	x	5
b.- No						0

Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla 13 incorpora los resultados con respecto a las opciones exteriorizadas en el instrumento de investigación por parte de los educadores.

Tabla 13. Resultados generales de la encuesta - docentes

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN “CARGA LAS BATERÍAS”			CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DOCENTES	
DIRECTRICES	OPCIÓN	PUNTAJE	PORCENTAJE %	RIESGOS DE PREVALENCIA
1.- Imparte conocimiento sobre nutrición	Si	1	20	
	No	4	80	-1
2.- La alimentación para el ánimo en las tareas y clases	Si	3	60	+1
	No	2	40	
3.- Problemas nutricionales por deficiente higiene	Si	1	20	
	No	4	80	-1
4.- Rendimiento académico afectado por la mala alimentación	Si	2	40	
	No	3	60	+1
5.- Estilo de vida y hábitos alimenticios reflejo de los padres	Si	5	100	-1
	No	0	0	
6.- Hábitos de higiene antes de comer alimentos	Si	1	20	
	No	4	80	-1
7.- Alimentación variada	Si	3	60	+1
	No	2	40	
8.- Infantes con mala nutrición	Si	0	0	
	No	5	100	-1
9.- Programa de alimentación y los hábitos alimenticios	Si	4	80	+1
	No	1	20	
10.- Deficiente nutrición afecta el desarrollo motriz, cognitivo y físico	Si	5	100	+1
	No	0	0	
TOTAL			100	0

Elaborado por: Aligxandra Sarango

En la tabla anterior se puede apreciar que los docentes son conscientes que los hábitos alimenticios como el estilo de vida que predomina en los párvulos son resultado del aprendizaje que reciben de los padres, también se han despreocupado por identificar a los infantes con una mala nutrición en el salón de clase, además saben que la deficiente nutrición afecta al desarrollo motriz, cognitivo y físico de los pequeños, los resultados que argumentan esta condiciones están en un valor del 100% según su criterio; en unísono a esta problemática, los educadores en su mayoría aseveran que en la planificación de sus asignaturas no han abordado

contenidos sobre nutrición o alimentación saludable. De esta manera los riesgos de prevalencia llegan a un valor de 0 unidades implicando que no existe aspectos favorables que cambien el panorama con respecto a una alimentación saludable, la higiene y un sano estilo de vida en los párvulos de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”; la figura 3 muestra ilustra estos resultados.

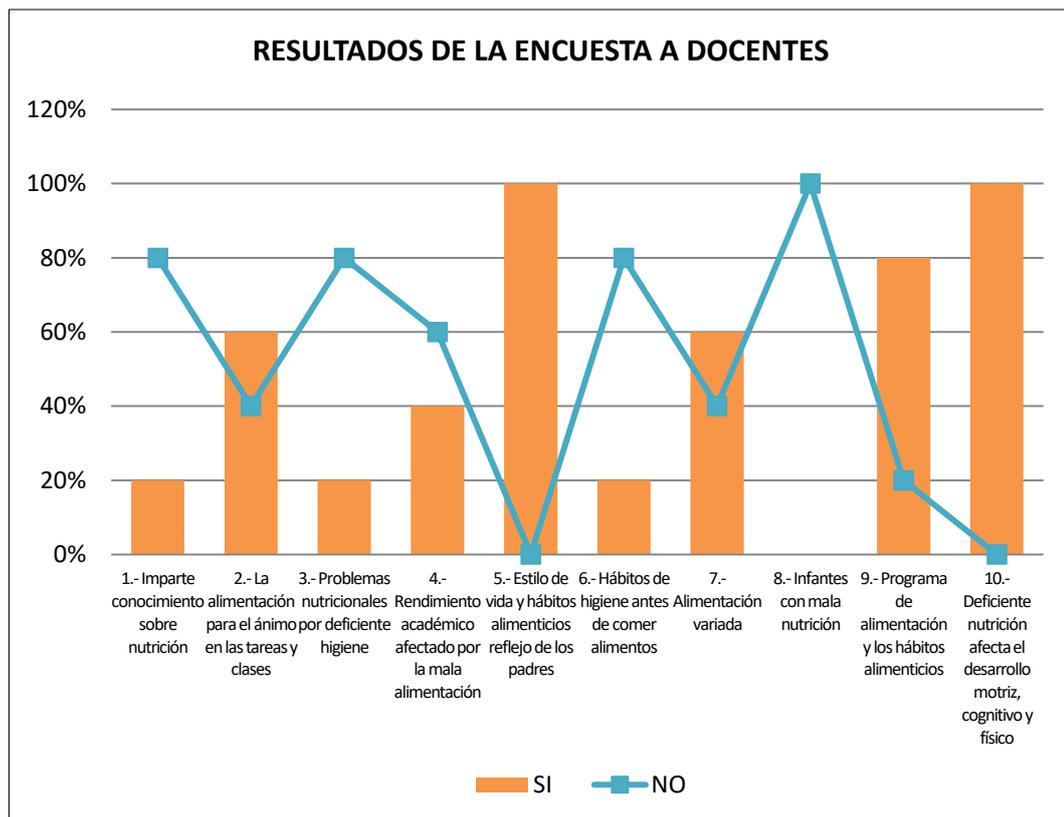


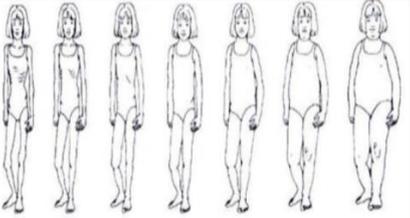
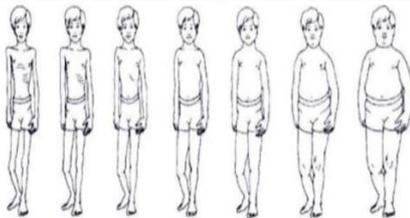
Figura 3. Programa de alimentación y hábitos alimenticios – padres. Elaborado por: Aligxandra Sarango

En la figura se puede apreciar los resultados de la evaluación a los docentes, la gráfica revela la despreocupación que tienen la mayoría de educadores por la nutrición de los estudiantes, en la institución educativa no se identifica los problemas nutricionales de los párvulos, ni siquiera se les imparte algún tipo de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, higiene o la dieta equilibrada para llevar un estilo de vida sano.

Presentación de resultados de la aplicación de la encuesta-párvulos:

La tabla 14 muestra los criterios de cuantificación para la encuesta destinada a los párvulos de educación inicial.

Tabla 14. Criterios de cuantificación de la encuesta destinada a los párvulos

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN “CARGA LAS BATERÍAS”		CRITERIOS DE CUANTIFICACIÓN PÁRVULOS												
NUTRICIÓN														
Imagen Corporal														
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
HIGIENE														
Personal	Rara vez 1	1 a 3 veces por día 2	4 a 7 veces por día 3											
Alimentos	Rara vez 1	1 a 3 veces por día 2	4 a 7 veces por día 3											
ESTILO DE VIDA SALUDABLE														
Actividad física	Rara vez 1	1 a 3 veces por semana 2	4 a 6 veces por semana 3											
Descanso	Duerme poco en la noche 1	Toda la noche 2	La tarde y la noche 3											
EDUCACIÓN Y ALIMENTACIÓN														
Modales	Nunca 1	A veces 2	Siempre 3											
HÁBITOS ALIMENTICIOS														
Cereales y Carbohidratos	Rara vez 1	1 a 3 veces por semana 2	4 a 7 veces por semana 3											
Frutas y verduras	Rara vez 1	1 a 3 veces por semana 2	4 a 7 veces por semana 3											
Carnes, pescados y huevos	Rara vez 1	1 a 3 veces por semana 2	4 a 7 veces por semana 3											
Lácteos y derivados	Rara vez 1	1 a 3 veces por semana 2	4 a 7 veces por semana 3											
Azúcar y grasas	1 a 3 veces por día 1	4 a 6 veces por día 2	Toda la semana 3											
Agua y bebidas	1 a 3 veces por día 1	4 a 6 veces por día 2	Toda la semana 3											

Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla 15 muestra los resultados de la aplicación de la encuesta a los párvulos de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”; el instrumento pretende recopilar la mayor información con respecto a la cultura alimentaria, los hábitos, la higiene y el estilo de vida que tienen los niños y sus familias para poder establecer conclusiones y plantear estrategias que permitan de alguna manera mejorar el problema, para un mejor detalle se puede visualizar el Anexo E

La tabla 16 incorpora los resultados con respecto a las opciones exteriorizadas en el instrumento de investigación por parte de los párvulos.

Tabla 16. Resultados generales de la encuesta - párvulos

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN “CARGA LAS BATERÍAS”			CATEGORÍAS FUNDAMENTALES PÁRVULOS	
DIMENSIONES	CATEGORÍAS	OPCIÓN	PUNTAJE	PORCENTAJE %
1.- Higiene	Personal	1	7	29,2
		2	9	37,5
		3	8	33,3
	Alimentos	1	7	29,2
		2	8	33,3
		3	9	37,5
2.- Estilo de vida saludable	Actividad física	1	3	12,5
		2	15	62,5
		3	6	25,0
	Descanso	1	3	12,5
		2	14	58,3
		3	7	29,2
3.- Educación y alimentación	Modales	1	4	16,7
		2	17	70,8
		3	3	12,5
4.- Hábitos alimenticios	Cereales y carbohidratos	1	8	33,3
		2	10	41,7
		3	6	25,0
	Frutas y verduras	1	5	20,8
		2	15	62,5
		3	4	16,7
	Carnes, pescados y huevos	1	3	12,5
		2	7	29,2
		3	14	58,3
	Lácteos y derivados	1	6	25,0
		2	9	37,5
		3	9	37,5
	Azúcar y grasas	1	7	29,2
		2	9	37,5
		3	8	33,3
Agua y bebidas	1	6	25,0	
	2	9	37,5	
	3	9	37,5	
TOTAL			264	33,3

Elaborado por: Aligxandra Sarango

En la tabla anterior se puede determinar que los párvulos en su mayoría disponen de una higiene personal de 1 a 3 veces por día con respecto a su lavado de dientes, aseo del cuerpo y lavado de manos; un 37,5% confirma este criterio, así también con un 37,5% los niños, en su mayoría aseguran que limpian sus alimentos antes de

ingerirlos de 4 a 7 veces por día; de esta manera se puede afirmar que existe una adecuada higiene pero no la correcta en los infantes. La figura 4 ilustra estos criterios en base al instrumento aplicado en los estudiantes de educación inicial.

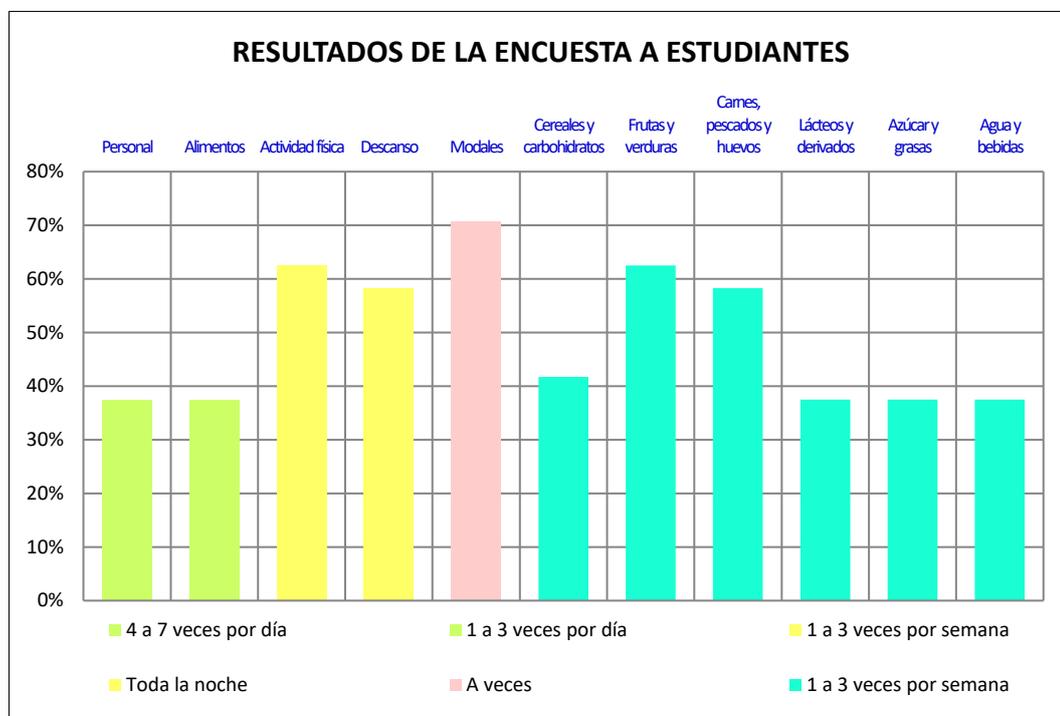


Figura 4. Programa de alimentación y hábitos alimenticios – párvulos. *Elaborado por: Aligxandra Sarango*

En la dimensión estilo de vida saludable, en la categoría actividad física el 62,5% de los párvulos aseguran que realizan una actividad dinámica como caminar, andar en bicicleta o jugar en parque, de 1 a 3 veces por semana; por otra parte, en la categoría descanso, la mayoría de los niños en un 58,3% aseguran que logran descansar toda la noche. Con respecto a la dimensión educación y alimentación, su categoría modales, la mayoría de infantes en un 70,8% aseveran que a veces disponen de los adecuados modales al momento de alimentarse, son algunos los pequeños que ven la televisión o juegan con algún dispositivo tecnológico mientras se están sirviendo los alimentos. Finalmente, en la dimensión hábitos alimenticios y su categoría cereales y carbohidratos, la mayoría de niños en un 41,7% aseguran que comen este grupo alimenticio de 1 a 3 veces por semana; al igual que las frutas y verduras con 62,5%. Por otra parte, las carnes, pescados y huevos con el 58,3% se comen de 4 a 7 veces por semana. También, los lácteos y derivados, con 37,5% son el grupo alimenticio que más se come dentro de los párvulos de educación

inicial; es decir, todos los días o de 1 a 7 veces por semana. Con respecto al grupo alimenticio azúcar y grasas, con el 37,5% es un producto que se come 4 a 6 veces por día; es decir, es muy frecuente en la ingesta de los infantes. Algo favorable para la nutrición de los párvulos, es en el grupo alimenticio agua y bebidas, con un 37,5% se bebe de 4 a 6 veces por día y toda la semana; esto es bueno para la digestión, hidratación y eliminación de toxinas de los discentes de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”.

