



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN
CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“LA DESNUTRICIÓN INFANTIL”

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

Autora:

Saca Molina Erika Carolina

Tutora:

Juan Carlos Vizuetto Toapanta Mgc.

Latacunga - Ecuador

Septiembre - 2018

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **Saca Molina Erika Carolina** declaro ser autora del presente proyecto de investigación: **La Desnutrición Infantil**, siendo la **Lic. Juan Carlos Vizuite** tutor del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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

.....

Saca Molina Erika Carolina

Número C.I. 050350920-0

AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“La Desnutrición Infantil” de **Saca Molina Erika Carolina** de la carrera de Ciencias de la Educación mención Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga Septiembre - 2018

Tutora

.....

Firma

Juan Carlos Vizuete Toapanta Mgc.



APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, el o los postulante: **Saca Molina Erika Carolina** con el título de Proyecto de Investigación: **La Desnutrición Infantil** han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Sustentación de Proyecto.

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

Latacunga, Septiembre del 2018

Para constancia firman:

Lector 1 Presidente

Nombre: Msc. José Nicolás Barbosa Zapata
CC: 050188661-8

Lector 2

Nombre: Msc. Carlos Alfonso Peralvo López
CC: 050144950-8

Lector 3

Nombre: Msc. Ángel Rodrigo Viera Zambrano
CC: 050115466-0

AGRADECIMIENTO

Quiero, dar un especial agradecimiento a mis padres por haber depositado su confianza en mí, gracias a ellos he logrado culminar estos cuatro años de estudio, obteniendo un título que me respalde para hacer frente a la vida.

A mis queridos docentes por compartir sus conocimientos y estar comprometidos a su labor diaria e inculcando el bienestar, el trabajo y los valores en la formación de la educación para así demostrar con responsabilidad ante la sociedad.

Erika Carolina Saca Molina

DEDICATORIA

Este proyecto va dirigido con mucho cariño a la querida Unidad Educativa “Belisario Quevedo” que me abrió las puertas de su Institución para poder realizar las practicas pre - profesionales y así poder culminar con mis estudios. También va dirigida a mis padres que día a día lucharon para darme una buena educación, a mi Universidad que consta con los mejores docentes que tienen paciencia y dedicación para enseñar a los estudiantes.

Erika



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

TÍTULO:” HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA EVITAR LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO”

Autora: Saca Molina Erika Carolina

RESUMEN

En efecto el presente trabajo de investigación, está relacionado con la nutrición, con talleres y una guía nutricional para los niños y niñas, que mejoren su estado de salud y que tengan un buen hábito nutritivo, ayudándoles a mejorar el estado físico y mental, y así tenga un buen rendimiento académico ya que la mala alimentación afecta en su salud, como en su aprovechamiento escolar, esta mala nutrición afecto en niñas y niños de segundo y tercer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” del Cantón Latacunga, por ello se detectó todo lo relacionado con la información del establecimiento educativo, la búsqueda de la información del contenido científico, me permitió conocer todo lo relacionado a la desnutrición y lo que puede causar al no tener un buen hábito nutritivo, se planteó el problema del mal hábito alimenticio y las enfermedades que ocasiona, ya que en la etapa de la niñez puede producir alteraciones metabólicas y estructurales irreversibles, debido a la desnutrición, no es sólo un problema de falta de alimentos, sino de ausencia de nutrientes esenciales que necesita el cuerpo. Se utilizaron métodos los cuales ayudaron a describir el proyecto, según la necesidad escolar se recolecionó información a través de la entrevista al director, ficha de observación a los niños y la encuesta a padres de familia, donde cada uno proporciono hechos reales y verídicos del problema, que ocasiona el mal hábito al alimentarse, mediante la selección de los estudiantes de segundo y tercer año de educación básica, se logró que la institución trabaje en el hábito sustancioso que previenen enfermedades como las anorexia, bulimia y esto les permita crecer sin ningún tipo de padecimientos y que tengan un buen estado de salud corporal e intelectual.

Palabras claves: bulimia, anorexia, hábito alimenticio, crecimiento, salud.



TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION

TITLE: "FOOD HABITS TO AVOID CHILD MALNUTRITION IN THE BELISARIO QUEVEDO ELEMENTARY SCHOOL"

Autora: Saca Molina Erika Carolina

ABSTRACT

This research work is related to nutrition, with workshops and a nutritional guide for children that improve their health status and have a good nutritious habit, helping them to improve their physical and mental state, and so have a good academic performance since poor nutrition affects their health, as in their school performance, this poor nutrition affected girls and boys of the second and third grade of the "Belisario Quevedo" elementary school of Latacunga Cantón, for that reason everything related to the information of the educational establishment was detected, the search of the information of the scientific content , it allowed to know everything related to malnutrition and what it can cause by not having a good nutritious habit, the problem of bad eating habits and the diseases, it causes was raised, since at the childhood stage it can produce irreversible metabolic and structural alterations, due to malnutrition, it is not only a problem of lack of food, but of absence of nutrients essentials that the body needs. Methods were used which helped to describe the project, according to the school need, information was collected through the interview with the director, observation sheet for children and the survey of parents, where each one provided real and true facts about the project. problem, which causes the bad habit to feed, through the selection of second and third year students of basic education, the institution was able to work in the substantial habit that prevent diseases such as anorexia, bulimia and this allows them to grow without any type of ailments and that have a good state of corporal and intellectual health.

Key words: bulimia, anorexia, food habit, growth, health.

INDICE

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN-----	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA-----	ii
AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN-----	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN-----	iv
AGRADECIMIENTO-----	v
DEDICATORIA-----	vi
RESUMEN-----	vii
ABSTRACT-----	viii
INFORMACIÓN GENERAL-----	3
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO-----	5
JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO-----	6
BENEFICIARIOS DEL PROYECTO-----	7
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:-----	8
OBJETIVOS:-----	9
ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS:-----	10
FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA-----	12
QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE-----	12
Grupos de alimentos-----	15
Las proteínas-----	17
La Nutrición-----	22
PRINCIPIOS BASICOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL-----	23
Tipos de desnutrición-----	26
Niveles o grados de malnutrición infantil-----	27
Síntomas de la desnutrición-----	29

Diagnóstico de la desnutrición -----	29
PREGUNTAS CIENTIFICAS:-----	30
METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL: -----	30
ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS:-----	32
IMPACTOS TÉCNICOS, SOCIALES Y ECONÓMICOS: -----	49
13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO: -----	51
14. CONCLUSIONES -----	51
RECOMENDACIONES-----	52
BIBLIOGRAFIA -----	53
ANEXOS-----	56

INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto:

LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

Fecha de inicio: Abril 2018

Fecha de finalización: Septiembre 2018

Lugar de ejecución:

Institución: Unidad educativa “Belisario Quevedo”

Parroquia: Belisario Quevedo

Cantón: Latacunga

Provincia: Cotopaxi

Zona: 3

Unidad Académica que auspicia:

Facultad de Ciencias Humanas y Educación

Carrera que auspicia:

Ciencias de la Educación Mención Educación Básica

Equipo de Trabajo:

Tutor Titulación I:

Apellidos y Nombres: Cárdenas Barriga Manuel Patricio Dr. Mg.

Cédula de Identidad: 050161991-0

Teléfono: 0983284003

Correo electrónico: cardenas@utc.edu.ec

Tutor Titulación II:

Apellidos y Nombres: Juan Carlos Vizuite Toapanta MSc.

Cédula de Identidad: 0501960014-0

Teléfono: 09992373852

Correo electrónico: juancarlosvizuite@utc.edu.ec

Directora de la institución:

Apellidos y Nombres: Herrera Suarez Mercedes Aracely

Cédula de Identidad: 050224782-8

Teléfono: 0988904828

Correo electrónico: mercedesherrera36@hotmail.com

Docente Coordinador de la Institución:

Apellidos y Nombres: Herrera Suarez Mercedes Aracely

Cédula de Identidad: 0502247828

Teléfono: 0988904828

Correo electrónico: mercedesherrera36@hotmail.com

Apellidos y Nombres: Saca Molina Erika Carolina

Cédula de Identidad: 050350920-0

Teléfono: 0958828785

Correo electrónico: karo.199210@gmail.com

Área de Conocimiento:

El área de conocimiento obedece a la rama del eje de Ciencias Básicas en función de la asignatura de Salud y Primeros Auxilios.

Línea de investigación:

Educación para la Emancipación

Sub línea de investigación de la Carrera:

Educación Infantil

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El progreso de la nutrición, mediante talleres y guía nutricional para niños y niñas que mejoren su estado de salud, y tenga en cuenta que una buena alimentación les ayuda a mejorar el estado físico y mental, así tenga un rendimiento académico adecuado, ya que la mala alimentación afecta en su salud como en su rendimiento escolar esta mala alimentación afecta en los niñas y niños de segundo y tercer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” del Cantón Latacunga, mediante la aplicación de estos talleres y guías concientizáremos a padres de familia que la comida chatarra y la alimentación inadecuada no les brinda los minerales y nutrientes necesarios, que necesita el niños durante su crecimiento y afectando a la salud del niño. Al fin y al cabo esto permitiría que los padres conjuntamente con los docentes ayuden a controlar lo que ellos comen en la escuela y en la casa, para evitar daños que provoca la desnutrición en la infancia y pueden llegar a ser muy serios, ya que es la etapa es de mayor impacto en el cerebro del niño, puede producir alteraciones metabólicas y estructurales irreversibles, sin embargo la desnutrición infantil no es sólo un problema de falta de alimentos, sino de ausencia de nutrientes esenciales en las células del cuerpo lo que esto permite que el niños tenga cansancio y no rinda académicamente en sus estudios como es debidamente ya que está orientado a conocer los hábitos alimenticios del alumnado, dar a conocer hábitos saludables en la alimentación, sustituir golosinas y otros productos no saludables por

alimentos que contengan los minerales y proteínas que ayuden en su desarrollo, conocer enfermedades relacionadas con la alimentación y hacer cambios por una comida saludable que les brinden los minerales que necesita el cuerpo para su desarrollo.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El siguiente proyecto realizado por la estudiante del noveno ciclo de la carrera Lic. Educación básica de la Universidad Técnica de Cotopaxi, es para dar a conocer la importancia de la nutrición en los niños y niñas de la escuela, con talleres y guías nutricionales que permitan mejorar su hábito alimenticio y su salud ya que atraviesan por una serie de problemas de mala alimentación que desembocan en enfermedades como la anemia, el sobrepeso, obesidad y la desnutrición crónica, en la institución educativa voy a desarrollar gestiones sobre alimentación y nutrición para el correcto hábito alimenticio en la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”.

Cierto es que este tema es más que un reflejo de la misma sociedad educativa, ya que consciente o inconscientemente, condenamos este futuro al mal hábito alimenticio, ya que la desnutrición es una enfermedad, que afecta todos los órganos y sistemas del ser humano, producida por una disminución drástica, aguda o crónica, en la disponibilidad de nutrientes, ya sea por ingestión insuficiente, inadecuada absorción, exceso de pérdidas o la conjunción de dos o más de estos factores ya que esto viene a ser el resultado de una mala alimentación, que el niño o niña no ha recibido los suficientes nutrientes, entre ellos vitaminas y minerales, necesarios para su desarrollo. Esta deficiencia nutricional pudo haber empezado en el vientre de la madre, es considerado como uno de los problemas de salud pública en los países en vías de desarrollo, compuesto por múltiples facetas que van desde los aspectos puramente bioquímicos y clínicos a los aspectos económicos y socio-políticos.