3.4. Resultados de la propuesta

La tabla 17 muestra los ítems descriptivos para establecer los resultados de la propuesta con respecto a la formación de hábitos alimenticios saludables propiciado por el Programa de Alimentación “Carga las baterías”. El valor ponderativo está cualificado en los siguientes parámetros:

(1): Mucho (2): Bastante (3): Poco (4): Muy poco

Tabla 17. Ítems descriptivos del programa de alimentación

HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES CON EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN					
P.	DESCRIPCIÓN	PUNTAJE			
1.	Garantiza la promoción de estilos de vida saludable	1	2	3	4
2.	Concibe la importancia de hábitos saludables para prevenir enfermedades	1	2	3	4
3.	Permite que el discente relacione y aplique la pirámide alimenticia y sus grupos de alimentos	1	2	3	4
4.	Ayuda a que los párvulos concienticen la importancia de la higiene personal y en los alimentos	1	2	3	4
5.	Consolida recomendaciones para un correcto descanso y actividad física	1	2	3	4
6.	Permite al estudiante detectar sus problemas nutricionales y poder corregirlo durante el proceso	1	2	3	4
7.	Desarrolla la actitud conductual y los modales en los momentos de la alimentación	1	2	3	4
8.	La propuesta promueve la reflexión familiar y valorativa sobre una dieta equilibra y nutricional	1	2	3	4
9.	Permite un dominio teórico-práctico en cuanto a la promoción de salud, higiene y alimentación saludable	1	2	3	4
10.	Permite la retroalimentación para mejorar el control alimenticio en base a un menú semanal	1	2	3	4

Elaborado por: Aligxandra Sarango

En la tabla 18 se describe la información procesada de la propuesta en referencia a la experiencia del Programa de Alimentación “Carga las baterías”, y la formación de hábitos alimenticios saludables, para erradicar los problemas nutricionales de los infantes de educación inicial. La alimentación saludable, la higiene, un estilo de vida sano y la educación son dimensiones proporcionales que tienen que ir equilibradas para un correcto crecimiento de los niños, si no existe una adecuada alimentación y nutrición, será imposible que el estudiante efectúe su mejor rendimiento académico, físico, cognitivo, psicológico y social.

Tabla 18. Resultados del programa de alimentación

USU ARI O	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	PUNTAJE	% PARCIAL
1	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	33	82,5
2	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	35	87,5
3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	36	90
4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	4	34	85
5	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	33	82,5
6	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	34	85
7	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	31	77,5
8	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	38	95
9	4	2	3	4	3	4	4	2	3	3	32	80
10	2	4	4	3	4	3	4	4	3	2	33	82,5
11	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	32	80
12	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	35	87,5
13	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	35	87,5
14	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	33	82,5
15	4	2	3	4	4	2	4	2	4	2	31	77,5
16	3	3	3	4	2	4	4	4	2	3	32	80
17	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	37	92,5
18	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	35	87,5
19	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	36	90
20	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	37	92,5
21	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	35	87,5
22	4	2	3	2	4	3	3	3	4	3	31	77,5
23	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	37	92,5
24	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	31	77,5
TOTAL											816	85,0

Elaborado por: Aligxandra Sarango

En la tabla anterior se describen los resultados de la aplicación del programa de alimentación, demostrando que la mayoría de los párvulos han aprendido hábitos alimenticios saludables, han concientizado la importancia de la higiene para el cuidado de la salud, han aprendido a entender y reflexionar sobre los problemas

nutricionales, así también la relevancia de un saludable estilo de vida, con el descanso y la actividad física, lo necesario que es comer todos los grupos alimenticios en porciones, según una dieta equilibrada; de un total de 960 puntos en disputa, los infantes calificaron con un puntaje de 816, garantizando que el 85% de los párvulos mejoraron sus hábitos en la ingesta de alimentos y conducta nutricional, aprecian un estilo de vida saludable y lo practican; además, procuran una mejor higiene personal y de los alimentos.

3.5. Conclusiones Capítulo III

- En el Programa de Alimentación “Carga las baterías”, se han mostrado los distintos requerimientos de energía y las cantidades necesarias de los principales grupos de alimentos que necesitan los niños de la edad objeto del estudio, 4 años, lo que supone una dieta variada y equilibrada, con el aporte necesario de nutrientes, se recomienda el descanso, la actividad física y principalmente la higiene personal y en el procesado de los alimentos.
- En la Unidad Educativa “Club Rotario” los problemas nutricionales de sobrepeso, obesidad y desnutrición están presentes, así también los niños de bajos recursos económicos que son los más afectados por el retardo en talla, denominada como desnutrición severa. En educación inicial existe seis niños que tienen tendencia a la obesidad, cinco niños con sobrepeso, un niño con desnutrición y lo más preocupante un niño con desnutrición severa.
- Al analizar los hábitos alimenticios es relevante comprobar que estos influyen directamente en el estado nutricional en los niños evaluados, y los problemas de malnutrición tanto por desnutrición como por obesidad se revelan en el rendimiento escolar, que pierden su concentración en el momento de clase, son distraídos, están con sueño, no cumplen con los deberes, no tienen ánimo de realizar alguna actividad física, entre otros aspectos muy retrayentes para el dinamismo, curiosidad, creatividad y participación que tiene que presentar un niño de 4 años.

CONCLUSIONES GENERALES

Se diseñó un programa de alimentación para la orientación alimentaria en niños con inadecuados hábitos alimenticios mediante actividades pedagógicas de educación inicial, obteniendo como resultado que solo 11 niños disponen de un IMC normal, que la talla promedio de los estudiantes es de 93,97 cm, considerándose como una talla adecuada; el peso promedio es de 16,87 Kg, suponiendo un peso adecuado a la edad de los niños. Además, es imprescindible acotar que el 37,5% practica la higiene personal y de los alimentos más de 3 veces al día, que el 62,5% realiza actividad física 1 a 3 veces por semana, el 58,3% descansa toda la noche para procurar un estilo de vida saludable.

También, es importante reconocer que el 41,7% come cereales y carbohidratos y el 62,5% ingesta frutas y verduras 1 a 3 veces por semana; el 58,3% digiere carnes, pescado y huevos 4 a 7 veces por semana; el 37,5% se alimenta de lácteos y derivados más de 3 veces por semana; el 37,5% ingiere azúcar y grasas 4 a 6 veces por día; y finalmente el 37,5% toma agua u otras bebidas toda la semana, unas 4 a 6 veces por día. Valores porcentuales que develan la falta de higiene y nutrición en los estudiantes; la ingesta excesiva de carnes, pescado y huevos, así como de azúcar y grasas desproporcionales a la dieta equilibrada.

En el análisis de los fundamentos teóricos existentes sobre los hábitos alimenticios saludables en los niños de educación inicial, hizo visible como los malos hábitos alimenticios afecta a los infantes de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, porque se manifiestan en el bajo rendimiento escolar, niños que se duermen en clase, que no puede cumplir con ejercicios lúdicos y de movimiento, que no se concentran y se distraen fácilmente, son víctimas de apodos por su imagen corporal, llevan sucio el uniforme, entre otras cosas.

Al determinar el grado de conocimiento en hábitos alimenticios saludables que poseen docentes y padres de familia, se revela un limitado grado de conocimiento de la comunidad educativa frente a la práctica de hábitos saludables para la formación en los estudiantes de la Unidad Educativa “Club Rotario”; a esto se une, la costumbre familiar y el entorno poco nutricional que oferta la industria

alimentaria; incitando el consumo de productos elaborados, el consumo de grasas saturadas y azúcar como parte de la vida cotidiana, así como la injerencia en la ausencia de actividad física. En este sentido, la investigación permitió proporcionar a la comunidad educativa un programa de alimentación didáctico de fácil entendimiento que les ayude adquirir conciencia de la importancia de consolidar hábitos alimenticios saludables para una mejor educación.

La elaboración del programa de alimentación “Carga las baterías” para motivar un estilo de vida saludable en los niños de 4 años de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, permitió concientizar en los educadores, padres de familia y estudiantes que los hábitos alimenticios saludables son de suma importancia para el crecimiento integral de la persona, así como para su educación; para esto, el propósito del programa de alimentación saludable además de generar espacios propicios para motivar el cuidado de la salud nutricional de los párvulos mediante procesos reflexivos, originando cambios en la dieta cotidiana; promueve la formación y participación de la familia.

Al aplicar el programa de alimentación “Carga las baterías” para su validación y socialización en los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, se ayudó; de una manera lúdica, a los niños, padres de familia y docentes a que concienticen sobre lo relevante que es comer saludable y practicar la actividad física para tener un estilo de vida sano, porque esto repercute de manera directa en el entorno educativo y el clima escolar de los infantes. Una dieta equilibrada, el descanso, la higiene, la actividad física y el ejercicio son factores principales para el éxito de los párvulos en su aprovechamiento escolar, así como en su crecimiento porque les ayuda a fortalecer su sistema inmunológico, nutrir el cerebro, también a desarrollar sus huesos, músculos y sistemas biológicos.

RECOMENDACIONES GENERALES

Es necesario sensibilizar y socializarla importancia del diagnóstico nutricional, así como el uso de programas de alimentación para consolidar estilos de vida saludable en todos los estudiantes y la comunidad de la Unidad Educativa “Club Rotario”; ayudando de esta forma a la orientación alimentaria en niños con inadecuados hábitos alimenticios mediante actividades pedagógicas, lúdicas, didácticas y entretenidas que motive una dieta equilibrada y hábitos saludables para un correcto crecimiento y un eficiente aprovechamiento escolar.

Para conseguir un mejor estado nutricional en los infantes de 4 años de la Unidad Educativa “Club Rotario”, es importante el trabajo tanto en la institución, con la formación y el trabajo docente destinado a la enseñanza de hábitos alimenticios saludables, correcto estilo de vida, actividad física e higiene personal y de los alimentos; así como la participación de los padres de familia de los pequeños para avanzar a través del programa de alimentación saludable en el conocimiento sobre la relación que existe entre aprovechamiento escolar, salud y nutrición.

Es importante que las autoridades de la Unidad Educativa “Club Rotario” busquen proporcionar capacitación y formación constante a los educadores sobre los hábitos saludables y su incidencia en el rendimiento académico, para irradiar información y socializar con una comunicación permanente con los padres de familia, sobre el proceso de formación de los párvulos junto con recomendaciones nutricionales, que ayuden a formar hábitos alimenticios saludables, la higiene y la actividad física en la educación integral de los infantes.

Es necesario que se elaboren y repliquen durante todos los años escolares programas de alimentación semejantes al “Carga las baterías”, para diferentes edades y con diferentes dietas equilibradas y variados menús, que puedan cimentar en la mentalidad de los estudiantes hábitos alimenticios saludables, la higiene y un estilo de vida sano, convirtiendo a la Unidad Educativa “Club Rotario” una institución facilitadora de conocimiento y promotora de hábitos saludables; contribuyendo a mejorar la calidad educativa, siempre con el lineamiento que los discentes aprenden con el ejemplo y testimonio de los adultos de su entorno.