La desnutrición infantil es un grave problema que afecta a niñas y niños de la escuela y en los primeros años de vida podría afectar gravemente el crecimiento del individuo; este retraso de la estatura se le ha asociado con el bajo rendimiento escolar y bajo coeficiente intelectual, la pobreza es una de las principales causas de la desnutrición que puede terminar en muerte el cual esperamos que este tema sea de interés y de mayor importancia ya que así trataremos de poner una solución al problema de la desnutrición.

Debemos tomar en cuenta que el cuerpo del ser humano necesita seis clases de nutrientes para su correcto funcionamiento y estos son: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua, es importante consumir diariamente estos seis nutrientes para construir y mantener una función corporal y psicológica saludable. La atención apropiada y oportuna de este problema ayuda a mantener y fomentar un cuerpo saludable y buenos hábitos alimenticios y por ende facilita la concentración, ánimo y deseos de trabajar; ya que si una persona se encuentra sedienta o con hambre; es seguro que le atraerán más intensamente los estímulos relacionados con la satisfacción de su necesidad. Por lo tanto esta investigación está encaminada a informar y aportar conocimiento e instrumentos para verificar si un niño, niña se encuentra desnutrido o no, sus efectos, causas y recomendaciones pertinentes, para obtener como resultado niños sanos y útiles para nuestra sociedad.

BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Los estudiantes de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” de la parroquia Belisario Quevedo del Cantón Latacunga son beneficiarios directos, 50 estudiantes, 20 niños y 30 niñas en el programa de salud y nutrición, mientras que los beneficiarios indirectos son maestros y padres de familia en el cuidado y la nutrición de los niños.

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

Importancia del cuidado de la salud y nutrición en los niños y niñas de la escuela Dr. “Luis Felipe Chávez” de la Parroquia Belisario Quevedo”, considero que dicho Informe investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficiente para la elaboración de talleres o guías de alimentación, y así en las actividad física se explore el nivel de aceptación de los niños hacia el taller, medido a través del nivel de agrado hacia las actividades, información, materiales y facilitadores.

Entre los problemas que debemos afrontar en la nutrición de un niño durante sus primeros años de vida nos encontramos con las alergias alimentarias, el rechazo a ciertos alimentos y las anemias. Estos problemas deben ser identificados desde sus primeros síntomas para que padres y niños puedan encontrar la mejor salida para la dieta equilibrada y saludable del niño, recuerden que una alimentación saludable es la puerta a la salud en los años posteriores.

Alergias alimentarias

Según (Suárez A., 2010) Las alergias alimenticias generalmente se prestan en los primeros 5 años a 7 años de vida y llevan un conjunto de síntomas que se suceden después de la ingesta de ciertos alimentos. Si su niño presenta síntomas de malestar estomacal, diarrea, picazón, hinchazón de alguna parte de su cuerpo o dificultad para respirar, luego de la ingesta de algún alimento y eso se repite cada vez que lo consume, es tiempo de consultar al médico. Algunas de las alergias alimentarias más comunes son: leche, huevo, trigo, maíz, pescados, tomate, mariscos, frutos secos y semillas.

Anemia

El tipo de anemia más común en los infantes es por falta de hierro, pero muchas veces es difícil de identificar. Esta anemia es común en niños que: tomaron durante más de 6 meses leche materna como único alimento, consumieron de forma temprana leche de vaca no fortificada o no recibieron las dosis recomendadas por su pediatra de suplementos de hierro.

Los tipos de enfermedades que afecta en el estado de salud del niño, se debe a que el niño está mal alimentado o no recibe los nutrientes esenciales durante su periodo de crecimiento, debemos aprender a identificar la enfermedades que afecte su salud, el niño debe recibir los minerales, nutrientes y vitaminas que su cuerpo necesita.

Debemos tomar en cuenta que un bebe no ingiere los mismos alimentos que los adulto, el niño recién nacido se alimenta a través de la leche materna, pero en ocasiones los padres lo dejan con una niñera por ir a su trabajo y le dejan la leche de tarro, y puede ser alérgico otro tipo de enfermedad es la anemia esto se produce en los niños que tomaron la leche materna pasado los seis meses y no recibieron la dosis adecuada para su nutrición.

OBJETIVOS:

General

Diagnosticar hábitos de alimentación que generan desnutrición en niñas y niños de segundo y tercer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” del Cantón Latacunga.

Específicos

- Indagar sobre bases teóricas a cerca de hábitos alimenticios saludables en la familia y el niño.
- Aplicar instrumentos de investigación para obtener información sobre de los hábitos de alimentación.
- Analizar e interpretar resultados de los instrumentos de investigación para establecer conclusiones y recomendaciones.

ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDAD	RESULTADO DE LA ACTIVIDAD	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Objetivo 1 Indagar sobre bases teóricas a cerca de hábitos alimenticios saludables en la familia y el niño.	Búsqueda de información bibliográfica	Medios de investigación en la cual poder desarrollar el tema.	Bibliotecas e internet
	Selección de información	Temas acerca de la alimentación	Información Indagada.
	Organización de la información	De lo macro a lo micro.	Contenido Científico
	Redacción de los fundamentos científicos teóricos del proyecto	Computadora programa de Word	Normas APA
Objetivo 2 Aplicar instrumentos de investigación para obtener información sobre de los hábitos de alimentación.	Determinación de la población	Escuela de Educación Básica.	Escuela Primaria
	Estratificación de la población	Comunidad Educativa.	Docentes – Estudiantes
	Cálculo del tamaño de la muestra	Tamaño de población y muestra	A través de la aplicación de la formula
	Selección de métodos de investigación y técnicas de recolección de información	Contenido científico	Investigación de campo
Objetivo 3 Analizar e interpretar	Aplicación de instrumentos	Técnica e instrumento adecuado para los grupos investigados.	Estructura de la encuesta o entrevista.

resultados de los instrumentos de investigación para establecer conclusiones y recomendaciones.	Tabulación de resultados	Cuestionario, o guía de preguntas o ficha de observación.	Elegir a un docente o padre de familia para el pilotaje.
	Representación estadística	Tablas y gráficos para Detectar posibles errores y los corregirá	Conteo simple y Excel.
	Análisis e interpretación de resultados	Procesador de los datos para resultados finales.	Datos relevantes sobre la población.
	Conclusiones y recomendaciones	Resultados relevantes del problema serán la mayor relevancia.	Que se repiten en los investigadores y que se evidencia en el problema
	Redacción del informe final del proyecto	Desarrollo de los resultados Obtenido	Entrega de del informe ya terminado y listo.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

(PAEZ, 2015) Según la autora “dice que el acelerado ritmo de vida actual ha hecho que dediquemos poco tiempo a nuestras horas de comida o incluso muchas veces nos saltemos nuestros tiempos de comida por estar muy ocupados.”

La alimentación es muy importante donde se encuentre ya sea en el lugar de trabajo o en el hogar ya que el cuerpo sabe cuándo es el momento indicada de alimentarse y esto les ayuda a obtener las proteínas y minerales necesarios, pero las personas deben comer despacio q ingerir los alimentos correctamente y no comer rápido ya que esto puede perjudicar su salud.

La nutricionista (GARCÍA, 2015), comenta: “comer de manera apresurada constituye un riesgo para la salud, deteriora el funcionamiento del aparato digestivo y la asimilación de los alimentos por parte del organismo. Además, provocará una digestión pesada que resultará en un estado de adormecimiento”.

Si la persona comen muy apresurada ya sea por el corto tiempo de almuerzo que tiene eso le va a perjudicar en su salud, o muchas veces las personas que tienen hora de almuerzo por presentar un trabajo no comen en la hora debida va a perjudicar poco a poco su mente y su cuerpo.

De igual manera, el estudio “La alimentación consciente puede ayudarle a perder peso” de la (Harvard, 2015) indicó que al comer de manera acelerada, el cuerpo pierde la capacidad de avisar el momento de saciedad, por lo que esta señal llegará después de haber comido más de lo requerido.

Atención plena

(Puddicombe, 2012) *Según el autor aquí entra en juego la alimentación consciente. Esta técnica se basa en vivir el momento y no ver la acción que se realice como algo de rigor o de obligación. La práctica de la atención plena, es reconocida como una manera de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar general.*

“La alimentación con atención plena consiste en realmente disfrutar y estar presente al momento de comer. Esto incluye prestar atención a los colores, sabores, olores y texturas de la comida”, comentó la especialista.

Además, se ha comprobado que comer conscientemente, ayudaría al tratamiento de desórdenes alimenticios y la pérdida de peso, esta práctica ayuda a crear un balance en lo que comemos, controlar las porciones y ver que hay muchas formas de disfrutar todos los alimentos sin restricciones, podemos comer un poco de todo si es con moderación adecuada.

8.1.2 Masticar despacio (PAEZ, 2015) *dice que aporta beneficios a nuestra salud, puesto que los alimentos se digieren mejor y además tendemos a comer en menor cantidad. Deshacerse de todo tipo de distracciones, por ejemplo: televisor, teléfono celular o material de lectura, como el periódico.*

No restrinja la ingesta de ciertos alimentos. Recuerde que no hay alimentos buenos o malos, solo dietas mal balanceadas, además, el consumo excesivo de un alimento no debe desplazar o sustituir a otro también necesario.

Entre cada bocado, coloque los cubiertos en el plato. Esto le ayudará a evitar comer de manera compulsiva.

Tómese alrededor de 20 – 30 minutos para los diferentes tiempos de comida.

Adopte la alimentación consciente incluso con meriendas que le ayudará a regular las porciones de lo que come, cuando una persona va a alimentarse debe comer sin distracciones ya que esto no les ayuda y lo que perjudica a que la persona ingiera muy pocos alimentos.

Alimentación variada y balanceada

Según la Autora (RENA, 2008) “La alimentación es una de las acciones de mayor importancia que afecta el bienestar de las personas de modo considerable. Una buena dieta puede ayudar a mantener la salud e incluso hasta mejorarla, al escoger alimentos variados y consumirlos con moderación.”

La alimentación de los individuos depende en gran parte del poder adquisitivo, de la información sobre cantidad y calidad de alimentos y de los hábitos alimentarios que tenga cada persona, inclusive de la cultura. Un solo alimento no proporciona los nutrientes necesarios para cumplir con los diversos procesos en el organismo. Por ello se habla de una alimentación balanceada, que es aquella que proporcionará la cantidad de nutrientes indispensables para el organismo.

Una alimentación balanceada es el primer paso para obtener y mantener una buena salud. Por otra parte, esta alimentación debe ser variada. La variedad está relacionada con la calidad de los alimentos ingeridos. Porque existen alimentos que proporcionarán energía al organismo, formará tejidos, permitirán el crecimiento y contribuirán a que los órganos cumplan con sus funciones, según la etapa de vida donde se encuentre cada individuo.

Por lo tanto, una dieta insuficiente es culpable, en gran parte, de la desnutrición de un gran número de personas en el mundo. No obstante, las dietas que proporcionan demasiados nutrientes también pueden conducir a un deterioro en la salud. Es necesario entonces, considerar el papel de la buena dieta para el apoyo de la salud y cómo los hábitos alimenticios de las personas contribuyen a su bienestar.

La dieta variada y balanceada

(RENA, 2008) Dice que llama dieta al conjunto de alimentos que integran la comida de una persona. Los alimentos que se consumen en un día forman la dieta diaria. Una dieta variada consiste en comer alimentos variados todos los días, la dieta balanceada proporciona la cantidad de alimentos necesarios para producir

la energía esencial para el cuerpo. En cada etapa de la vida cubre las necesidades de nutrientes esenciales para desarrollar distintas funciones en el organismo.

Comer bien no significa comer mucho, sino comer de cada alimento la cantidad y calidad necesaria. Los problemas de la alimentación aparecen por comer poco y, sobre todo, por comer únicamente algunos alimentos. Si un niño no se alimenta bien vive mal nutrido. Por lo común es de baja estatura para su edad, muy delgada, débil y el cabello lo tiene opaco y quebradizo.

Grupos de alimentos

La clasificación de los alimentos en grupos ayuda a una correcta selección de los mismos y para lograr una dieta variada y balanceada. El Instituto Nacional de Nutrición (INN) estableció una clasificación de los alimentos en tres grandes grupos, tomando en cuenta su valor nutritivo, así como las funciones que los nutrientes cumplen en el organismo.

Grupo i

Leche y sus derivados, la carne, el pescado y los huevos. Estos alimentos son ricos en proteínas de excelente calidad, además contienen minerales, tales como calcio y hierro y vitaminas A, D y B.

Grupo ii

Frutas, verduras y hortalizas. Los alimentos de este grupo proporcionan glúcidos, vitaminas A y C y mucha fibra vegetal.

Grupo iii

Granos, cereales y tubérculos. Estos alimentos son ricos en glúcidos y proteínas de origen vegetal. Ni las grasas, ni el azúcar son incorporadas a esta clasificación, a pesar de que proporcionan energía y sustancias nutritivas importantes, su consumo excesivo es nocivo para la salud y conduce a una serie de trastornos como la obesidad, la diabetes y otros.

Estos grupos de alimentación ayudaran a mejorar el hábito alimenticio de las personas ya que esto tiene un gran valor nutritivo que aporta al cuerpo humano ya que

al recibir los minerales y nutrientes que necesita el cuerpo ayudara a mejorar el estado físico del niño.

Cada grupo ayuda a la selección de alimentos que necesita el cuerpo del niño, para que se desarrollara sanamente té y no tenga problemas de salud, y así evitar enfermedades por un mal hábito alimenticio.

La edad y la alimentación

Según la autora (PAEZ, 2015) La alimentación de una persona varía según su edad, sus características biológicas y su actividad. No es igual la alimentación que debe tener un niño que la de un adulto. Una dieta balanceada debe contener proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, agua y vitaminas. Dentro de esta alimentación, una ración de comida puede estar desequilibrada. Si este es el caso común, trae como consecuencia la desnutrición. En caso que suceda un solo día donde no se reponen todas las sustancias nutritivas, no ocasionará problemas. Sin embargo, es importante que el consumo habitual sea suficiente para reponer las cantidades de materias y energías consumidas diariamente en cada uno de los procesos vitales y actividades físicas

Ventajas de la dieta variada y balanceada

(RODRIGUEZ, 2008) Dice que:

Una dieta balanceada ofrece como ventajas:

Mejora el estado general de la salud reflejado en un buen aspecto físico.

Aumenta las defensas o anticuerpos del organismo, contribuyendo a evitar el contagio de enfermedades.

Favorece el crecimiento y la ejecución de los órganos.

Previene enfermedades relacionadas con el exceso o deficiente consumo de nutrientes.

Cada comida debe procurar ser variada en cuanto a los alimentos que la componen, no sólo porque la variación proporcionará todos los nutrientes necesarios, además resultará más agradable. Comer sano no significa comer monótono o comer

únicamente alimentos que no son apetitosos, es hacer combinaciones interesantes para el paladar y quizás experimentar con esas combinaciones. De estas combinaciones de alimentos y las diversas formas de preparación culinarias pelar, cortar, cocción, congelar, entre otros, resultan distintos platos de comida que pueden lucir atractivos y apetecibles.

Las proteínas

Según el autor (RENA, 2008) Las proteínas, al igual que los carbohidratos y los lípidos forman un tipo de nutriente indispensable para el buen funcionamiento del organismo de los seres vivos. Los nutrientes llamados proteínas constituyen la parte más importante de todos los tejidos vivos, después del agua. Las proteínas se componen por el carbono, hidrógeno, nitrógeno, oxígeno y en algunos casos el azufre.

Las proteínas son sustancias nutritivas integradas por sub-unidades denominadas aminoácidos. Algunos son elaborados por el mismo organismo, pero otros son absorbidos por medio de los alimentos. Los aminoácidos que no pueden ser elaborados en el organismo deben ser suministrados por la dieta, a estos se les denomina aminoácidos esenciales. Los aminoácidos que produce el organismo para satisfacer sus necesidades son los llamados aminoácidos no esenciales.

Las proteínas en el organismo

Según la autora (EUFIC, 2005) La palabra proteína procede de la palabra griega “protos”, que significa primer elemento. Las proteínas son elementos esenciales para el crecimiento y la reparación, el buen funcionamiento y la estructura de todas las células vivas. Son materiales que desempeñan el mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos: músculos, tendones, piel, uñas, y por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras: asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos.

También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético ADN y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmune.

Dentro de las células, las membranas están formadas por un compuesto de proteínas y grasas, diversos órganos están también compuestos por proteínas en gran parte, y el protoplasma, que ocupa la mayor parte de la célula, es una disolución de proteínas.

De acuerdo a su estructura, existen dos tipos de proteínas:

Explora los siguientes dibujos, pasando el cursor sobre ellos.

Las proteínas son esenciales en el crecimiento del niño ya que desde que está en el vientre de la madre el niño, a través del cordón umbilical recibe las proteínas que el necesita pero cuando nace, la leche materna le brinda lo que necesita, el cuerpo ya que las proteínas cumplen todas las funciones para el desarrollo, durante su crecimiento.

Las proteínas son esenciales porque van directamente a las células del cuerpo permitiendo así que se generen cambios dentro del mismo, permitiendo así su correcto funcionamiento y ayuda a formar y reparar las partes del cuerpo.

Función de las proteínas

El autor (MORETA, 2010) Menciona que algunas proteínas tienen un papel puramente estructural, dando forma a cada una de las células o a todo un órgano. Otras desempeñan diversos papeles funcionales, como las enzimas, que son proteínas que permiten realizar rápidamente las reacciones químicas de los procesos metabólicos. Dentro de las proteínas funcionales se tienen las proteínas contráctiles que forman los músculos, convirtiendo la energía de los alimentos en el trabajo mecánico. Las proteínas de transporte, llevan los nutrientes y las sustancias químicas del metabolismo y las hormonas por todo el cuerpo, de unos órganos a otros, hasta el interior de los órganos, entre unas células y otras, y al interior de las propias células.

El ser humano, no puede elaborar todas las proteínas que necesita su organismo, sino que debe tener una fuente de proteínas que encuentra en su dieta. Las plantas y los microorganismos pueden sintetizar sus proteínas a partir de agua y de los elementos inorgánicos que absorben del suelo y de la atmósfera. El ser humano obtiene las proteínas necesarias comiendo las plantas ricas en esas sustancias o comiendo animales que hayan comido esas plantas, que les ayudes a obtener proteínas que necesita su cuerpo.

El recambio proteico

(EUFIC, 2005) Menciona que las proteínas del cuerpo están en un constante proceso de renovación. Cuando se ingiere un alimento proteico, durante la digestión, las proteínas se desintegran en sus componentes aminoácidos. Una parte de estos aminoácidos se degrada, y la otra parte se utiliza junto con los aminoácidos obtenidos de la dieta, para formar nuevas proteínas según las necesidades del momento. Estos pasan después a la corriente sanguínea, que los transporta a los distintos órganos del cuerpo. Allí se emplean para formar el tipo de proteína que se requiera. A este proceso se le llama recambio proteico y es imprescindible para la vida.

Cuando la persona se alimenta saludablemente dentro de estos alimentos encontramos las proteínas y nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para su desarrollo, ya que al ingerir la comida las proteínas dan paso a una nueva renovación de proteínas, según las necesidades del momento para así transportarla a través de la sangre ya que recorre todo el cuerpo.

Valor biológico de las proteínas

El valor o calidad biológica de una proteína es un método que sirve para medir el poder o valor nutricional de las proteínas. Este método consiste en medir qué

proporción de proteínas absorbidas de la dieta queda retenida en el cuerpo para la formación de tejidos.

“Una proteína perfecta tiene un valor biológico del 100%. Sólo los huevos de gallina (enteros) y la leche materna tienen este valor. La carne, por ejemplo tiene un valor biológico de 75%, el arroz, un valor del 60%, y el maíz, un valor de 40%.” (EUFIC, 2005)

Necesidades diarias de proteínas

(EUFIC, 2005) *Según el autor dice que todas las personas deben ingerir una determinada cantidad de proteínas cada día para mantener sus tejidos. En todos los órganos y tejidos del cuerpo se produce un lento pero continuo desgaste. A partir de los componentes de los tejidos deteriorados se producen tejidos nuevos, pero en este proceso se producen pequeñas pérdidas y estas pérdidas deben compensarse con una buena dieta.*

La cantidad de proteínas que se requiere cada día depende de varios factores como la edad, el estado de salud del intestino y riñones. También depende del valor biológico de las proteínas que se consuman. En general, para un adulto sano, se recomiendan unos 40 o 60 gramos al día. La Organización Mundial de la Salud recomienda un valor diario de 0,8 gramos por Kilogramo de peso. Por supuesto, durante el crecimiento, el embarazo o la lactancia estas necesidades aumentan.

Las proteínas consumidas en exceso, aquellas que el organismo no necesita, se queman en las células para producir energía. Sin embargo, todo exceso de proteínas supone cierto grado de intoxicación que provoca la destrucción de tejidos y, en última instancia, el envejecimiento prematuro por ende las proteínas que se requiere cada día depende de varios factores como la edad, el estado de salud del intestino, riñones y el valor de proteínas que consuma la persona.

Origen de las proteínas

(ALBANO, 2010) *Manifiesta que en la dieta de los seres humanos se pueden distinguir las proteínas de origen vegetal o de origen animal. Las proteínas de origen animal se encuentran en las carnes de ganado vacuno y porcino, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general. Las de origen vegetal se pueden*

encontrar en los frutos secos, la soja, las leguminosas, los champiñones y los cereales completos, es decir, con germen.

Las proteínas de origen animal, como las de origen vegetal, proporcionan calorías al organismo y aceleran las reacciones donde se libera energía. Por lo tanto constituyen una fuente de energía para el organismo.

Pero existe un problema. Como sólo se asimilan aminoácidos y no proteínas, el organismo no puede distinguir entre aminoácidos provenientes de proteínas de origen animal o vegetal. Comparando entre ambos tipos de proteínas se puede señalar lo siguiente:

Las proteínas de origen animal contienen mayor cantidad y diversidad de aminoácidos. En general, su valor biológico es mayor que el de las proteínas de origen vegetal. Sin embargo, son más difíciles de digerir, por lo que si se combinan adecuadamente las proteínas vegetales, por ejemplo, legumbres con cereales, se puede obtener un conjunto equilibrado de aminoácidos.

Cuando se ingieren proteínas animales a partir de carnes, aves o pescados se ingieren también todos los desechos del metabolismo celular presentes en esos tejidos, que el animal no pudo eliminar antes de ser sacrificado. Estos compuestos actúan como tóxicos en el organismo

El metabolismo de los vegetales es distinto y no están presentes esos tóxicos. Los tóxicos de la carne se pueden evitar consumiendo las proteínas de origen animal a partir de huevos, leche y sus derivados

La proteína animal suele ir acompañada de grasas de origen animal, en su mayor parte saturadas. Se ha demostrado que un elevado aporte de ácidos grasos saturados aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Para el crecimiento del niño podemos destacar que al consumir los minerales y proteínas necesarios que requiere el cuerpo les ayuda a fortalecer su estado de salud, por ende los alimentos que se consume en animales y vegetales, contiene una gran porción de nutrientes para el cuerpo, y no solo ahí encontramos las proteínas que necesitamos también encontramos dentro de los granos que se consume.