BIBLIOGRAFÍA

- Bedoya, L.** (2018). Guía estilos de vida saludables. Alcandía de Medellín, Secretaría de Salud Pública, ISBN: 978-958-5448-17-9, Colombia, pp. 48-124. Recuperado de: https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gu%C3%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf
- Bravino, C., Corvalán, S.** (2017). Patrones alimentarios de niños de escuelas de gestión estatal y privada según tipo de hogar, nivel educacional y nivel socioeconómico de los padres-cuidadores, en la ciudad de Córdoba en el período 2016-2017. Universidad Nacional de Córdoba, Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, pp. 8-17. Recuperado de: <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/5640/Bravino%20y%20Corvalan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bustamante, S.** (2014). Promoción de hábitos saludables para la prevención de la obesidad infantil. Tesis Doctoral, Universidad de Salamanca, Facultad de Educación, pp. 21-245. Recuperado de: <https://gredos.usal.es/handle/10366/127310>
- Capella, R.** (2017). Formación de hábitos alimentarios en escolares. Instituto Nacional de Nutrición, Venezuela, Caracas, pp. 42-43.
- Castillo, D.** (2017). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar. Tesis de Máster. Máster Universitario en Nutrición y Alimentación Humana. Universitat De Les Illes Balears, España, pp. 13-22. Recuperado de: https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146127/tfm_2016-17_MNAH_dmc378_717.pdf?sequence=1
- Delgado, D.** (2016). Percepciones, aspiraciones y retos sobre alimentación saludable que tienen las madres de bajo nivel socioeconómico con hijos

preescolares de un distrito de Lima Metropolitana. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú, pp.10-35. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4959/Delgado_pd

.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fernández, P. (2013). Nutrición y Educación: Importancia del desayuno en la memoria de los niños. Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades, Ecuador, pp.18-30. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2512/1/106797.pdf>

Freire, W. (2019). Encuesta de Salud y Nutrición. Ministerio de Salud Pública, Ecuador, Quito, pp.8-10.

Freire, W. (2019). Resumen Ejecutivo: Tomo I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ministerio de Salud Pública, Ecuador, Quito, pp.24-26.

Gerónimo, M. (2018). Intervención educativa sobre hábitos alimentarios según escolares del quinto de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres, N° 2077, Comas-2015. Universidad Alas Peruanas, Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, Perú, pp. 11-29. Recuperado de: http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/6737/1/T059_43819895_T.pdf

Ghazoul, F. (2019). Guía Básica de Higiene y cuidado del cuerpo. Maletín Educativo de Salud. Departamento de educación para la Salud. Argentina, Recuperado de: http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf

Google News. (2020). Coronavirus (COVID-19). Estadísticas en todos los países. Mundo actual, Recuperado de: <https://news.google.com/covid19/map?hl=es-419&gl=US&ceid=US:es-419>

Jara, E. (2014). Análisis de los cambios en las prácticas alimentarias y de actividad física en escolares de primer ciclo, posterior a la implementación del modelo Póngale Vida para la prevención de la Obesidad Infantil en tres escuelas de la Zona de los Santos, 2012. Universidad de Costa Rica, Facultad de Medicina,

Escuela de Nutrición, pp. 44-58. Recuperado de:
<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/2194/1/37516.pdf>

Jiménez, E. (2016). Herramienta didáctica sobre hábitos alimentarios Institución Educativa Luis Oviedo Rincón Lobo. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias, pp. 26-43. Recuperado de:
<http://bdigital.unal.edu.co/54448/1/edwarhacidjimenezsilva.2016.pdf>

Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. Academia Peruana de Psicología, Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5475216.pdf>

López, C. (2017). Construcción del concepto de alimentación saludable a través de la publicidad. Universidad de Alicante, Departamento de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia, España, pp. 87-102. Recuperado de:
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64830/1/tesis_lopez-briones_reverte.pdf

Luna, J. (2018). Hábitos alimenticios y nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes del área curricular de investigación de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2017. Perú, pp. 33-67. Recuperado de:
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2067/TM%20CE-Du%203722%20L1%20-%20Luna%20Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Luna, O. y Vargas, A. (2008). La malnutrición infantil en niños y niñas de 0 a 5 años de edad de los barrios la Cita, el Pite, Don Bosco y las Brisas en la localidad de Usaquén. Universidad de San Buenaventura, Facultad de Educación Preescolar, Colombia, pp. 24-86. Recuperado de:
<http://biblioteca.usbbog.edu.co:8080/Biblioteca/BDigital/43232.pdf>

Martínez, M. (2014). Incidencia de los hábitos educativos en el proceso de aprendizaje del alumnado de segundo ciclo de educación infantil. Universidad

de Jaén, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, pp. 301-355.
Recuperado de:
<http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/701/1/9788484399728.pdf>

Macías, A. (2017). Hábitos alimenticios de niños en edad escolar. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), pp. 12-18.

Morales, H., Bohórquez, J. (2015). Estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños de transición de la IED Nueva Constitución. Universidad Libre, Facultad de Ciencias de la Educación, Colombia, pp. 37-48. Recuperado de:
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8951/Estrategia%20didactica%20para%20ense%C3%B1anza%20aprendizaje%20de%20habitos%20de%20vida%20saludable.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moratorio, X. (2016). Guía alimentaria para la población uruguaya: Para una alimentación saludable, compartida y placentera. Ministerio de Salud, Dirección General de la Salud, Área Programática Nutrición, Uruguay, pp. 22-95. Recuperado de:
https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-alimentacion-con-tapas&Itemid=307

Nocino, N. (2015). Educación Nutricional en Escuela Secundaria: Una propuesta de intervención. Universidad Abierta Interamericana, Argentina, pp. 4-18. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC120313.pdf>

OMS. (2012). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: Organización Mundial de la Salud. Ginebra, pp. 21-43. Recuperado de:
https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf

Pinto, M. (2011). Alimentación en el Nivel de Educación Inicial: Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir. Ministerio del Poder Popular para la Alimentación, Ministerio del Poder Popular para la Educación, Venezuela, pp. 18-36. Recuperado de:

<https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/4.%20Alimentaci%C3%B3n%20Educaci%C3%B3n%20Inicial.pdf>

Ponce, J. (2015). Influencia de los mensajes publicitarios en los hábitos alimenticios de la población preescolar sevillana. Universidad de Sevilla, España, pp. 82-137. Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/31469/TESIS%20DOCTORAL%20JOSE%20ANTONIO%20PONCE%20BLAND%C3%93N.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodas, L. (2014). Desayuno nutritivo y rendimiento escolar en el aula: Estudio realizado en el grado de cuarto bachillerato en Ciencias de la salud del Colegio Teresa Martín del Municipio de Quetzaltenango. Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, pp. 6-11. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/09/Rodas-Lurvelina.pdf>

Rubio, N. (2017). Estilos de vida y nutrición en población infantil residente en la provincia Valencia: Estudio ANIVA. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia, Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Ciencias de la Alimentación, Toxicología y Medicina Legal, España, pp. 75-139. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/93037797.pdf>

Santillana, A. (2013). Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de segunda manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, México. Universidad autónoma del Estado de México, Facultad de Medicina, pp. 10-18. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/oca/bitstream/20.500.11799/14180/1/401250.pdf>

Taira, E. (2018). Hábitos alimenticios y rendimiento académicos en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018. Universidad César Vallejo, Perú, pp. 14-45. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/26738/taira_fe.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Torres, A.** (2010). Plan de información, educación y comunicación para promover estilos de vida saludable en cuanto, alimentación saludable y actividad física, dirigida a las y los alumnos de educación primaria y básica de centro educativos de la ciudad capital. Universidad San Carlos de Guatemala, Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia, Guatemala, pp. 8-21. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/06/06_2940.pdf
- Tovar, M.** (2017). Estudio de hábitos nutricionales y actividad física en escolares de la ciudades de Granada y Ceuta. Tesis Doctoral. Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Salud, Programa oficial de doctorado en investigación multidisciplinar e innovación en procesos de discapacidad, dependencia y fin de vida, pp. 19-58. Recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/28473590.pdf>
- Velázquez, S.** (2019). Programa Institucional Actividades de Educación para una vida saludable: Salud física y emocional. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México, pp. 3-18. Recuperado de: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- Véliz, T.** (2017). Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala, Programa de Doctorado en Sociología, España, pp. 31-80. Recuperado de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf
- Warncke, N.** (2018). Alimentación y hábitos de vida saludable en educación infantil. Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social, España, pp. 9.25. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32312/TFG-G3102.pdf;jsessionid=EBD1653DB7E8FB5F00D39DE6D2BFAB6C?sequence=1>

ANEXOS

Anexo A: Actividades del Programa de Alimentación

	UNIDAD EDUCATIVA "CLUB ROTARIO"	Autor: Aligxandra Sarango
	PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN	Versión: 01 Fecha: 17-02-2020 Nivel: Educación Inicial

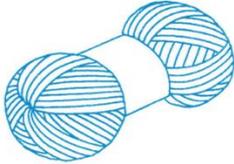
ACTIVIDAD PROGRAMA N° 1: Formación de hábitos alimenticios saludables

Nombre: Fecha:

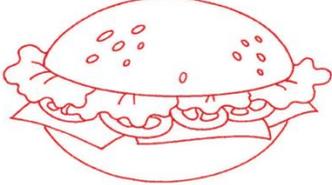
Colorea las cosas que se pueden comer.

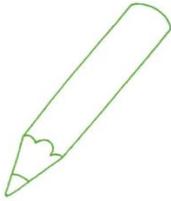






















UNIDAD EDUCATIVA "CLUB ROTARIO"

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

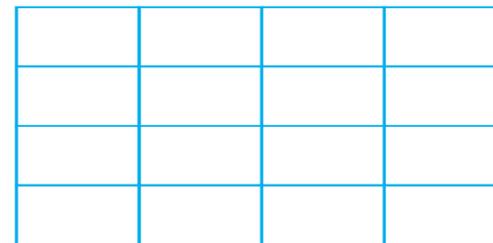
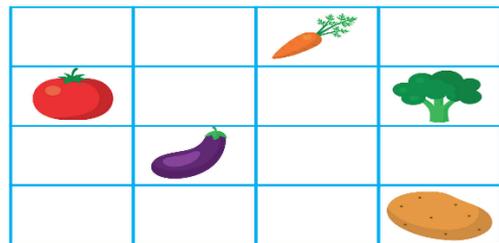
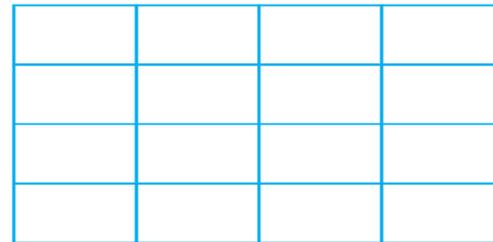
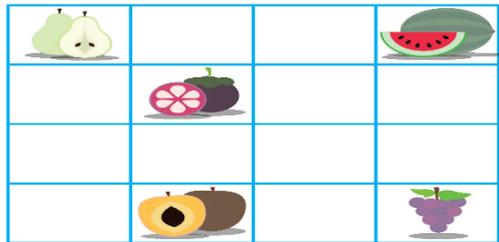
Autor: Aligxandra Sarango
Versión: 01
Fecha: 17-02-2020
Nivel: Educación Inicial

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 2: Problemas nutricionales

Nombre:

Fecha:

Hábitos Alimenticios 4 años



Observa y comenta: ¿Qué frutas y verduras ves? ¿Dónde puedes comprarlas? ¿Cuál te gusta más? Recorta los dibujos de frutas y verduras que están en la página de recortables y pégalos en la misma ubicación en las cuadrículas de la derecha.





UNIDAD EDUCATIVA "CLUB ROTARIO"

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

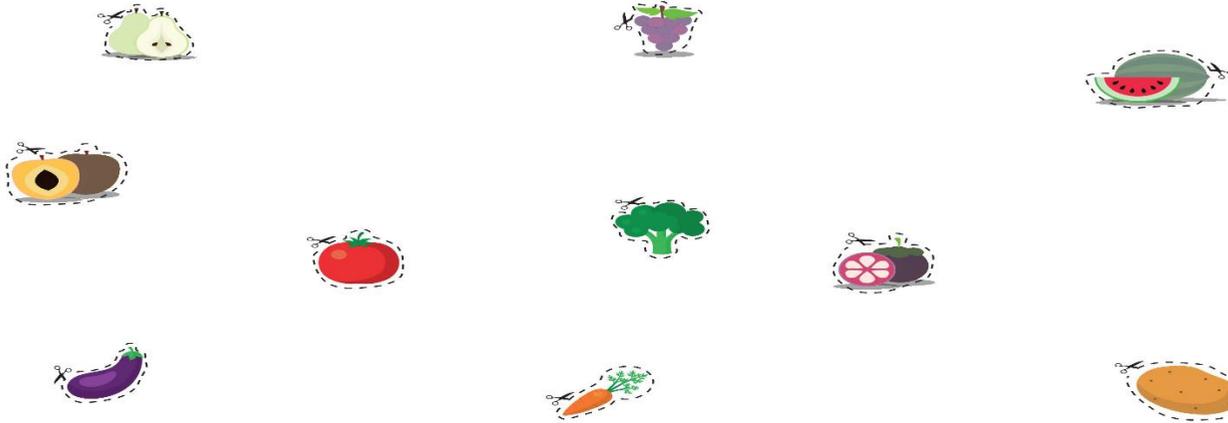
Autor: Aligxandra Sarango
Versión: 01
Fecha: 17-02-2020
Nivel: Educación Inicial

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 2: Problemas nutricionales

Nombre:

Fecha:

Hábitos Alimenticios 4 años



Recortables





UNIDAD EDUCATIVA "CLUB ROTARIO"

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

Autor: Aligxandra Sarango
Versión: 01
Fecha: 17-02-2020
Nivel: Educación Inicial

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 3: La higiene, algo más que lavarse las manos

Nombre:

Fecha:

Higiene personal

Colorea los objetos de aseo personal.