Pero la carne al consumir mucho puede ser un tóxico pero podemos evitar al consumir los derivados del animal como por ejemplo: la leche, huevos, queso y yogur ya que estos alimentos también están dentro del grupo de proteínas para el crecimiento del niño.

La Nutrición

Según la autora (WISBAUM, 2011) “La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales, la nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud”

El tema de la nutrición en la etapa de la niñez no ha sido una prioridad de los servicios de salud, ya que existe un consenso de que los jóvenes son personas sanas y no necesitan de programas especiales, en general, ellos no están preocupados por su salud, ni cómo será ésta en etapas futuras de su vida, en la adolescencia es un período de crecimiento, maduración y desarrollo sexual acelerados, lo que provoca un aumento de las necesidades nutricionales.

En esta etapa la alimentación comienza a estar regida por sus propios gustos y al margen de la tutela familiar es frecuente que los adolescentes omitan comidas, sobre todo el desayuno y almuerzo y empieza el bajo rendimiento académico y no hacen deportes; que consuman comidas rápidas de elevado valor energético y bajo contenido en vitaminas y minerales, alimentos fritos, gaseosas y dulces, esta situación da origen a cuadros enfermedades como obesidad, hiperglicemia, malnutrición, anemia, déficit de vitaminas y minerales.

Características de la nutrición

(WISBAUM, 2011) *Manifiesta que:*

Los animales, como todos los seres vivos, deben tomar del medio exterior las sustancias necesarias para mantener sus estructuras y realizar sus funciones. Estas sustancias reciben el nombre de nutrientes y el conjunto de procesos que llevan a cabo para obtenerlas y utilizarlas se llama nutrición.

Los animales son seres heterótrofos, lo que quiere decir que necesitan alimentarse de materia orgánica ya elaborada producida por los seres autótrofos y "hacerlas suyas", es decir incorporarlas a su organismo.

Surge así, la necesidad de una serie de aparatos implicados en la nutrición.

El Crecimiento acelerado que tuvo durante los primeros dos años de vida disminuye considerablemente. El crecimiento ya no es continuo sino por brotes, es decir, habrá meses en los que no crezca ni suba de peso y otro en los que crezca mucho, de estos brotes dependerá en parte el hambre que tenga el niño, habrá épocas en las que coma poco y otras en las que se acabe todo lo que tiene en el plato, o inclusive pida más.

Podemos decir que la desaceleración en el crecimiento, unida a su interés por explorar, tener su propia personalidad y demostrar su independencia, provocan en el niño disminución del apetito y desinterés hacia la comida. El niño tiene un mecanismo natural para regular su ingesta alimenticia, comerá cuando tenga hambre o cuando su cuerpo requiera energía y dejará de comer cuando no necesite alimento. Así mismo es normal que durante esta etapa el niño adopte algunos alimentos como sus favoritos o preferidos y no quiera comer otros, y de pronto, de la noche a la mañana no quiera probarlos. Por otra parte, con frecuencia utilizan dietas no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a como consideren su imagen corporal. Al mismo tiempo, no siempre realizan la cantidad de ejercicio físico recomendable en esta etapa de la vida y algunos consumen tabaco y alcohol, debemos considerar entonces que la adolescencia es un momento clave para la incorporación de los buenos hábitos alimentarios que así no contraigan enfermedades por su mala alimentación.

PRINCIPIOS BASICOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Según la Autora (RODRIGUEZ, 2008) “Es muy importante el aprender los principios básicos de la alimentación para el niño: cuando (comer dulces, por ejemplo, solo fines de semana); cuanto (que lo haga con moderación, si ya tomo refresco, pues que después tome agua natural); que (procurar que el resto del día consuma alimentos de otros grupos de manera variada.”

Por ejemplo: Si el niño decide no come, aprenderá que tendrá hambre antes del su siguiente comida, y no habrá ningún tipo de alimento. Por lo que en otra ocasión tendrá que tomar su alimentación con mayor seriedad. Si le insistimos en que coma o somos permisivos y le damos un snack en cuanto le dé hambre, impediremos que aprenda la consecuencia de no comer a tiempo y le quitamos la responsabilidad de regular su alimentación.

Los adultos somos responsables de lo que haya de comer y de la manera como se presentan las comidas, y los niños son responsables de decidir cuánto comer y si quieren o no comer deben de buscar la adecuada proporción visual entre el tamaño y el tipo de alimento que ofrecemos. Pero no somos responsables de decidir la cantidad que el niño va a comer o si lo va a hacer o no. Si aplicamos esta división de responsabilidades, eliminaremos gran parte de las luchas típicas al momento de comer, ya que otorgaremos a los niños las responsabilidades que a ellos les corresponde.

Las causas más frecuentes de la desnutrición es:

Según el autor (SALAZAR, 2005) la mala alimentación, en la que el cuerpo gasta más energía que la comida que consume. Existen patologías médicas que pueden desencadenar una mala absorción o dificultades en la alimentación causando así la desnutrición. Oh circunstancias sociales, ambientales o económicas pueden arrastrar a las personas a una desnutrición. Estas causas pueden ser:

Patologías médicas

*Anorexia nerviosa
Bulimia
Celiaquía
Coma
Depresión
Diabetes mellitus
Enfermedad gastrointestinal
Vómitos constantes*

Las consecuencias pueden ser:

Corazón: *el corazón pierde masa muscular, así como otros músculos del cuerpo. En el estado más avanzado hay una insuficiencia cardíaca y posterior muerte.*

Sistema inmune: *se torna ineficiente. El cuerpo humano no puede producir células de defensa. Luego, es común las infecciones intestinales, respiratorias, y otros acontecimientos. La duración de las enfermedades es mayor y el pronóstico siempre peor que en individuos normales. La cicatrización se lentifica.*

Sangre: *es posible que ocurra un cuadro de anemia ferropénica relacionada a la desnutrición.*

Tracto intestinal: *hay una menor secreción de HCL por el estómago, tornando ese ambiente más favorable para la proliferación de bacterias. El intestino disminuye su ritmo de peristáltico y su absorción de nutrientes es muy reducida.*

Consideramos que el poder informar y abrir la posibilidad de reflexión y debate de los adolescentes y sus familias al tema de los hábitos de la alimentación en relación con la salud y enfermedad, constituye un intento de compensar o moderar la influencia de las modas, la publicidad, la sociedad de consumo y el sedentarismo que imperan en nuestra sociedad, ya que esto afecta en nuestra sociedad no solo a los niños, jóvenes sino también a las personas adultas pero más frecuente la desnutrición se observa en los niños y en los jóvenes ya que piensan que están en sobre peso al mirarse al espejo y quieren adelgazar sin alimentarse.

Esto hace que lo proyectado por ellos tenga un valor de ley, por eso dentro del ámbito escolar es oportuno el desarrollo de programas de educación nutricional que permitan promover hábitos alimentarios adecuados y estilos de vida saludables y la creación de espacios de salud como el quiosco saludable previniendo las enfermedades relacionadas con la inadecuada alimentación

Consideraciones éticas

(Azcorra, 2016) Según el autor deduce que al iniciar el estudio, las madres de los niños fueron informadas a detalle, a través de reuniones, sobre los propósitos de estudio y la forma de su participación. Durante estas reuniones obtuvimos el consentimiento informado de las madres para la participación de sus hijos en el estudio. Con la finalidad de mantener la privacidad de los niños, las mediciones antropométricas fueron realizadas en salones asignados por los directores de las

escuelas. Además de las madres de familia y el equipo de investigación ninguna otra persona estuvo presente durante las mediciones

Tipos de desnutrición

(SARA, 2015) Según la autora dice que los distintos tipos de desnutrición hablan de una patología provocada por una dieta incorrecta, baja en calorías y en proteínas. Puede tener lugar por factores sociales, como las hambrunas de los países subdesarrollados, o por una deficiencia del organismo llamada anorexia, que puede ser incapaz de absorber valores nutritivos. La desnutrición se presenta de manera devastadora durante el embarazo, la etapa fetal, la lactancia, la niñez y los últimos años, afectando en la actualidad a uno de cada seis adultos, y uno de cada tres niños. Existen tres tipos principales:

Tipos de desnutrición infantil según el autora (SARA, 2015)

Desnutrición crónica.

Desnutrición aguda moderada.

Desnutrición aguda grave o severa.

Carencia de vitaminas y minerales.

Desnutrición primaria: *Es aquella que se presenta por la alimentación insuficiente. Su principal característica es la ingesta inadecuada, cualitativa y cuantitativamente hablando, de nutrientes. Está presente, en mayor medida, en los países subdesarrollados cuyas condiciones socioeconómicas y culturales son marginales. Muchas veces ésta patología es, en términos sociales, hereditaria, y se presenta en la etapa de embarazo, lo que da lugar a la desnutrición crónica, que es el retraso en el crecimiento por malas condiciones alimenticias que en el futuro podrán provocar graves enfermedades en las víctimas. Padecimientos como el marasmo (forma seca) o el Kwashiorkor (forma húmeda) son provocados por la ausencia de nutrientes, el retiro prematuro de la leche materna y su reemplazo por alimentos con un alto contenido de carbohidratos, y por la ausencia de proteínas en las ingestas. Diariamente mueren más de cincuenta mil personas por desnutrición, y quinientos mil niños quedan ciegos al año por déficit de vitamina A.*

Desnutrición secundaria: *Esta clase de desnutrición se debe a otros trastornos fisiopatológicos tales como la imposibilidad de absorber, retener, almacenar, utilizar o excretar ciertos nutrientes por parte del organismo. Ésta deficiencia interfiere en la digestión provocando enfermedades estomatológicas*

como la anorexia o el vómito, e impide que cuerpo humano se sirva de los requerimientos energéticos necesarios para su correcto funcionamiento. La desnutrición secundaria puede devenir en diabetes, anemia, enfermedades pulmonares, cardiopatías, alteraciones en los riñones o deficiencias futuras en el sistema nervioso central.

Desnutrición mixta: *Se trata de la conjunción de los dos anteriores (factores primarios y secundarios), es decir un mal aporte de nutrientes y, además, una infección que impida al organismo la asimilación de los valores alimenticios. La desnutrición, que en la mayoría de las veces suele ser mixta, ya que las condiciones primarias derivan también en las secundarias, puede ser de primer, segundo o tercer grado.*

Esto nos quiere decir que al no alimentarnos correctamente nos puede dar varias enfermedades que afecten nuestra salud como por ejemplo la anorexia, que afecta nuestro estado de ánimo y nuestra alimentación ya que las personas que tiene esta enfermedad no les permite ingerir el alimento por lo que ellos al probar un poco vomitan y en muchos casos esto le puede llevar a la muerte porque no nigerio alimento y al tratarlo de hacerlo expuso sangre.

Tenemos tres tipos de desnutrición que afecta a nuestro cuerpo, y cada una es valorado de acuerdo a como fue la alimentación del bebe, porque la nutrición, empieza desde que el niño es un feto y la madre aporta por el cordón umbilical con los nutrientes necesarios para el desarrollo de su hijo ya que ella debe alimentarse correctamente y aportando así con proteínas necesarias para su bebe, cuando él bebe él no puede ingerir alimentos si no su portadora de nutrientes viene a ser su madre porque aporta al bebe con las proteínas y nutrientes a través de la leche materna, pero cuando la madre no se alimenta bien y no aporta con lo necesario para su hijo desde ahí empieza la desnutrición, en muchos casos él bebe nace flaco y hasta con algún tipo de enfermedad, y afectan al desarrollo celular de su cuerpo.

Niveles o grados de malnutrición infantil

(SARA, 2015) Según la autora el Niveles o grados de malnutrición infantil.- Aclarando estos dos conceptos, es posible referirse a los distintos grados de malnutrición

Primer grado o leve: 10% a 25% por debajo del peso normal. El niño no sube de peso después se detiene su crecimiento. El tejido adiposo se vuelve flácido. Cuando el afectado es un bebé llora mucho; si el niño es mayor, no quiere ni puede jugar porque no tiene fuerza. Además tampoco quiera consumir más del alimento requerido, su cuerpo ya no lo permite.

Segundo grado o moderada: De 26 a 40% por debajo del peso normal. Los músculos se vuelven débiles (flácidos). Los niños no crecen ni suben de peso, se sienten débiles y sin fuerza. Pueden presentarse trastornos digestivos y diarrea. La piel es seca y se presentan grietas en las comisuras de la boca, por falta de proteínas.

Desnutrición grado III o grave: Si el niño es menor de un año y tiene un déficit del 40% o más del peso ideal para su edad. Cuando el niño es mayor de un año y posee una reducción de la relación peso/talla de más del 30%, con respecto al percentil 50.

Es cuando hay falta de crecimiento, falta de desarrollo muscular y de tejido adiposo, circunstanciales: alteraciones en la piel y en el color del cabello. Se presenta anemia.

Es importante aclarar que cuanto más temprano se trate la desnutrición más rápida será la recuperación y menores las secuelas que puedan quedar, para evitar estas situaciones es importante que los niños sean controlados periódicamente por sus médicos, una simple medición de peso y talla puede evaluar si el niño posee o no desnutrición, para que se pueda desarrollar en lo físico y mental.

Para si evitar posibles enfermedades de acuerdo al grado de desnutrición que posea un niño ya que la mala alimentación influye mucho en su salud y su desarrollo mental, y empieza a falencia en su aprendizaje, ya que los niños que no injiere los nutrientes necesarios y les da hambre cuando están en clase y empiezan a mordisquear los lápices o lo que tengan a su alcance siendo así un distractor para los demás niños, que desean estudiar.

Es necesario tener en cuenta que los niveles o grados de desnutrición afectan mucho en la salud y empieza las dificultades tanto como del estado físico como el estado mental para aprender, de los bebe, niños y adolescentes.

Síntomas de la desnutrición

(MORETA, 2010) *Según el autor Los Síntomas varían según el nutriente deficiente. La malnutrición calórica-proteica durante la infancia afecta la maduración del sistema nervioso central.*

Sus consecuencias se manifiestan como retraso en el desarrollo mental y en la capacidad motora y de aprendizaje. Las deficiencias de vitaminas y minerales originan múltiples manifestaciones. Cuando no se ingieren cantidades adecuadas de proteínas o éstas no tienen alto valor biológico se altera el crecimiento y disminuye el rendimiento energético de los alimentos.

Quiere decir que la malnutrición proteínica produce alteraciones en la mucosa epitelial del intestino lo que, a su vez, afecta la producción de enzimas intestinales y termina afectando el proceso de la digestión de carbohidratos y la absorción de lípidos. Los hidratos de carbono tiene la propiedad de retener agua y electrolitos: las dietas que no aportan suficientes cantidades de estos nutrientes provocan pérdidas de agua, sodio y potasio produciendo fatiga y pérdida de peso, a los niños, produciendo graves martirios y un bajo rendimiento escolar.

Diagnóstico de la desnutrición

(MORETA, 2010) *Menciona que se existen diversos estudios para evaluar el estado nutricional, que se complementa con examen físico y análisis de sangre y orina. Un cálculo entre el peso y el cuadrado de la altura resulta en el índice de masa corporal, que se considera normal cuando está dentro de los valores de 20 a 25.*

Los síntomas que se presentan en lo niños o jóvenes es el desarrollo mental ya que no pueden captar la información inmediatamente y les dificulta aprender y a la vez hay niños que van a tener problemas al querer memorizar, la desnutrición también afecta a la capacidad motora por falta de las vitaminas y los minerales que requieren nuestro cuerpo, ya que no ha ingresado la cantidad necesaria de proteínas para que nuestras defensas nos protejan.

Los padres siempre deben tener en cuenta que cuando un niño no está alimentado correctamente o le falta algún nutriente necesario ellos empiezan a decaer poco a poco por ende los padres e hijos deben acudir de inmediato a un doctor, ya que el estado nutricional, se debe complementa con examen físico y análisis de sangre y

orina, para así poder diagnosticar en qué grado de desnutrición se encurta el niño, y así evitar su muerte por una mala alimentación.

PREGUNTAS CIENTIFICAS:

¿Qué hábitos debo tener para que su hijo esté bien nutrido?

Dándole de comer los alimentos que requiere según su edad y llevarlo a sus controles de Crecimiento y Desarrollo en el establecimiento de salud, cuando corresponde y seguir las indicaciones, respecto a la alimentación del niño o niña para que crezca sano.

¿Qué daños presentan estas enfermedades de la desnutrición?

En los primeros años de vida, la desnutrición genera un mayor riesgo de enfermar por infección, diarreica y respiratoria causando la muerte, afecta las capacidades cognitivas del menor que pueden causar la pérdida o disminución de la habilidad y aprendizaje general, lo que genera un bajo rendimiento y menores posibilidades de acceder a otros niveles de educación.

METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL:

Método analítico.

Este método busca desglosar en partes un todo así de esta manera se puede analizar detenidamente el origen del problema sobre la desnutrición que va afectando la salud de los niños y niñas y buscar una posible solución al fenómeno efectuado. Este método se lo aplicara en el marco teórico ya que es ahí donde se analizara el problema.

Método deductivo.

Este método consiste en analizar el fenómeno encontrado de lo particular la general de los hechos que se observan en el problema. Este método se lo empleara al momento de aplicar las conclusiones del proyecto.

Método científico.

Es una estructura, un armazón formado por reglas y principios coherentes de la cual consiste en el seguimiento de diversos pasos que nos ayudan adquirir conocimientos dentro de la investigación.

Técnicas

La encuesta.

Esto me ayudo a obtener una recolección de información de la encuesta aplicada a padres de familia de la unidad educativa, para ello se utilizara un cuestionario que se encuentran diseñados por el tema de trabajo.

La entrevista

Es un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador o entrevistadores que interrogan y el o los entrevistados que contestan

Ficha de observación

Es un instrumento básico de la observación, la encuesta y en la entrevista. En el cuestionario se formulan una serie de preguntas que permiten medir una o más variables.

**ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS:
ANÁLISIS E DISCUSIÓN DE RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS
A LOS PADRES DE FAMILIA DE 2° Y 3° AÑO DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO,
CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI, AÑO LECTIVO 2015-
2016.**

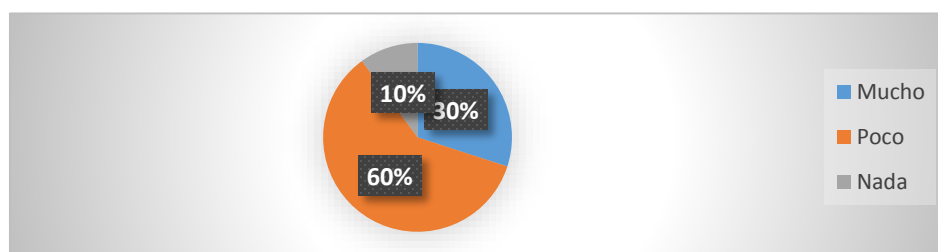
1.- ¿Conoce usted sobre hábitos alimenticios y dietas nutricionales?

TABLA N. 1: Hábitos Alimenticios

ALTERNATIVAS	F	%
Mucho	15	30
Poco	30	60
Nada	5	10
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

GRAFICO N. 1: Hábitos Alimenticios



Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

De las 50 personas encuestadas, 30 personas que equivalen al 60% respondieron que saben poco de hábitos alimenticios y dietas nutricionales. Mientras que, 5 personas que equivalen al 10% de las personas encuestadas afirman que no saben nada de hábitos alimenticios. Como resultado, 15 personas que equivale al 30% conocen acerca de hábito de alimentación. Las dietas alimenticias comprenden aquel listado de alimentos que en conjunto brindan una ingesta apropiada para los individuos ya consiste en comer alimentos variados todos los días, la dieta proporciona la cantidad de alimentos necesarios para producir la energía esencial para el cuerpo. Según los resultados se nota que hay un reducido porcentaje de padres de familia que tienen conocimiento sobre hábitos alimenticios, es decir los padres de familia cuidan a sus niños en la dieta nutricional, pero es necesario dar a conocer acerca de hábitos alimenticios y dietas nutricionales que serán de mucha ayuda para los padres de familia.

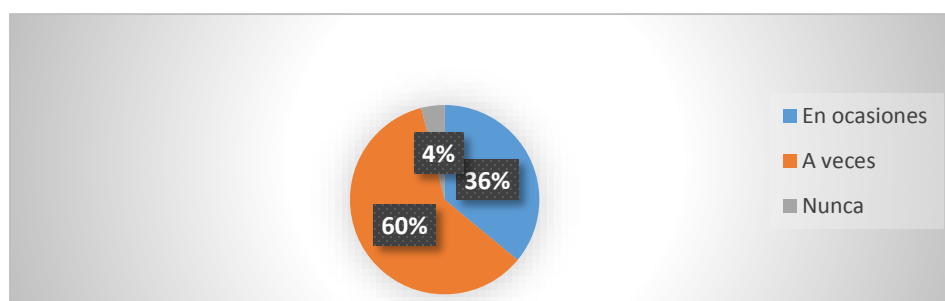
2.- ¿Usted en casa está pendiente de las proteínas y nutrientes que come el niño?

TABLA N. 2
Proteínas y nutrientes

ALTERNATIVAS	F	%
En ocasiones	18	36
A veces	30	60
Nunca	2	4
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

GRAFICO N. 2
Proteínas y nutrientes



Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Es notorio que 30 personas que corresponden al 60% afirman que a veces están pendientes proteínas que come el niño. Conector 2 personas que corresponden al 4% no están al cuidado de los nutrientes que come el niño. Mientras que 18 personas que equivale al 36% en la casa están pendientes de los nutrientes que son necesarios para el niño. Las proteínas, al igual que los carbohidratos y los lípidos forman un tipo de nutriente indispensable para el buen funcionamiento del organismo de los seres vivos ya que son necesarios para que el niño tenga un buen estado de salud y durante su crecimiento no tenga problemas de salud y le permita rendir académicamente y físicamente.

En tal virtud, se puede observar que hay porcentaje de padres de familia que están pendientes de las proteínas y nutrientes de su hijo, y así en esta forma conozcan la importancia del buen hábito alimenticio y mejorarían su rendimiento académico.

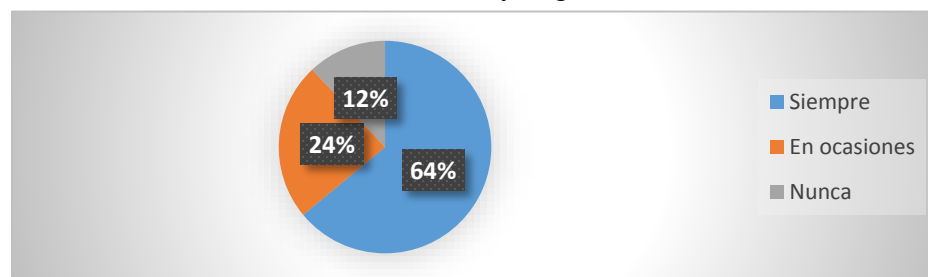
3.- ¿En compras semanales o diarias usted lleva a su casa frutas y vegetales?