UNIDAD EDUCATIVA "CLUB ROTARIO"

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

Autor: Aligxandra Sarango

Versión: 01

Fecha: 17-02-2020

Nivel: Educación Inicial

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 4: Estilo de vida saludable

Nombre:

Fecha:



Observa y describe: ¿Qué ves en la imagen? ¿Con qué objetos están jugando los niños? ¿Con qué objetos juega la niña?
Recorta las imágenes de la siguiente página y pégalos dónde corresponde.





UNIDAD EDUCATIVA "CLUB ROTARIO"

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

Autor: Aligxandra Sarango
Versión: 01
Fecha: 17-02-2020
Nivel: Educación Inicial

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 4: Estilo de vida saludable

Nombre:

Fecha:

Hábitos Alimenticios 4 años

Descripción
Recortables





UNIDAD EDUCATIVA "CLUB ROTARIO"

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

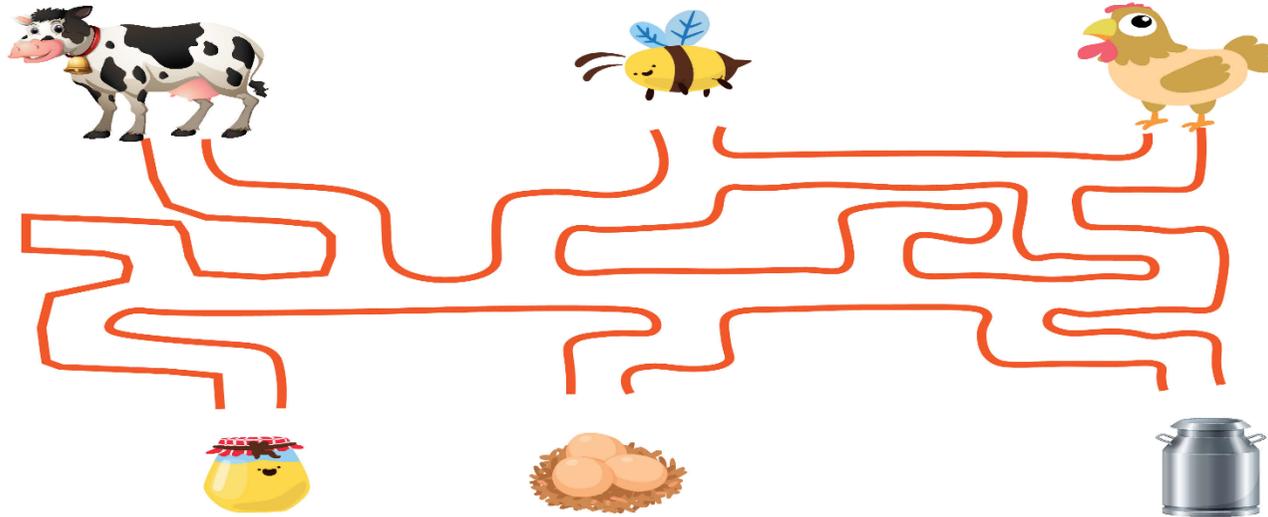
Autor: Aligxandra Sarango
Versión: 01
Fecha: 17-02-2020
Nivel: Educación Inicial

ACTIVIDAD PROGRAMA N° 5: Educación y alimentación

Nombre:

Fecha:

Hábitos Alimenticios 4 años



Observa y comenta: ¿Qué animales ves? ¿Los habías visto antes? ¿Qué alimentos obtenemos de cada uno de ellos?
Con tu dedo índice descubre el camino de el alimento que obtenemos de estos animales, luego traza con plumones de colores.





UNIDAD EDUCATIVA "CLUB ROTARIO"

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

Autor: Aligxandra Sarango
Versión: 01
Fecha: 17-02-2020
Nivel: Educación Inicial

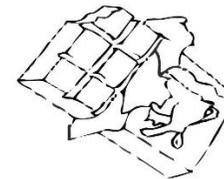
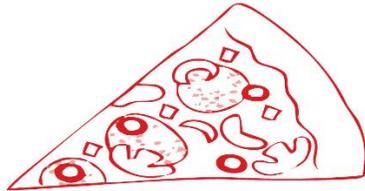
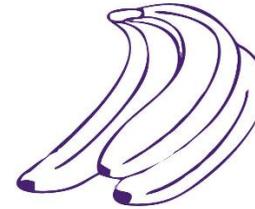
ACTIVIDAD PROGRAMA Nº 5: Educación y alimentación

Nombre: _____

Fecha: _____

Como me alimento

Marca los alimentos que son buenos para la salud





UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

Autor: Aligxandra Sarango
 Versión: 01
 Fecha: 17-02-2020
 Nivel: Educación Inicial

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS

Hábitos alimenticios saludables:

GRUPOS DE ALIMENTOS	Cereales y carbohidratos	Frutas y verduras	Carnes, pescados y huevos	Lácteos y derivados	Azúcar y grasas	Agua y bebidas
Nº de porciones	>6	>5	2	3	Menos frecuente	3
4 – 5 años de edad	1 rebanada de pan ½ T de arroz, pasta ½ T de cereales 5 galletas de agua	½ T de jugo natural ½ - 1 fruta completa fresca pequeña 4-5 cucharadas de fruta picada o enlatada TAMBIÉN: ½ T de jugo ¼-1/2 T verdura cocida, enlatada, fresca picada	4-5 cucharadas de carne, pollo o pescado picado 2-4 cucharadas de leguminosas cocidas 1 huevo	¾ T de leche ¾ T de yogurt 25 gr. Queso	1-2 cucharadas de azúcar para endulzar alguna bebida 1 caramelo o chocolate ½ cucharada de margarina untado en el pan	1-2 litros diarios de agua natural 150 ml de bebidas en jugo envasado en sobre Prohibido bebidas energéticas o gaseosas

NOTA: Los alimentos de la tabla representan ejemplos del tamaño de 1 porción para los distintos grupos alimenticios.

*Incluye una verdura de hojas verdes o amarillas para la vitamina A como espinacas, zanahorias, brócoli, zambo, zapallo; y también incluye una fruta, verduras o jugos ricos en vitamina C, como jugos de cítricos como la naranja, tomate riñón, fresas, melón, mandarina, limón, entre otras.





UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

Autor: Aligxandra Sarango
 Versión: 01
 Fecha: 17-02-2020
 Nivel: Educación Inicial

MENÚ SALUDABLE PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS

Menú saludable:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO						
1 Taza de leche con hoja aromática, 1 bolón o pan mediano con queso, 1 fruta	1 Taza de leche con hoja aromática, 1 tortilla de yuca, 1 fruta	1 Taza de leche con hoja aromática, 1 pan tostado, 1 fruta.	1 Taza de leche con hoja aromática, 1 molido de verde con queso, 1 fruta	1 Taza de yogurt natural con manzana, 4 galletas	1 Taza de leche con hoja aromática, 2 tajadas de yuca refrita con queso, 1 fruta	1 Taza de leche con hoja aromática, camote cocinado con queso, 1 fruta
REFRIGERIO						
Durazno 2 unidades	Pera 1 unidad	Mandarina 1 unidad	Manzana 1 unidad	1 tajada de papaya	1 plátano o guineo	1 tajada de sandía
ALMUERZO						
1 Plato soper de menestrón de carne; 2 cucharadas de arroz, ensalada de melloco; con 2 onzas de carne refrita sacada del caldo; fruta	1 Plato soper de caldo de pollo con legumbre; 2 cucharadas de arroz con ensalada (arveja, zanahoria, cebolla, tomate con 3 onzas de carne de pollo; ½ taza de uva	1 Plato sopero sancocho de carne con quinua; 1 ½ cuchara de arroz; 1 cucharada de ensalada de melloco con 2 onzas de carne frita sacada del caldo; 1 tajada de sandía.	1 Plato sopero de locro de nabo; arroz; bistec de hígado, ensalada de col con zanahoria cruda, 1 vaso de jugo del zumo de la naranja	1 Plato sopero caldo de legumbres encebollado de pescado bonito, 1 pera grande	1 Plato sopero de caldo de frejol seco, tallarín con verdura con ¼ de pollo, una tajada de piña	1 a 2 litro de agua natural; 500 ml de bebidas y gaseosas
REFRIGERIO						
1 Taza de colada de avena con leche sin cernir	1 Vaso de vadito de papaya sin azúcar, 4 galletas de sal	1 Taza de colada de plátano verde con leche, 1 pan pequeño	1 Vaso de yogurt con cereal de 2 cucharadas de avena tostada	1 Taza de colada de machica con leche, 1 pan chico	1 Vaso de batido de plátano sin azúcar, 3 tostadas	1 Taza de colada de zapallo con leche, 3 tostadas
MERIENDA						
1 Cucharada de arroz con seco de 2 onzas de pollo, ensalada de rábano con lechuga, fruta jugosa, 1 taza de agua aromática	1 Cucharada de arroz con bistec de 2 onzas de carne de res, ensalada de rábano, fruta jugosa, 1 taza de agua aromática	2 Tajadas de yuca cocinadas con 2 onzas de pescado al vapor, ensalada de tomate con cebolla, 1 granadilla, 1 taza de agua aromática	1 Cucharada de menestra de lenteja, con seco de 2 onzas de carne de res, ensalada de lechuga, fruta jugosa, 1 taza de agua aromática	1 sándwich de 2 onzas de pollo, 1 manzana, 1 taza de agua aromática	1 Cucharada de tallarín de carne con perejil, fruta jugosa, 1 taza de agua aromática	1 Cucharada de arroz, sudado de 2 onzas de pescado con orégano, fruta jugosa, 1 taza de agua aromática



Hoja 10

Anexo B: Evaluación de expertos

Anterior a la respuesta del instrumento, examine prudentemente las instrucciones:

- El **Objetivo** de este instrumento es conocer la calidad del Programa de Alimentación “Carga las baterías” para inculcar hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”.

Instrucciones para responder el instrumento:

- Aborde el instrumento completando la información personal en los espacios respectivos, la tabla 6 del cuestionario describe las particularidades recomendables para un programa de alimentación para niños de 4 años, en base a la nutrición, higiene y estilo de vida saludable. Marque con la “x” la casilla correspondiente según la frecuencia con la que es favorable una afirmación. Adjudique su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

1: Excelente

2: Aceptable

3: Deficiente

Es obligatorio que responda todos los ítems, puede objetar los comentarios pertinentes en la casilla correspondiente. El instrumento de evaluación permitirá cualificar la aplicación del programa de alimentación y la pedagógica del contenido, para estimular los hábitos alimenticios saludables que se vinculan directamente al aprovechamiento escolar.

En la tabla B.1 se aplica la evaluación de expertos a un profesional en medicina familiar.

Tabla Anexo B.1. Segunda evaluación de experto del programa de alimentación

I.- DATOS DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	
Autora:	Aligxandra Nora Sarango Suquitana
Título:	Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en niños de 4 años
Objetivo:	Prevenir los problemas nutricionales en los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, a través de la aplicación de programas y actividades que contribuyan a formar un estilo de vida saludable.
II.- IDENTIFICACIÓN DEL EVALUADOR	
Nombres y apellidos	Pablo Alejandro Gallardo Velasco
Número de cédula	0506134827

Título de cuarto nivel	Máster en Medicina Familiar y Comunitaria	
Institución laboral	Clínica Novocorpo	
Cargo	Contrato temporal	
Teléfono	0989841635	
Correo electrónico	pabloalejo27@gmail.com	
Años de experiencia nutricionista:	> 5 años	
	> 3 años	X
	> 1 año	

CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN DEL PROGRAMA:

III.- CUESTIONARIO			
CRITERIO	Excelente	Aceptable	Deficiente
a.- El contenido del programa de alimentación constituye un aporte válido, vigente y relevante para la formación de hábitos alimenticios		X	
b.- Los recursos utilizados en el programa de alimentación son el resultado de un proceso minucioso de investigación		X	
c.- El programa de alimentación está debidamente elaborado para las necesidades de niños de 4 años.	X		
d.- La originalidad del programa de alimentación y sus actividades son aportes y reflexiones de la autora	X		
e.- La literatura del programa de alimentación cumplen con la pertinencia del título.		X	
f.- Es óptimo el título del programa de alimentación.		X	
g.- El léxico del programa de alimentación es óptimo para el lenguaje de los párvulos		X	
h.- El material gráfico que acompaña los textos del programa de alimentación es relevante.		X	
i.- La metodología del programa de alimentación aborda la participación activa de los párvulos.	X		
j.- Los objetivos planteados por la autora en programa de alimentación tiene armonía entre los temas y la didáctica	X		
III.- POR FAVOR PRESENTE SU CRITERIO PERSONAL			
1.- TEMPORALIDAD: ¿El programa de alimentación es resultado de un proceso experimentado de investigación, que evidencia una disposición metodológica adecuada?			
El programa de alimentación dispone de un contenido idóneo para niños			
2.- NORMALIDAD: ¿Las actividades del programa de alimentación se organizan y describen de manera clara para la formación de hábitos alimenticios saludables en los párvulos?			
El programa procuran incentivar la ingesta de alimentos sanos			
3.- SELECTIVIDAD: ¿El programa de alimentación se puede considerar como un aporte relevante al conocimiento integral de los niños?			
Las dinámicas, así como el contenido teórico están complementados de forma coherente a la formación y práctica de hábitos alimenticios			
4.- COMPETITIVIDAD: ¿Desde el compendio semántico del programa de alimentación, que beneficios de competencia muestra en referencia a otros programas similares?			
El contenido del compendio se adapta al interés de los niños por la didáctica			

5.- IMPACTO: ¿Qué superficie considera en el impacto del programa de alimentación?			
Cantonal:	Provincial: <input checked="" type="checkbox"/>	Regional:	Nacional:
6.- COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA AUTORA			
Estaría bueno incorporar actividades de preparación y manipulación de alimentos			

Elaborado por: Aligxandra Sarango

En la tabla B.2 se aplica la evaluación de expertos a un profesional en Nutrición y Actividad Deportiva.