TABLA N. 3
Frutas y vegetales

ALTERNATIVAS	f	%
Siempre	32	64
En ocasiones	12	24
Nunca	6	12
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

GRAFICO N. 3
Frutas y vegetales



Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Es decir de las personas encuestadas, 32 personas que equivale el 64% manifiesta que en las compras que realizan llevan a su casa frutas y vegetales. 6 personas que equivalen 12% nunca compran. Mientras que 12 personas que corresponde al 24% en ocasiones compran frutas y vegetales.

Por ello las frutas y vegetales proporcionan glúcidos, vitaminas A y C y mucha fibra vegetal que necesita el cuerpo durante su desarrollo y esto le ayuda al niño o niña a que su estado físico y mental rinda adecuadamente en su crecimiento y ayudándolo a evitar problemas de salud, por lo tanto los padres de familia se preocupan por comprar frutas y vegetales necesarios para su hogar ya que estos alimentos nos brinda nutrientes esenciales para nuestra salud y el fortalecimiento de nuestro desarrollo mental.

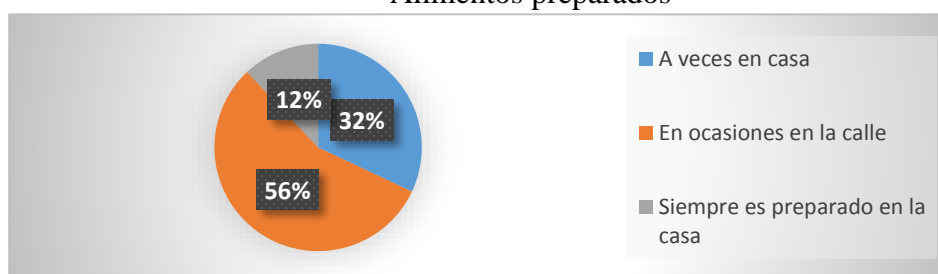
4.- ¿Los alimentos preparados que consume su hijo son hechos en casa o comprados en la calle?

TRABLA N. 4.
Alimentos preparados

ALTERNATIVAS	f	%
A veces en casa	16	32
En ocasiones	28	56
Siempre es preparado en casa	6	12
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

GRAFICO N. 4.
Alimentos preparados



Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

De las personas encuestados, 28 personas que equivalen al 56% manifiesta que en ocasiones son comprados lo comida en la calle. Pero 6 personas que equivalen 12% siempre preparan la comida en casa. Mientras que 16 personas que corresponde al 32% A veces preparan la comida en casa para sus hijos con el debido cuidado alimenticio.

Es decir los alimentos preparados en casa son saludables y variados esto ayudara a evitar las enfermedades de la mala desnutrición, la alimentación ayuda a que el cuerpo obtenga diferentes nutrientes y así ayude a mejorar la salud del niño o niña. Podemos decir que los padres de familia deberían preocuparse por darle una alimentación saludable en la casa ya que la comida comprada en la calle no pueden contener los minerales y proteínas que necesita el cuerpo del niño.

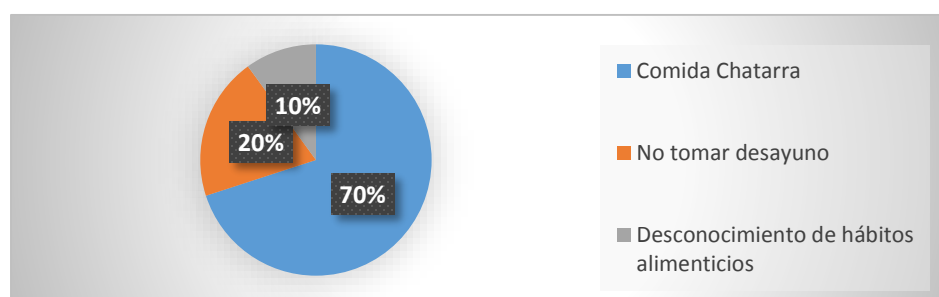
5.- ¿Qué causas cree usted que provoca la desnutrición?

TABLA N 5.
Causas de desnutrición

ALTERNATIVAS	f	%
Comida chatarra	35	70
No tomar el desayuno	10	20
Desconocimientos de hábitos alimenticios	5	10
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

GRAFICO N 5.
Causas de desnutrición



Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Del total de personas encuestadas, 35 personas que equivale el 70% manifiesta que a la desnutrición es por comida chatarra que compran. Es decir 6 personas que equivalen al 10 % desconocen los hábitos alimenticios que son necesarios para el desarrollo del niño. Mientras que 10 personas que corresponde al 20% afirman que es por motivos de no tomar desayuno. Por ende las causas de la desnutrición, se debe a la mala alimentación, en la que el cuerpo gasta más energía que la comida que consume, existen patologías médicas que pueden desencadenar una mala absorción o dificultades en la alimentación causando así la desnutrición. Por lo tanto los padres de familia deben tener en cuenta las enfermedades que ocasiona la comida chatarra ya que estos alimentos están preparados por químicos que dañan al organismo de los niños y pueden ocasionarles enfermedades por el mal hábito alimentación ya que no recibe los minerales y los nutrientes que necesita en su desarrollo.

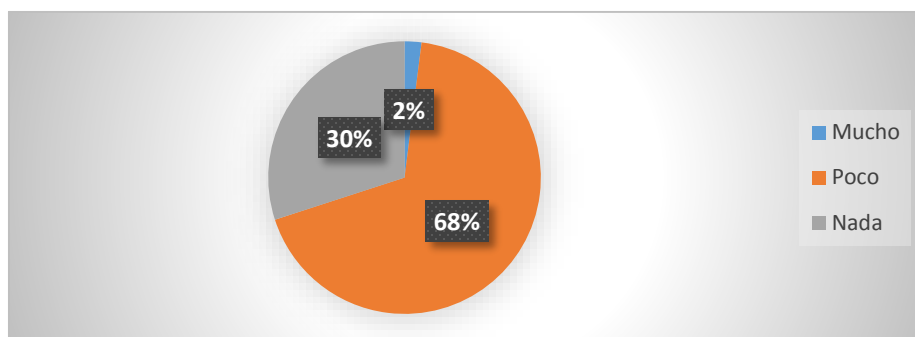
6.- ¿Conoce usted casos de desnutrición en la escuela o en su comunidad?

TABLA N. 6
Casos de desnutrición

ALTERNATIVAS	f	%
Muchos	1	2
Pocos	34	68
Nada	15	30
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

GRAFICO N. 6
Casos de desnutrición



Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Del total de personas encuestados, 34 personas que equivale el 68% manifiesta que conocen poco sobre casos de desnutrición. 1 persona que equivalen al 2% sabe mucho sobre la desnutrición. Mientras que 15 personas que corresponde al 30% manifiestan que no conocen sobre casos de desnutrición.

De dicha forma se puede identificar cuando un niño o niña rechaza un alimento o aparece de forma aislada o está relacionada a algún acontecimiento y si apareció después de alguna enfermedad o intoxicación.

Es decir que un porcentaje de padres de familia no conocen sobre los casos de desnutrición y deben tomar conciencia y estar pendiente de las charlas que hablan sobre cuáles son esos casos que afecta por una alimentación inadecuada y los que ocasionan para así mantenerlos prevenidos y pendientes de sus hijos.

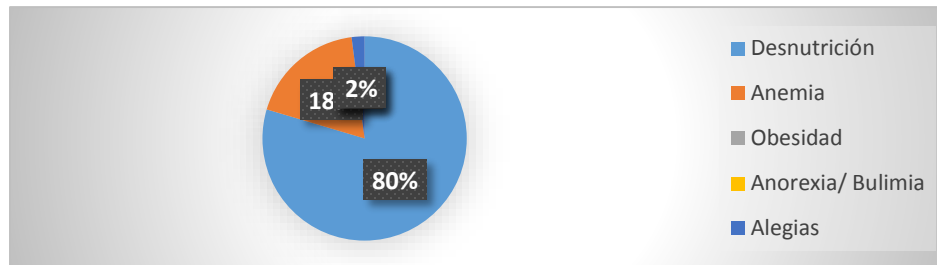
7.- ¿Qué enfermedades cree que genera de una alimentación inapropiada?

TABLA N. 7
Enfermedades

ALTERNATIVAS	f	%
Desnutrición	39	78
Anemia	9	18
Obesidad	0	0
Anorexia/ Bulimia	0	0
Alergias	2	4
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

GRAFICO N. 7
Enfermedades



Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

De las personas encuestadas, 39 personas que equivale el 78% manifiesta las enfermedades que manifiesta por la alimentación inadecuada es la desnutrición. Para 2 personas que equivalen al 4% dicen produce las alergias. Mientras que 9 personas que corresponde al 18% manifiestan que la mala alimentación produce la anemia.

A medida que pasa el tiempo las enfermedades se da cuando no nos alimentamos de una manera estable es decir comer a las horas debidas desde ahí estamos, perjudicando nuestra salud y a nuestro estomago ya que él es el principal afectado ya que si no tenemos los nutrientes necesarios nuestro estomago se vuelve sensible desde ese momento comienza a formarse la gastritis ocasionando el cáncer si no es controlado por un especialista. Podemos decir que hay un cierto porcentaje de padres de familia que saben muy poco de las enfermedades que ocasiona la desnutrición, por ende deben estar pendientes de sus hijos ya que debemos evitar que ellos contraigan enfermedades que afecte durante su crecimiento.

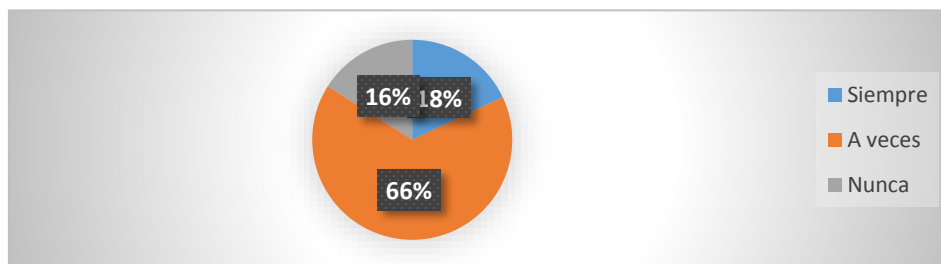
8.- ¿Cree que la desnutrición afecta en el aprendizaje de sus hijos?

TABLA N. 8
La desnutrición afecta en el aprendizaje

ALTERNATIVAS	f	%
Siempre	9	18
A veces	33	66
Nunca	8	16
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

GRAFICO N. 8
La desnutrición afecta en el aprendizaje



Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Del total de personas encuestadas, 33 personas que equivale el 66% manifiesta que la desnutrición a veces afectan en el aprendizaje del niño. Para 8 personas que equivalen 16% dicen que la desnutrición no ocasiona problemas en el aprendizaje. Mientras que 9 personas que corresponde al 18% afirman que siempre afectara en el rendimiento escolar.

Es decir que mientras más este un niño bien alimentado su desarrollo intelectual incrementara ayudándole a en a desenvolverse de mejor manera en las actividades que el realice en la institución educativa. Es decir un porcentajes de padres no conocen la mala alimentación afecta en el aprendizaje por ende deben tener en cuenta que un niño mal alimentado va a contraer enfermedades lo cual no le va a permitir rendir académicamente y en clases va a estar agotado y no prestar atención por ende debemos cuidar de los niños con su alimentación.

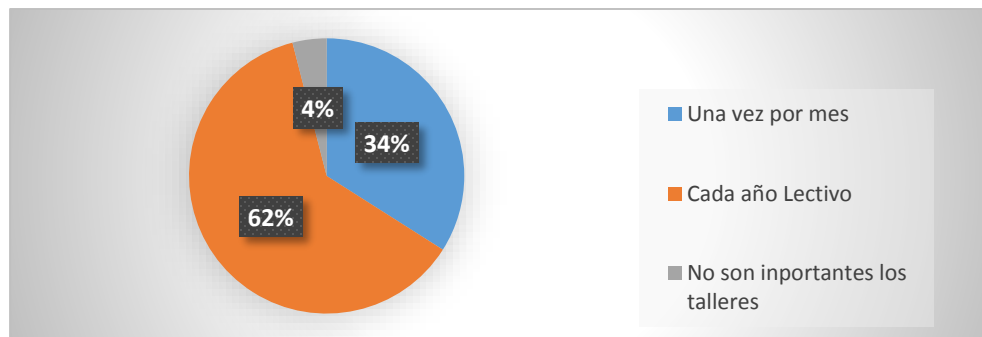
9.- ¿Cree usted que es necesario realizar talleres de hábitos alimenticios que ayuden a mejorar la dieta escolar?

TABLA N.9
Talleres

ALTERNATIVAS	f	%
Una vez por mes	17	34
Cada año lectivo	31	62
No son importantes los talleres	2	4
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

GRAFICO N.9
Talleres



Fuente: Encuesta realizada a padres de familia de 2° y 3° AEGB, Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Del total de personas encuestadas, 31 personas que equivale el 62% manifiesta que los talleres se deberían dar cada año lectivo. 2 personas que equivalen al 4% dicen que los talleres de nutrición no son importantes. Mientras que 17 personas que corresponde al 34% declaran que los talleres se deben dar cada mes.

Podemos decir que los talleres ayudaran a que los padres de familia y docentes ayuden a cuidar la alimentación de los niños y niñas para que su desarrollo sea saludable permitiéndoles crecer sanos.

Podemos palpar que los padres no les interesa que los talleres de nutrición se den durante el año lectivo por ende deben tomar mucho en cuenta que los talleres que recibirán ayudaran al cuidado de los niños y así pueden rendir satisfactoriamente en la escuela.

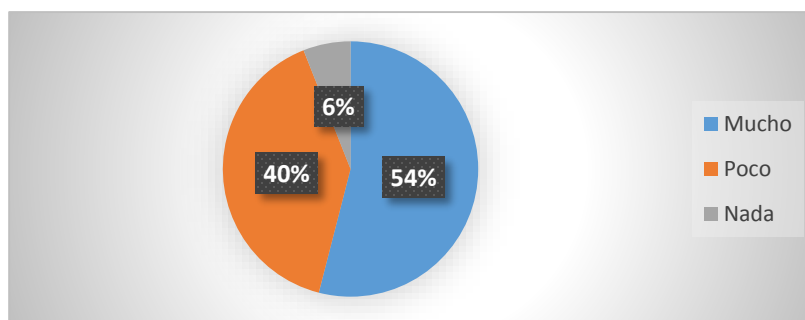
10.- ¿Considera usted que las guías y talleres nutricionales puede mejorar los hábitos alimenticios?

TABLA 10.
Guías y Talleres nutricionales

ALTERNATIVAS	f	%
Mucho	27	54
Poco	20	40
Nada	3	6
TOTAL	50	100%

Fuente: encuesta realiza a padres de familia de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

GRAFICO 10.
Guías y Talleres nutricionales



Fuente: encuesta realiza a padres de familia de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Del total de personas encuestadas, 27 personas que equivale el 54% manifiesta que las guías nutricionales le ayudan a mejorar su rendimiento académico y a que estén más saludables. 3 personas que equivalen 6% dicen que estos talleres no les ayudaran en nada. Mientras que 20 personas que corresponde al 40% manifiestan que los guías y talleres nutricionales les ayudaran muy poco en los hábitos alimenticios. Podemos decir que los talleres y las guías nutricionales nos ayudara a un buen orden alimenticio y una salud sin complicaciones, debemos nutrarnos a las horas debidas para no estar en situaciones graves, recordemos que si nos cuidamos tendremos un futuro sin enfermedades y un buen estado saludable. Los padres de familia deberían tener en cuenta que los talleres y guías nutricionales les ayudan a tener un buen estado de salud físico como mental y así tengan un buen hábito alimenticio y puedan sembrar ese hábito para futuras generaciones.

ANÁLISIS, DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADAS A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2° Y 3° AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO, CANTÓN LATAACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI, AÑO LECTIVO 2015-2016.

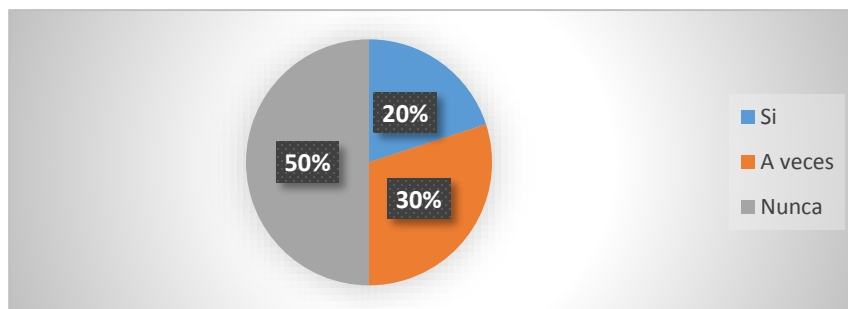
1.- El niño trae frutas para el recreo en su refrigerio

TABLA N. 1
Frutas

ALTERNATIVAS	F	%
Si	10	20
A veces	15	30
Nunca	25	50
TOTAL	50	100%

Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

GRAFICO N. 1
Frutas



Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

Del total de niños observados, 25 niños y niñas que equivale el 50% no traen frutas y compran comida chatarra. 10 niños que equivalen 20% los padres de familia les envían frutas para el recreo. Mientras que 15 niños que corresponde al 30% no es muy frecuente que traigan frutas para su alimentación.

Podemos decir que las frutas para el recreo es una buena dieta que puede ayudar a mantener la salud e incluso hasta mejorarla, al escoger frutas variados y consumirlos con moderación ya que contienen las vitaminas esenciales para el cuerpo.

Se puede deducir que desde el hogar los padres no les enseñan a que los niños lleven una fruta a la escuela para el recreo lo que da paso a que compren comida chatarra.

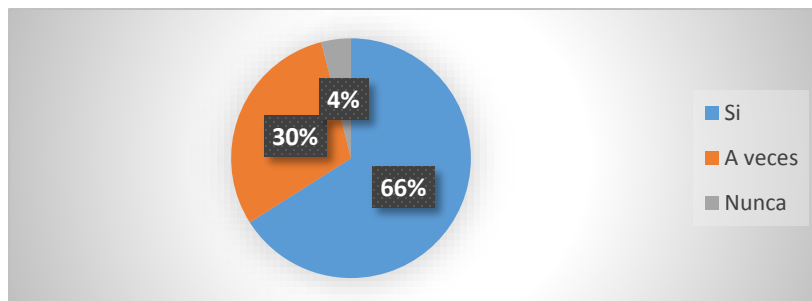
2.- Su estado físico es saludable y activo

TABLA 2
Estado físico

ALTERNATIVAS	f	%
Si	33	66
A veces	15	30
Nunca	2	4
TOTAL	50	100%

Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

GRAFICO N. 2
Estado físico



Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

En efecto del total de niños observados, 33 niños y niñas que equivale el 66% su estado físico es saludable y están prestos a trabajar en clases. 2 niños que equivalen 4% se pudo observar que no están en un estado físico para trabajar dentro del aula. Mientras que 15 niños que corresponde al 30% se puede mirar que no es muy frecuente que estén cansados por lo que les permite estar atentos en clases.

Podemos decir que un niños o niña que no esté correctamente alimentada no podrá rendir en clases adecuadamente y empieza a rendir en sus estudios muy poco mientras que un niños que es alimentado saludablemente tiene un buen tastado tanto físico como mental. En efecto se puedo observar que un porcentaje de niños y niñas no son correctamente alimentados de manera correcta ya que durante clases se distraen y se sienten cansados tanto físicamente como mental.

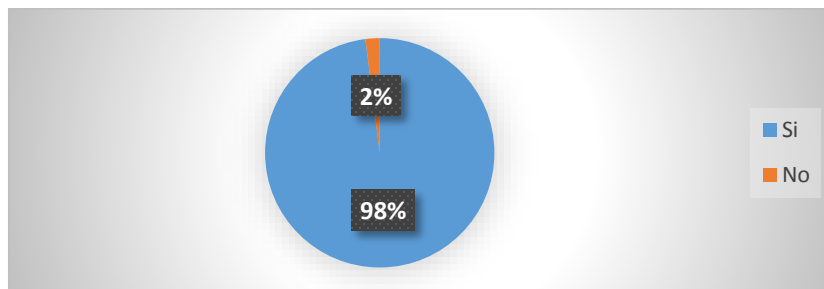
3.- Reconoce alimentos saludables y no saludables.

TABLA N. 3
Alimentos saludables y no saludables

ALTERNATIVAS	F	%
Si	49	98
NO	1	2
TOTAL	50	100%

Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

TGRAFICO N. 3
Alimentos saludables y no saludables



Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

Del total de niños observados, 49 niños y niñas que equivale el 98% reconocen muy bien los alimentos que son importantes para su salud. Mientras que 1 niños que corresponde al 2% no reconoce un alimento saludable perjudicando así su crecimiento.

Debe ser saludable y variada en alimentos y equilibradas para así logras evitar las enfermedades de la mala desnutrición, para que el cuerpo obtenga diferentes nutrientes y así ayude a mejorar la salud del niño o niña.

Se puede decir que los niños o niñas reconocen los alimentos saludables pero ellos optan por comer la comida chatarra lo que contiene muchos químicos que dañan al organismo.

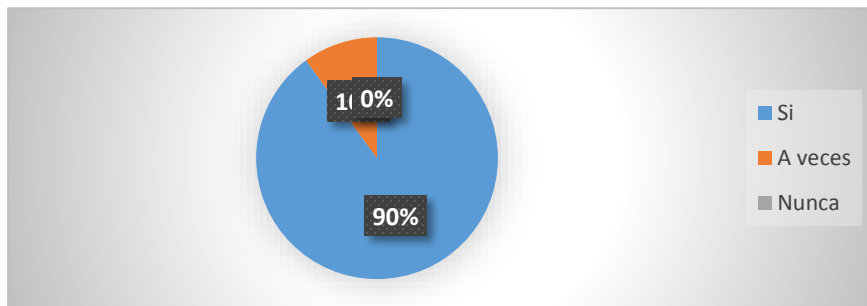
4.- Consume comida chatarra en recreo.

TABLA N. 4
Comida Chatarra

ALTERNATIVAS	f	%
Si	45	90
A veces	5	10
Nunca	0	0
TOTAL	50	100%

Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

GRAFICO N. 4
Comida Chatarra



Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

Como resultado de niños observados, 45 niños y niñas que equivale el 90% durante el recreo compran comida chatarra que eso es el alimento de ellos. Mientras que 5 niños que equivale al 10% no es muy a menudo que compren alimento chatarra ellos obtén por comen algo saludable.

En la actualidad los padres son los causante de que el niño o niña consuma es comida chatarra esto ya se convierte como una mala alimentación ya que a todo alimento lo fumigan para plagas o para el crecimiento esto es malo y ocasiona enfermedades que perjudican su crecimiento.

En efecto se puedo observar que un porcentaje de niños y niñas al ingerir comida chatarra se convierte como una mala alimentación ya que por lo general ahora nos alimentamos de químicos y es malo para nuestra salud.