Tabla Anexo B.2. Tercera evaluación de experto del programa de alimentación

I.- DATOS DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN		
Autora: Aligxandra Nora Sarango Suquitana		
Título: Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en niños de 4 años		
Objetivo: Prevenir los problemas nutricionales en los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, a través de la aplicación de programas y actividades que contribuyan a formar un estilo de vida saludable.		
II.- IDENTIFICACIÓN DEL EVALUADOR		
Nombres y apellidos	María Belén Vega Martínez	
Número de cédula	0506617235	
Título de cuarto nivel	Máster en Nutrición y Fitoterapia	
Institución laboral	Clínica Slender Vital	
Cargo	Directora	
Teléfono	0984271613	
Correo electrónico	mabel_vega1986@hotmail.com	
Años de experiencia nutricionista:	> 5 años	<input checked="" type="checkbox"/>
	> 3 años	<input type="checkbox"/>
	> 1 año	<input type="checkbox"/>

CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN DEL PROGRAMA:

III.- CUESTIONARIO			
CRITERIO	Excelente	Aceptable	Deficiente
a.- El contenido del programa de alimentación constituye un aporte válido, vigente y relevante para la formación de hábitos alimenticios	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.- Los recursos utilizados en el programa de alimentación son el resultado de un proceso minucioso de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.- El programa de alimentación está debidamente elaborado para las necesidades de niños de 4 años.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.- La originalidad del programa de alimentación y sus actividades son aportes y reflexiones de la autora	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.- La literatura del programa de alimentación cumplen con la pertinencia del título.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.- Es óptimo el título del programa de alimentación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g.- El léxico del programa de alimentación es óptimo para el lenguaje de los párvulos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

h.- El material gráfico que acompaña los textos del programa de alimentación es relevante.	X		
i.-La metodología del programa de alimentación aborda la participación activa de los párvulos.	X		
j.- Los objetivos planteados por la autora en programa de alimentación tiene armonía entre los temas y la didáctica	X		
III.- POR FAVOR PRESENTE SU CRITERIO PERSONAL			
1.- TEMPORALIDAD: ¿El programa de alimentación es resultado de un proceso experimentado de investigación, que evidencia una disposición metodológica adecuada?			
El contenido del programa está muy bien fundamentado y argumentado			
2.- NORMALIDAD: ¿Las actividades del programa de alimentación se organizan y describen de manera clara para la formación de hábitos alimenticios saludables en los párvulos?			
Las actividades están muy bien disertadas para el aprendizaje de niños			
3.- SELECTIVIDAD: ¿El programa de alimentación se puede considerar como un aporte relevante al conocimiento integral de los niños?			
La participación que procura el programa de alimentación en los niños de 4 años, es asertiva sobre todo porque le incentiva su participación de forma lúdica y entretenida			
4.- COMPETITIVIDAD: ¿Desde el compendio semántico del programa de alimentación, que beneficios de competencia muestra en referencia a otros programas similares?			
Los diseños y los recursos que matizan el programa de alimentación son apropiados para niños de 4 años			
5.- IMPACTO: ¿Qué superficie considera en el impacto del programa de alimentación?			
Cantonal: X	Provincial:	Regional:	Nacional:
6.- COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA AUTORA			
Es recomendable que se adhiera algún tipo de evaluación junto con los padres			

Elaborado por: Aligxandra Sarango

En la tabla B.3 se aplica la evaluación de expertos a un profesional en educación.

Tabla Anexo B.3. Cuarta evaluación de experto del programa de alimentación

I.- DATOS DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN		
Autora: Aligxandra Nora Sarango Suquitana		
Título: Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en niños de 4 años		
Objetivo: Prevenir los problemas nutricionales en los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, a través de la aplicación de programas y actividades que contribuyan a formar un estilo de vida saludable.		
II.- IDENTIFICACIÓN DEL EVALUADOR		
Nombres y apellidos	Érica Yadira MolinaGalarza	
Número de cédula	0502361884	
Título de cuarto nivel	Máster en Educación Inicial	
Institución laboral	Unidad Educativa “Atahualpa”	
Cargo	Contrato temporal	
Teléfono	0989832671	
Correo electrónico	yadi_27molina@hotmail.com	
Años de experiencia nutricionista:	> 5 años	
	> 3 años	X
	> 1 año	

CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN DEL PROGRAMA:

III.- CUESTIONARIO			
CRITERIO	Excelente	Aceptable	Deficiente
a.- El contenido del programa de alimentación constituye un aporte válido, vigente y relevante para la formación de hábitos alimenticios	X		
b.- Los recursos utilizados en el programa de alimentación son el resultado de un proceso minucioso de investigación	X		
c.- El programa de alimentación está debidamente elaborado para las necesidades de niños de 4 años.		X	
d.- La originalidad del programa de alimentación y sus actividades son aportes y reflexiones de la autora	X		
e.- La literatura del programa de alimentación cumplen con la pertinencia del título.	X		
f.- Es óptimo el título del programa de alimentación.	X		
g.- El léxico del programa de alimentación es óptimo para el lenguaje de los párvulos	X		
h.- El material gráfico que acompaña los textos del programa de alimentación es relevante.	X		
i.-La metodología del programa de alimentación aborda la participación activa de los párvulos.	X		
j.- Los objetivos planteados por la autora en programa de alimentación tiene armonía entre los temas y la didáctica	X		
III.- POR FAVOR PRESENTE SU CRITERIO PERSONAL			
1.- TEMPORALIDAD: ¿El programa de alimentación es resultado de un proceso experimentado de investigación, que evidencia una disposición metodológica adecuada?			
El programa de alimentación concuerda con una pedagogía didáctica			
2.- NORMALIDAD: ¿Las actividades del programa de alimentación se organizan y describen de manera clara para la formación de hábitos alimenticios saludables en los párvulos?			
Las actividades postulan el criterio del infante por conocer su alimentación			
3.- SELECTIVIDAD: ¿El programa de alimentación se puede considerar como un aporte relevante al conocimiento integral de los niños?			
Las características del programa de alimentación son muy buenas en recursos interactivos y actividades lúdicas, vaticina excelentes resultados si es sostenible en el tiempo.			
4.- COMPETITIVIDAD: ¿Desde el compendio semántico del programa de alimentación, que beneficios de competencia muestra en referencia a otros programas similares?			
Los niños de 4 años son muy receptivos e imitan el comportamiento de sus padres y la educadora, en ese sentido el programa de alimentación no es muy técnico ni muy escueto, acorde al aprendizaje de los párvulos.			
5.- IMPACTO: ¿Qué superficie considera en el impacto del programa de alimentación?			
Cantonal: X	Provincial:	Regional:	Nacional:
6.- COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA AUTORA			
Es inherente que se aglutinan mayores espacios reflexivos y de interacción con otros escenarios, como por ejemplo la siembra de vegetales, legumbres, la producción del queso o del yogurt esto mejorará la competencia del programa			

Elaborado por: Aligxandra Sarango

Anexo C: Encuesta dirigida a Padres de familia

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL
MODALIDAD: METODOLOGÍA Y TECNOLOGÍA
AVANZADA



ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA DE EDUCACIÓN INICIAL DE
LA UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”

OBJETIVO: *Analizar si los padres de familia fomentan hábitos alimenticios en sus hijos/as.*

INSTRUCCIÓN: *Por favor, responda las preguntas con la información más real posible para beneficio de la investigación.*

CUESTIONARIO

1.- ¿Conoce usted cuales son los alimentos que deben consumir en el hogar para lograr una buena nutrición?

SI () NO ()

2.- ¿Piensa usted que sus hijos pueden tener bajo rendimiento escolar por causa de la mala alimentación?

SI () NO ()

3.- ¿En la preparación de los alimentos toma las respectivas precauciones de sanidad y variedad para obtener un alimento nutritivo?

SI () NO ()

4.- ¿En su hogar, se acostumbra variar las comidas durante la semana como sopas, ensaladas, frutas, verduras, vegetales, etc.?

SI () NO ()

5.- ¿Considera usted que sus hijos prefieren las comidas rápidas o chatarra?

SI () NO ()

6.- ¿Ha recibido usted alguna vez, un programa de alimentación y/o capacitación sobre nutrición?

SI () NO ()

7.- ¿Los ingresos económicos de la familia le permiten una buena alimentación?

SI () NO ()

8.- ¿Considera usted que la preparación de los alimentos en su hogar mantienen una dieta equilibrada?

SI () NO ()

9.- ¿Cree usted que propicia en sus hijos la actividad física y un estilo de vida saludable?

SI () NO ()

10.- ¿Considera que sus hijos mantienen una higiene adecuada en su cuerpo y/o en la ingesta de alimentos?

SI () NO ()

¡Gracias por su participación!

La tabla Anexo C.1 muestra la información procesada de la pregunta 1; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.1. Resultado pregunta 1 –padres de familia

PREGUNTA 1: ¿Conoce usted cuales son los alimentos que deben consumir en el hogar para lograr una buena nutrición?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	10	58%
No	14	42%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El instrumento de recopilación de información, destinado a los padres de familia, revela que el 58% de los representantes si conoce los alimentos que deben consumir en el hogar para lograr una buena nutrición. En complemento, el 42% de los padres aseguran que no conocen que alimentos son los más nutritivos para sus hijos; es decepcionante observar que los hogares de los párvulos, se encuentren expirados por malos hábitos alimenticios, con estilos de vida sedentarios, y con poca importancia a la salud y alimentación de los hijos.

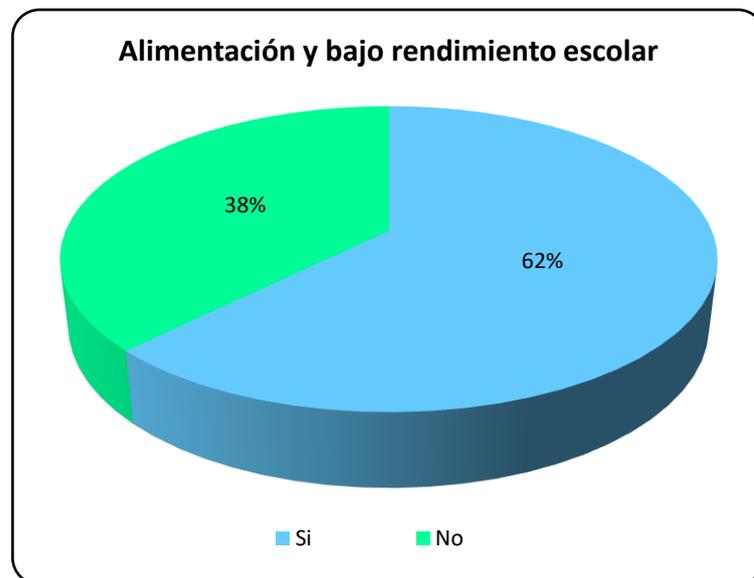
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo C.2 muestra la información procesada de la pregunta 2; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.2. Resultado pregunta 2—padres de familia

PREGUNTA 2: ¿Piensa usted que sus hijos pueden tener bajo rendimiento escolar por causa de la mala alimentación?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	15	62%
No	9	38%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 62% de los padres de familia encuestados están conscientes que la mala alimentación puede repercutir en el rendimiento escolar de los pequeños; de la misma manera el 38% de los padres no le prestan atención a la alimentación como un factor que pueda influir en la educación de sus hijos. El consumismo y la comida chatarra ha invadido la alimentación de los hogares de los niños de 4 años, las familias no se alimentan de una manera correcta, afectando en la educación de los hijos, se prefiere los productos elaborados a la comida de casa, se envía en la lonchera comida procesada como chitos, papas o frituras, etc.

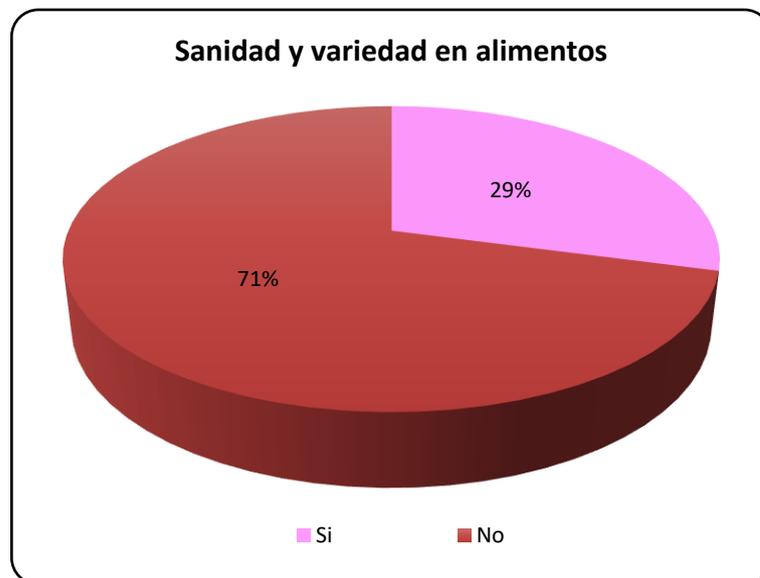
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo C.3 muestra la información procesada de la pregunta 3; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.3. Resultado pregunta 3–padres de familia

PREGUNTA 3: ¿En la preparación de los alimentos toma las respectivas precauciones de sanidad y variedad para obtener un alimento nutritivo?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	7	29%
No	17	71%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 71% de los padres encuestados aseguran que no se toma las respectivas precauciones de sanidad y variedad para obtener un alimento nutritivo, al momento de su preparación, mientras que el 29% si hay cuidado higiénico y de diversidad en la preparación de los alimentos. Es de mucha preocupación el constatar que en la mayoría de hogares de los párvulos de educación inicial no existe una preparación adecuada de los alimentos, no se utilizan los diversos grupos alimenticios que se requieren para el sano crecimiento de los niños, afectando en su educación y en su formación integral.

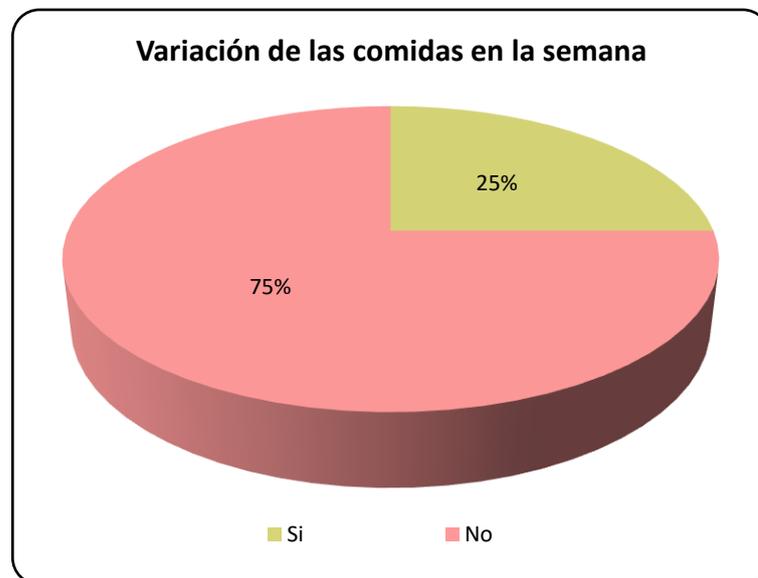
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo C.4 muestra la información procesada de la pregunta 4; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.4. Resultado pregunta 4 – padres de familia

PREGUNTA 4: ¿En su hogar, se acostumbra variar las comidas durante la semana como sopas, ensaladas, frutas, verduras, vegetales, etc.?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	6	25%
No	18	75%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 75% de los representantes encuestados aseveran que en sus hogares no se acostumbra variar las comidas durante toda la semana en busca de dietas equilibradas. De manera contraria, únicamente el 25% de los padres afirman que si varían la alimentación en sus hogares, que sus hijos tienen a disposición todos los grupos alimenticios durante toda la semana. El problema principal de los hábitos alimenticios en los hogares de los párvulos de educación inicial, es que su comida no cumple con los requisitos de una dieta equilibrada y esta mala alimentación es palpable en el aprendizaje de los niños, que es poco productivo.

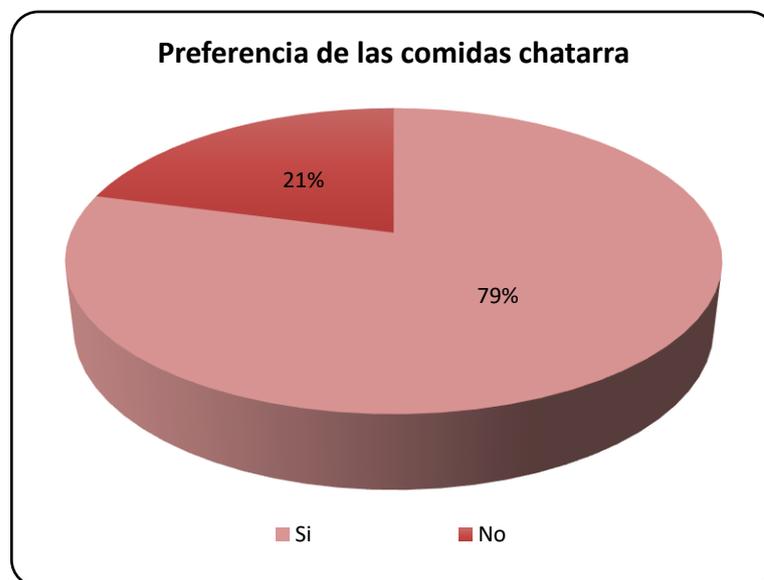
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo C.5 muestra la información procesada de la pregunta 5; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.5. Resultado pregunta 5–padres de familia

PREGUNTA 5: ¿Considera usted que sus hijos prefieren las comidas rápidas o chatarra?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	19	79%
No	5	21%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

Lamentablemente, el 79% de los padres de familia encuestados aseguran que sus hijos prefieren las comidas rápidas o chatarra, por el contrario el 21% de representantes, favorablemente aseveran que sus hijos tienden por el consumo de comida de casa, comida saludable y alimentos naturales. El estereotipo alimentario de los párvulos de educación inicial y sus familias, sensiblemente tiene una orientación por la alimentación deficiente, prefieren las golosinas, las salchipapas, las frituras, las gaseosas y los productos con grasas saturadas a los alimentos disponibles en su hogar como brócoli, frejol, colada, habas, etc.

Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo C.6 muestra la información procesada de la pregunta 6; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.6. Resultado pregunta 6 – padres de familia

PREGUNTA 6: ¿Ha recibido usted alguna vez, un programa de alimentación y/o capacitación sobre nutrición?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	17%
No	20	83%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 83% de los padres de familia encuestados aseguran que no han recibido un programa de alimentación o cualquier tipo de capacitación sobre la nutrición de sus familias. Por otra parte, tan solo el 17% de los representantes encuestados afirman que si han aprendido de programas de alimentación o charlas, talleres y capacitación sobre la nutrición en sus hogares. El alto nivel de desconocimiento y falta de información en los representantes, así como los recursos económicos son las principales causas para que los párvulos dispongan de una alimentación poco nutritiva junto con la carencia de una dieta equilibrada.

Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo C.7 muestra la información procesada de la pregunta 7; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.7. Resultado pregunta 7 – padres de familia

PREGUNTA 7: ¿Los ingresos económicos de la familia le permiten una buena alimentación?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	11	46%
No	13	54%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 54% de los padres de familia afirman que los ingresos económicos de la familia son escasos para propiciar una buena alimentación para sus hijos. Por su parte en una cifra cercana, el 46% de los representantes encuestados aseguran que los ingresos económicos si les alcanzan para completar la canasta familiar y satisfacer sus necesidades alimentarias. El acceso a los diversos grupos alimenticios es un factor que limita la sana nutrición de los párvulos, esto no quiere decir que las familias deben despreocuparse de los hábitos alimenticios saludables y la ingesta de alimentos de calidad que existen en la ciudad.

Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo C.8 muestra la información procesada de la pregunta 8; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.8. Resultado pregunta 8 – padres de familia

PREGUNTA 8: ¿Considera usted que la preparación de los alimentos en su hogar mantienen una dieta equilibrada?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	17%
No	20	83%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 83% de los padres de familia consideran que los alimentos en su hogar no mantienen una dieta equilibrada y que la preparación de los alimentos se los realiza con la disponibilidad de lo que haya para el día sin una debida planificación. A su vez, el 17% de los padres de familia sostienen que en su hogar si se prepara una dieta equilibrada y una variedad de alimentos para toda la semana. La ausencia de una dieta equilibrada en los párvulos ha influido mucho en sus problemas nutricionales, pero también en los académicos.

Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo C.9 muestra la información procesada de la pregunta 9; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.9. Resultado pregunta 9 – padres de familia

PREGUNTA 9: ¿Cree usted que propicia en sus hijos la actividad física y un estilo de vida saludable?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	8	33%
No	16	67%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 67% de los representantes encuestados aseguran que no están propiciando en sus hijos la actividad física y un estilo de vida saludable. También, el 33% de los padres de familia encuestados afirman que si enseñan a sus hijos una vida saludable y la actividad física, practicando con el ejemplo. En esta interrogante se aprecia el deficiente aprendizaje en hábitos alimenticios saludables que los párvulos reciben de su hogar, de ahí la importancia del programa de alimentación, que pueda concientizar en los niños desde muy pequeños la manera de tener higiene, salubridad, nutrición y estilo de vida sano.

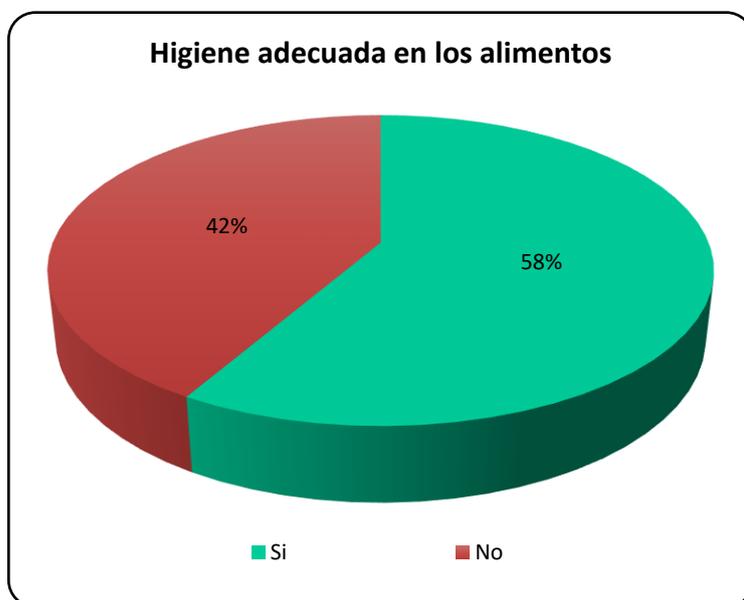
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo C.10 muestra la información procesada de la pregunta 10; datos provenientes del criterio de los padres de familia con relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.10. Resultado pregunta 10 – padres de familia

PREGUNTA 10: ¿Considera que sus hijos mantienen una higiene adecuada en su cuerpo y/o en la ingesta de alimentos?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	14	58%
No	10	42%
TOTAL	24	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 58% de los padres de familia encuestados consideran que sus hijos mantienen una higiene adecuada en su cuerpo y/o en la ingesta de alimentos. Por el camino contrario, el 42% de los padres aseguran que sus hijos no disponen de la higiene adecuada en su cuerpo y/o en la ingesta de alimentos, provocándoles un riesgo latente para su nutrición y su crecimiento. La mayoría de niños de educación inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, no tienen agrado por el aseo y se limitan a lavarse las manos, generando problemas de parásitos y de enfermedades que pueden acarrearles problemas educativos.

Elaborado por: Aligxandra Sarango

Anexo D: Encuesta dirigida a Docentes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL
MODALIDAD: METODOLOGÍA Y TECNOLOGÍA
AVANZADA



ENCUESTA A LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”

OBJETIVO: *Recopilar información sobre la formación de hábitos alimenticios en niños/as de 4 años.*

INSTRUCCIÓN: *Por favor, responda las preguntas con la información más real posible para beneficio de la investigación.*

CUESTIONARIO

1.- ¿En la planificación educativa de la asignatura usted imparte conocimientos sobre nutrición?

SI () NO ()

2.- ¿Piensa que cuando los párvulos se alimentan bien se sienten más animosos en las tareas y clases que usted imparte?

SI () NO ()

3.- ¿Cómo docente considera que los párvulos presentan problemas nutricionales por una higiene deficiente?

SI () NO ()

4.- ¿Considera que el rendimiento académico de los párvulos este afectado por la mala alimentación?

SI () NO ()

5.- ¿Cree usted que el estilo de vida de los padres influya en los hábitos alimenticios de los párvulos?

SI () NO ()

6.- ¿Cómo docente inculca a sus discentes, hábitos de higiene antes de comer los alimentos?

SI () NO ()

7.- ¿De acuerdo a las costumbres de los latacungueños, considera que los discentes tienen una alimentación variada?

SI () NO ()

8.- ¿Ha observado usted si en el salón de clase, los infantes disponen de una mala nutrición?

SI () NO ()

9.- ¿Considera como docente que un programa de alimentación fortalecerá los buenos hábitos alimenticios?

SI () NO ()

10.- ¿Cree usted que una deficiente nutrición en los párvulos es un factor determinante para el desarrollo motriz, cognitivo y físico?

SI () NO ()

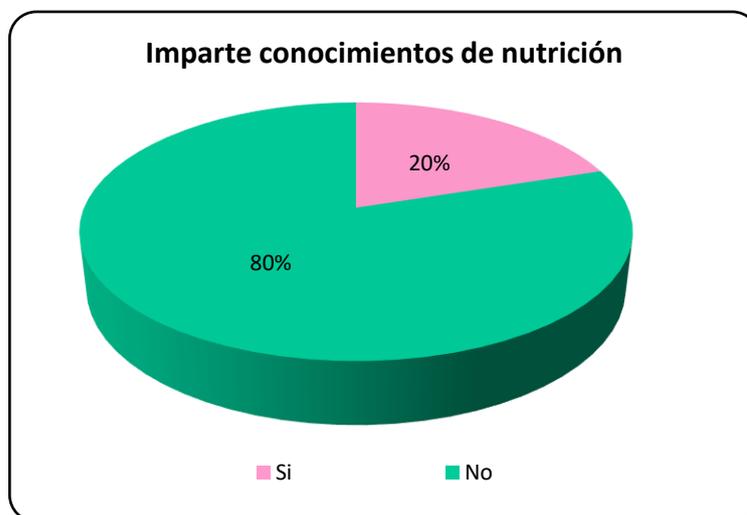
¡Gracias por su participación!

La tabla Anexo D.1 muestra la información procesada de la pregunta 1; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo D.1. Resultado pregunta 1 – docentes

PREGUNTA 1: ¿En la planificación educativa de la asignatura usted imparte conocimientos sobre nutrición?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	1	20%
No	4	80%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 80% de los educadores aseveran que en la planificación educativa de la asignatura no imparten ningún conocimiento sobre nutrición; por el contrario, el 20% de los docentes encuestados aseguran que si imparten algunos conocimiento sobre nutrición y alimentación saludable. La falta de entusiasmo e innovación de los educadores ha restringido su trabajo en la enseñanza de una educación integral y para la vida, de los párvulos de 4 años; muchos docentes dedican el contenido de su planificación a lo que rige el currículo escolar olvidando ser parte importante para la formación de modales y vida saludable.

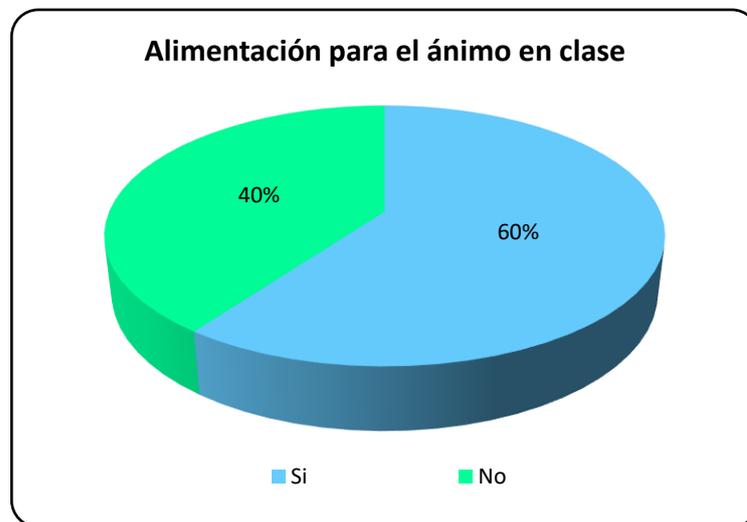
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo D.2 muestra la información procesada de la pregunta 2; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.2.Resultado pregunta2–docentes

PREGUNTA 2: ¿Piensa que cuando los párvulos se alimentan bien se sienten más animosos en las tareas y clases que usted imparte?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	3	60%
No	2	40%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 60% de los educadores piensan que los estudiantes, si se sienten más animosos, concentrados y con mayor ganas de aprender cuando se encuentran con una buena alimentación y nutrición. Por otra parte, el 40% de docentes aseveran que los discentes no tienen un mayor cambio en su rendimiento escolar dependiendo de su alimentación. Los resultados muestran que la mayoría de educadores si creen que la alimentación saludable influya bastante en el rendimiento escolar de los párvulos, consideran que una dieta equilibrada es proporcional a su comportamiento receptivo de información en la escuela.

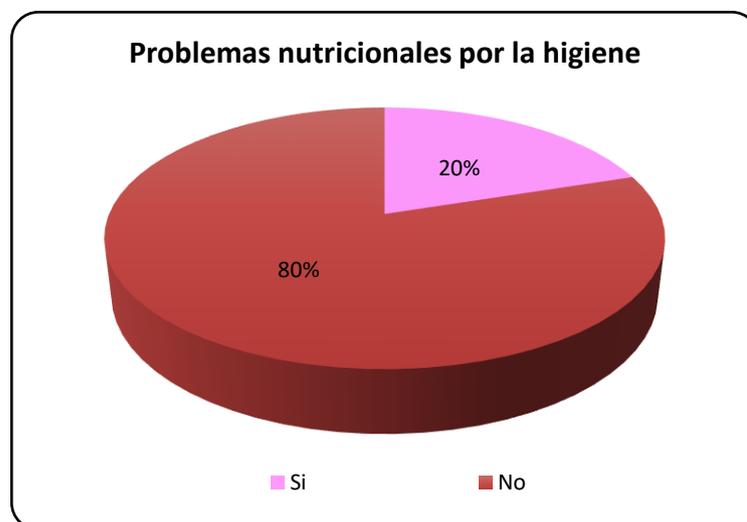
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo D.3 muestra la información procesada de la pregunta 3; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.3.Resultado pregunta3–docentes

PREGUNTA 3: ¿Cómo docente considera que los párvulos presentan problemas nutricionales por una higiene deficiente?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	1	20%
No	4	80%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 80% de los maestros encuestados consideran que los párvulos no presentan problemas nutricionales por una higiene deficiente, mientras que el 20% de educadores considera que los problemas nutricionales, si se derivan de una deficiente higiene. La higiene es muy importante en la manipulación, preparación y consumo de alimentos, si una persona que expide alimentos no aseaa bien sus productos puede propagar virus y bacterias a los consumidores, lo mismo ocurre si no existe un correcto lavado de manos, la higiene es la mejor corresponsal de los hábitos alimenticios saludables.

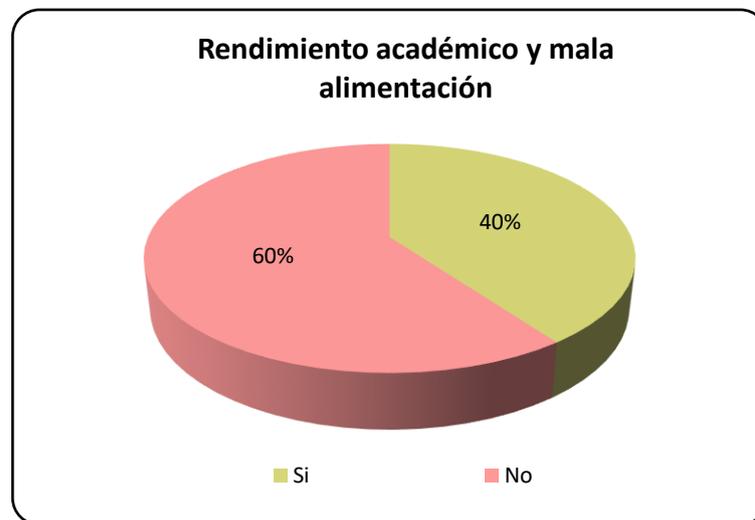
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo D.4 muestra la información procesada de la pregunta 4; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.4. Resultado pregunta 4—docentes

PREGUNTA 4: ¿Considera que el rendimiento académico de los párvulos este afectado por la mala alimentación?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	2	40%
No	3	60%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 60% de los educadores considera que los párvulos tienen una mala alimentación y que su rendimiento académico no está siendo afectado sin disponer de algún vínculo con sus bajas calificaciones y su limitado aprendizaje. A su vez, el 40% de los maestros encuestados consideran que si, que los problemas nutricionales en el salón de clase han rezagado a los párvulos de un óptimo comportamiento y aprovechamiento escolar, los niños y niñas presentan inconvenientes de sobrepeso, obesidad infantil, desnutrición y hasta una desnutrición severa, por no disponer de una dieta equilibrada y actividad física

Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo D.5 muestra la información procesada de la pregunta 5; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.5.Resultado pregunta5–docentes

PREGUNTA 5: ¿Cree usted que el estilo de vida de los padres influya en los hábitos alimenticios de los párvulos?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
No	5	100%
Sí	0	0%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 100% de los educadores encuestados consideran que el estilo de vida de los padres influye directamente en los hábitos alimenticios de los párvulos, la mayoría de comportamientos a la edad de 4 años son producto de la imitación de la aptitud y actitud de los progenitores; de esta manera es importante que los representantes asuman mayor responsabilidad en la alimentación y el estilo de vida saludable de los hijos; evitando el sedentarismo, el consumo de comida rápida, la falta de higiene o la preparación errada de una dieta equilibrada. La salud alimenticia es el gran gestor de una vida sin enfermedades y sin problemas.

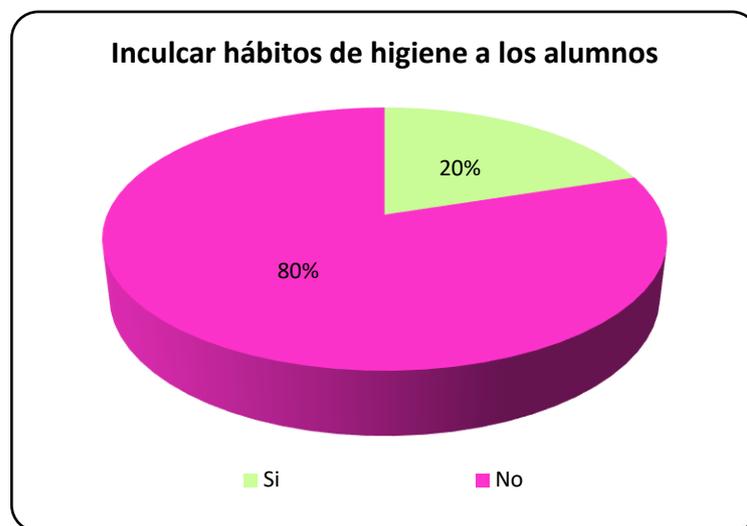
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo D.6 muestra la información procesada de la pregunta 6; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.6. Resultado pregunta 6 – docentes

PREGUNTA 6: ¿Cómo docente inculca a sus discentes, hábitos de higiene antes de comer los alimentos?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	1	20%
No	4	80%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 80% de los maestros encuestados aseveran que no inculcan a sus estudiantes hábitos de higiene antes de ingerir algún alimento. En unísono, el 20% de los educadores aseguran que si indican y enseñan a sus párvulos los hábitos alimenticios antes comer los alimentos. La mayoría de los educadores se han estancado en una educación tradicionalista y técnica que aborda solo los contenidos de la programación curricular, olvidando su tarea principal de formar seres humanos capaces de resolver problemas, que se cuida y alimentan de la mejor manera para prevenir enfermedades y cuidar el estilo de vida saludable.

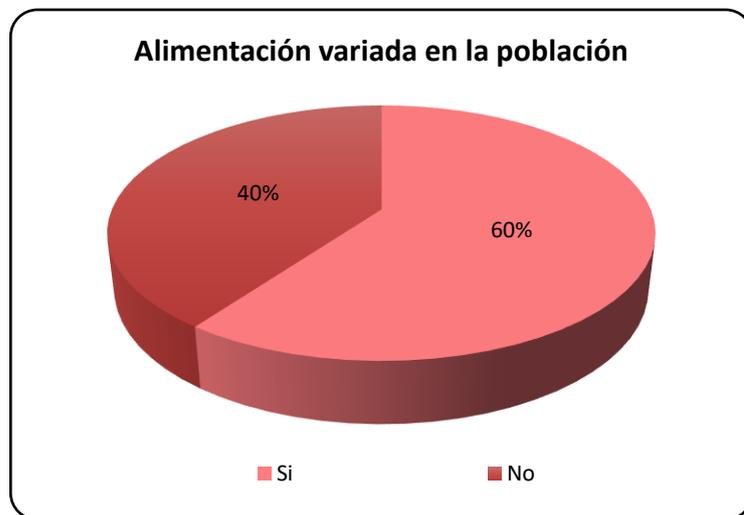
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo D.7 muestra la información procesada de la pregunta 7; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.7. Resultado pregunta 7 – docentes

PREGUNTA 7: ¿De acuerdo a las costumbres de los latacungueños, considera que los discentes tienen una alimentación variada?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	3	60%
No	2	40%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 60% de los docentes encuestados aseguran que las costumbres de los latacungueños si proporcionan una alimentación variada, de manera contraria el 40% de los maestros consideran que los productos alimenticios que se generan en la ciudad no equiparan una dieta diversa y equilibrada para una alimentación nutritiva. La mayoría de los maestros consideran que la alimentación que circula y que acostumbra la gente de la ciudad es diversa y nutritiva, porque se compone de todo los grupos de alimentos, como son los carbohidratos y cereales, legumbres y verduras, frutas y vegetales, además de la carne, huevos y lácteos.

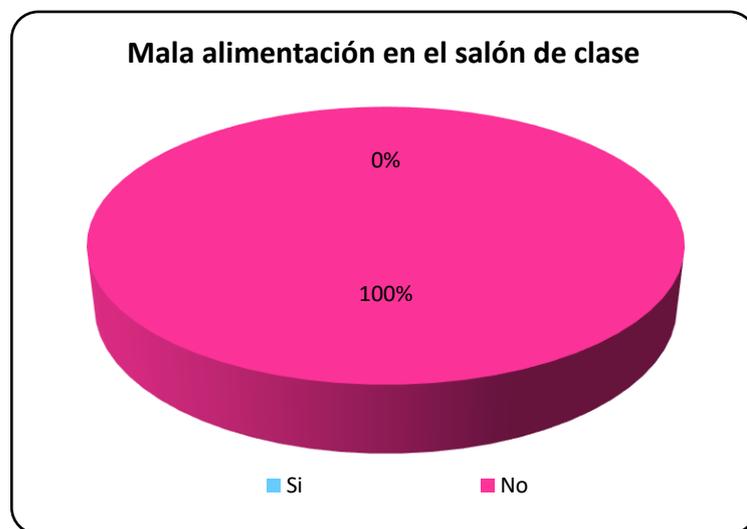
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo D.8 muestra la información procesada de la pregunta 8; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.8. Resultado pregunta 8 – docentes

PREGUNTA 8: ¿Ha observado usted si en el salón de clase, los infantes disponen de una mala nutrición?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	0	0%
No	5	100%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 100% de los educadores encuestados aseveran que no han observado si en el salón de clase, los infantes disponen de una mala nutrición. La mayoría de los docentes no propician la enseñanza de hábitos alimenticios, de la misma manera no vigilan, ni controlan que sus estudiantes presenten una buena nutrición, no existe la verdadera importancia que se le tienen que dar a la higiene, el estilo de vida saludable y la buena alimentación que requieren los niños; en las familias pasa la misma situación, los padres buscan darles a sus hijos todo lo requerido, sin preocuparse por una vida saludable originada de una buena alimentación.

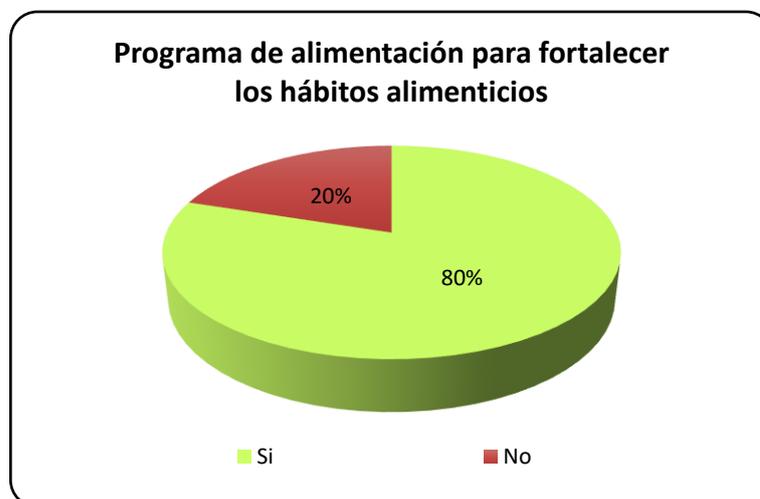
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo D.9 muestra la información procesada de la pregunta 9; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.9. Resultado pregunta 9 – docentes

PREGUNTA 9: ¿Considera como docente que un programa de alimentación fortalecerá los buenos hábitos alimenticios?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	63%
No	1	37%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 80% de los docentes encuestados consideran que un programa de alimentación si fortalecerá los buenos hábitos alimenticios, por su parte; el 20% de los maestros no están de acuerdo que un programa de alimentación pueda inculcar y fortalecer los buenos hábitos alimenticios. La mayoría de educadores están conscientes de la importancia que tiene un programa de alimentación para formar y fortalecer los hábitos alimenticios saludables, además aplauden la idea de destinar espacios para la enseñanza de una verdadera nutrición en los niños de educación inicial y sus familias; además la higiene y el estilo de vida sano.

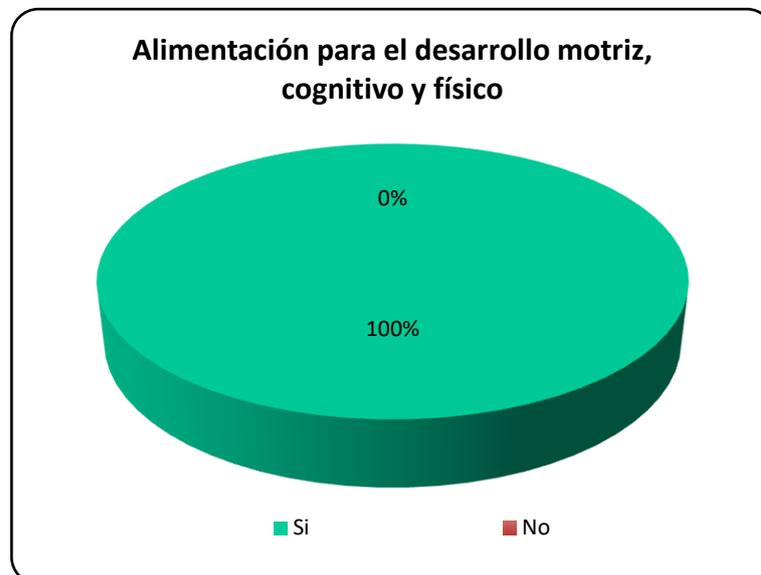
Elaborado por: Aligxandra Sarango

La tabla Anexo D.10 muestra la información procesada de la pregunta 10; datos provenientes del criterio de los educadores en relación a los hábitos alimenticios saludables, la higiene, el estilo de vida saludable y la educación.

Tabla Anexo C.10. Resultado pregunta 10 – docentes

PREGUNTA 10: ¿Cree usted que una deficiente nutrición en los párvulos es un factor determinante para el desarrollo motriz, cognitivo y físico?		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Sí	5	100%
No	0	0%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO:



INTERPRETACIÓN:

El 100% de los educadores encuestados aseguran que si creen que una deficiente nutrición en los párvulos es un factor determinante para el desarrollo motriz, cognitivo y físico. La totalidad de los docentes son conscientes de que la alimentación saludables y los buenos hábitos para la ingesta de nutrientes, son factores determinantes para desarrollar las condiciones biológicas, motrices e intelectuales de los estudiantes; si los alumnos no disponen de una buena alimentación y una dieta equilibrada no podrán aprender con facilidad, no serán dinámicos y participativos en el salón de clase y muchos menos obtendrán excelentes calificaciones.

Elaborado por: Aligxandra Sarango

Anexo E: Encuesta dirigida a Estudiantes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL
MODALIDAD: METODOLOGÍA Y TECNOLOGÍA
AVANZADA



ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA
UNIDAD EDUCATIVA “CLUB ROTARIO”

OBJETIVO: *Recopilar información sobre la formación de hábitos alimenticios a través del instrumento, en niños/as de 4 años.*

Tabla Anexo E.1. Instrumento de investigación dirigido a los estudiantes

I.- INFORMACIÓN DEL ESTUDIANTE			
Nombres y apellidos	Natalia Jackeline Almachi Plazarte		
Edad	4 años		
Sexo	Masculino () Femenino (X)		
II.- MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS			
Peso	15,9 Kg		
Talla	93,3 cm		
IMC	Desnutrición Severa () Desnutrición () Sobrepeso () Obesidad () Normal (X)		
III.- NUTRICIÓN			
Imagen Corporal	Seleccione la imagen que considere idéntica a su aspecto físico		
IV.- HIGIENE			
PERSONAL	Rara vez	1 a 3 veces por día	4 a 7 veces por día
Lavas sus manos	(1)	2	3
Lavas tus dientes	1	(2)	3
Te bañas	(1)	2	3
ALIMENTOS	Rara vez	1 a 3 veces por día	4 a 7 veces por día
Lavas los cubiertos y los platos en que te alimentas	(1)	2	3

Lavas la fruta	1	2	(3)
Lavas los alimentos que consumes	(1)	2	3
V.- ESTILO DE VIDA SALUDABLE			
ACTIVIDAD FÍSICA	Rara vez	1 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana
Juegas en el parque	1	2	(3)
Corres	1	2	(3)
Caminas	1	2	(3)
Paseas en bicicleta	(1)	2	3
DESCANSO	Duerme poco en la noche	Toda la noche	La tarde y la noche
Duermes	1	2	(3)
VI.- EDUCACIÓN Y ALIMENTACIÓN			
MODALES	Nunca	A veces	Siempre
Tienes horario para comer	1	2	(3)
Tienes horario para dormir	(1)	2	3
Ves televisión a la hora de comer	1	(2)	3
Utilizas la computadora a la hora de comer	(1)	2	3
Utilizas el celular a la hora de comer	(1)	2	3
Comes en la mesa del comedor	1	(2)	3
Comes en tu dormitorio	(1)	2	3
Juegas en la mesa	(1)	2	3
VII.- HÁBITOS ALIMENTICIOS			
CEREALES Y CARBOHIDRATOS	Rara vez	1 a 3 veces por semana	4 a 7 veces por semana
Pan	1	2	(3)
Arroz	1	2	(3)
Avena	1	(2)	3
Quinoa	(1)	2	3
Fideos	1	(2)	3
Galletas	1	(2)	3
Choclo	1	(2)	3
Trigo	(1)	2	3
Papa	1	2	(3)
Yuca	1	(2)	3
Arvejas	1	(2)	3
Frijoles	1	(2)	3
Habas	1	(2)	3

Lentejas	1	(2)	3
Garbanzos	(1)	2	3
FRUTAS Y VERDURAS	Rara vez	1 a 3 veces por semana	4 a 7 veces por semana
Apio	(1)	2	3
Brócoli	(1)	2	3
Cebolla	1	(2)	3
Coliflor	(1)	2	3
Espinaca	(1)	2	3
Lechuga	(1)	2	3
Pepinillo	(1)	2	3
Rábano	(1)	2	3
Tomate	1	2	(3)
Vaina	(1)	2	3
Zanahoria	1	(2)	3
Zambo	(1)	2	3
Zapallo	(1)	2	3
Durazno	(1)	2	3
Fresa	(1)	2	3
Granadilla	(1)	2	3
Kiwi	(1)	2	3
Mandarina	(1)	2	3
Manzana	1	2	(3)
Mango	(1)	2	3
Melón	(1)	2	3
Naranja	(1)	2	3
Papaya	(1)	2	3
Piña	1	(2)	3
Pera	(1)	2	3
Plátano	1	(2)	3
Sandía	(1)	2	3
Uva	1	(2)	3
CARNES, PESCADOS Y HUEVOS	Rara vez	1 a 3 veces por semana	4 a 7 veces por semana
Atún, sardina	(1)	2	3
Borrego	(1)	2	3
Cerdo	(1)	2	3
Huevo	1	2	(3)
Jamón, mortadela	1	2	(3)

Pollo	1	2	(3)
Res, hígado	1	2	(3)
Salchicha, embutidos	1	2	(3)
Pescado	1	(2)	3
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Rara vez	1 a 3 veces por semana	4 a 7 veces por semana
Leche	1	(2)	3
Mantequilla	(1)	2	3
Queso	1	(2)	3
Yogurt	1	(2)	3
AZÚCAR Y GRASAS	1 a 3 veces por día	4 a 6 veces por día	Toda la semana
Azúcar	1	2	(3)
Mermelada	1	2	(3)
Miel de abeja	(1)	2	3
Aceite vegetal	1	2	(3)
Margarina	1	(2)	3
Mayonesa	1	2	(3)
Golosinas	1	2	(3)
Frituras	1	2	(3)
AGUA Y BEBIDAS	1 a 3 veces por día	4 a 6 veces por día	Toda la semana
Agua natural	1	2	(3)
Agua con gas	1	(2)	3
Gaseosas	1	(2)	3
Jugo envasado	1	(2)	3
Jugo en sobre	(1)	2	3
¡Gracias por tu participación!			

Elaborado por: Aligxandra Sarango

Anexo F: Fotografías

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN “CARGA LAS BATERÍAS”



Fotografía 1: Socialización en padres de familia



Fotografía 2: Demostración alimento saludable



Fotografía 3: Exposición pirámide alimenticia



Fotografía 4: Práctica con los estudiantes



Fotografía 5: Exposición sobre la higiene



Fotografía 6: Exposición grupos alimenticios

Elaborado por: Aligxandra Sarango