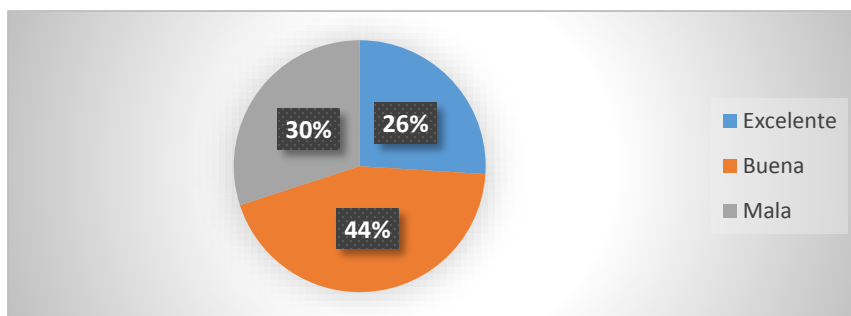
5.- Su rendimiento académico es evidente.

TABLA 5
Rendimiento Académico

ALTERNATIVAS	F	%
Excelente	13	26
Bueno	22	44
Malo	15	30
TOTAL	50	100%

Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

GRAFICO 5
Rendimiento Académico



Fuente: Ficha de observación a niños y niñas de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

Del total de niños observados, 22 niños y niñas que equivale el 44% rinden académicamente de una manera favorable. Mientras que 15 niños que equivalen al 30% no rinde con su aprendizaje en clases debido a su falta de alimentación. De 13 niños y niñas que equivalen al 26% su rendimiento académico es excelente.

Para que el niño o niña rinda muy bien los padres deben procurar que la comida sea variada en cuanto a los alimentos que la componen, no sólo porque la variación proporcionará todos los nutrientes necesarios, además resultará más agradable esto le ayudara a que el niño mejore su salud y este apto para participe en clases. Para finalizar un porcentaje de niños no rinden de una manera adecuada durante clases por estar preocupados en que va a comer en recreo lo que afecta a que el niño no preste atención y cuando se le hace preguntas no sabe que responder.

ANÁLISIS, DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA ENTREVISTA APLICADA A LA RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA COTOPAXI, AÑO LECTIVO 2015-2016.

1.- ¿Qué conoce acerca de la desnutrición escolar?

Se puede manifestar que se debe por la mala absorción de nutrientes en los niños ya que a ellos no les gusta comer verduras, legumbres, lácteos y ahí es donde el establecimiento debe tomar las medidas necesarias y buscar la forma de que ellos se alimenten de una manera favorable.

La nutrición escolar juega un rol muy importante dentro de la institución ya que ayuda al desarrollo de actividades que se plantean los estudiantes en las prácticas que posteriormente se desarrollarán en la misma institución, en este caso ya no solo como educandos si no como educadores.

2.- ¿Se han aplicado estrategias para reconocer síntomas de desnutrición escolar?

Si se aplican desde que la madre está embarazada porque en base a estas estrategias que nos ayuda a identificar el problema de desnutrición y evitar que los niños puedan contraer enfermedades por no alimentare.

Por otro lado estudios de seguimiento longitudinal o niños pequeños en nuestro país, han confirmado que el enanismo nutricional es un evento prácticamente irreversible, lo cual coincide con estudios realizados en otras partes del mundo.

3.- ¿Las instituciones educativas están preparadas para atender a niños que padezcan de desnutrición?

Si ya que se puede obtener ayuda del centro de salud ya que ellos están preocupados por los niños en cada emergencia y están prestos a ayudar a la institución.

Los enfermedades infecciosos representan periodos de reducción en el apetito, incremento en los requerimientos poro compensar el gasto energético que represento los mecanismos de defensa ante lo enfermedad y reducción en lo capacidad de absorber nutrientes por lo cual la institución recibe ayuda de parte del centro de salud.

4. ¿Se han registrado casos de desnutrición escolar en esta Institución Educativa?

No se puede palpar por el cargo que se desempeña ya que para poder hacer una observación tendría que recorrer toda la Unidad Educativa.

Al identificar casos de desnutrición esto ayudara a que podamos reducir el índice una mala alimentación que provoca una mala alimentación.

5. ¿Considera oportuno generar guías o talleres nutricionales para mejorar hábitos alimenticios en la comunidad educativa?

Este manual también es útil para los mismos adolescentes y público en general, puesto que en la guía se ofrecen recomendaciones que les ayudarán a conocer más a fondo todo lo relacionado con la alimentación y nutrición, a elaborar una dieta variada, equilibrada y a su gusto, haciendo de la comida no sólo una necesidad sino un placer, a la vez que fomenta en los propios jóvenes la autonomía y el compromiso ante su propia alimentación.

Es indispensable estos talleres ya que nos ayudara a mejorar su dieta alimenticia y a la vez dar a conocer a muchas madres embarazadas que los nutrientes esenciales empieza desde que el niños está en su vientre porque ahí el necesita muchos nutrientes que la madres consume atreves de los alimentos.

IMPACTOS TÉCNICOS, SOCIALES Y ECONÓMICOS:

IMPACTOS TÉCNICOS

El sistema educacional ha mostrado altas tasas de deserción y repotencia, no cumpliéndose los objetivos del sector educacional. Aunque las cifras de egreso en los ciclos básico y medio han mejorado significativamente en relación al ingreso, aún están lejos del óptimo al que aspiran los países desarrollados. En cuanto a esta problemática, se han realizado diversas investigaciones centradas, sobre el proceso enseñanza-aprendizaje, ya que hay niños que por el problema de la mala alimentación empiezan a tener problemas en su educación observándose escasa información en lo que respecta al impacto que sobre él ejercen, la situación alimentaria y nutricional del educando, su desarrollo cerebral y su inteligencia Al evaluaron principalmente el efecto que tiene la desnutrición a temprana edad en el sobrepeso y la obesidad que se genera en la vida adulta, lo que también se conoce como la doble carga nutricional que ocasiona la mala alimentación.

IMPACTOS SOCIALES

La desnutrición infantil sigue siendo un grave problema de salud pública en la mayoría de los países en desarrollo ya que los menores de 5 años presenta serias deficiencias de talla y peso, con negativos impactos futuros en salud física y mental,

capacidad de aprendizaje y productividad laboral, perpetuando así el ciclo de la desnutrición y pobreza. Para alcanzar el mayor rendimiento de las inversiones en nutrición, éstas deben ser de carácter preventivos, focalizándose en mujeres embarazadas, madres en lactancia y niñas y niños menores de 36 meses de alta vulnerabilidad social, que es cuando se pueden evitar secuelas que son irreversibles por ende desde que la mujer esta embarazada debe tomar mucho en cuenta que el niño que lleva en su vientre debe recibir los minerales y nutriente que requiere y así cuando nazca no tenga ningún tipo de consecuencia por la mala alimentación y descuido de su madre.

IMPACTOS ECONÓMICOS

La desnutrición infantil, además de afectar gravemente a la salud de los más pequeños, inhibir su desarrollo e incrementar el riesgo de muerte en menores, tiene un enorme impacto económico para los países que la sufren con esta enfermedad y busca aliviar de manera directa e integral las necesidades inmediatas de los hogares en extrema pobreza, condiciona la participación al compromiso de mantener la escolaridad de los niños y participar en diversos programas de capacitación, de apoyo comunitario y uso de los servicios y de las redes de servicio público (implementación de programas de mejoramiento productivo, de titulación y notificación de tierras agrícolas, de nutrición y generación de ingresos y empleo para que sirvan de apoyo en el crecimiento y la nutrición del niño para que los padres de familia concienticen el daño que les causan a sus niños al no conocer acerca de los hábitos alimenticios mediante el apoyo que reciba una familias con bajos recursos económicos puedan sustentar el hogar.

13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO:

N°	Cantidad	Recursos	Precio Unitario	Precio Total
	6	Impresiones color	0,25	1,50
	60	Copias	0,03	1,80
	2	Alquiler de Internet	0,50	2,50
	60	Lista de asistencia en el taller	0	0
	80	Impresiones del proyecto	0,25	20,00
	2	Empastado	15,00	30,00
	Total			55,80

14. CONCLUSIONES

- Como resultado de las encuestas realizadas podemos darnos cuenta que los padres de familia al no cuidar a sus niños y no fomentar el hábito alimenticio, en futuras generaciones el niño podrá tener enfermedades que afecte su salud.
- Resulta que los niños prefieren ingerir comida chatarra que va afectando su salud poco a poco sin darse cuenta y no reciben las proteínas y nutrientes necesarios que requiere el cuerpo durante su crecimiento.
- Como resultado podemos darnos cuenta que en el establecimiento educativo buscar reducir el índice de desnutrición escolar ya que en muchos casos se debe a la falta de recursos económicos en el hogar.

- De lo que se concluye que esta investigación realizada, sobre la desnutrición en el hogar no se imparten hábitos alimenticios, lo que conlleva a que el niño solo se alimente de comida chatarra perjudicando así su desarrollo.

RECOMENDACIONES

- Los niños con desnutrición pueden ser atendidos en su hogar, mejorando su alimentación con lo disponible en el hogar.
- Incluir alimentos ricos en fibra en las cantidades adecuadas verduras, frutas, legumbre, cereales integrales, frutos secos que ayuden al niño en su desarrollo.
- Es recomendable fomentar el consumo de cereales como pan, pasta, arroz, etc. que contribuyan en el crecimiento del niño.
- Así como de frutas frescas y enteras, verduras, hortalizas y legumbres en su hábito alimenticio.
- Para finalizar los padres deben estar pendientes de su estado de salud y así para prevenir posibles enfermedades.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía Consultada

GARCÍA, M. (JUNIO de 2015).

Harvard, U. d. (JULIO de 2015).

MORETA, D. R. (5 de AGOSTO de 2010).

Azcorra, H. V.-V.-R. (2016). desnutrición. scielo, 66.

Puddicombe, A. (2012). ATENCIÓN PLENA. En A. GUIJARRO, MINDFULNESS (pág. 15). MADRID (ESOÑA): EDAF, S.L.U.

RODRIGUEZ, H. (2008). ALIMENTACIÓN INFANTIL. Madrid España: Díaz de Santos . (pag. 22)

WISBAUM, W. (12 de MARzo de 2011). LA DESNUTRICIÓN. Obtenido de UNICEF (pag. 20)

Trabajos Citados

ALBANO, R. (26 de abril de 2010). SALUD Y VIDA NATURAL . Obtenido de <https://saludyvidanatural.wordpress.com/2010/04/26/proteina-vegetal-vs-proteina-animal/>

EUFIC. (2005). Obtenido de <http://www.eufic.org/article/es/salud-estilo-de-vida/comida-sana/artid/proteinas/>

PAEZ, L. (15 de JUNIO de 2015). CENTRO DE NUTRICIÓN. Obtenido de <http://centrodenutricion.co.cr/que-es-la-alimentacion-consciente/>

RENA. (Marzo de 2008). <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/alimentacionvariada.html>.

SALAZAR, X. T. (29 de SEPTIEMBRE de 2005). Obtenido de WIKIPWDIA (DESNUTRICIÓN): <http://es.wikipedia.org/wiki/Desnutrici%C3%B3n>

SARA, N. (21 de SEPTIEMBRE de 2015). Alimentación & Nutrición. Obtenido de <http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-infantil/a-grados-de-desnutricion-en-los-ninos.html>

Bibliografía Electrónica

<http://repositorio.ulead.edu.ec/>

<http://dspace.unl.edu.ec>

<http://repositorio.utmachala.edu.ec>

<http://imgbiblio.vaneduc.edu>

<http://www.medigraphic.com>

<http://repositorio.utmachala.edu.ec>

<http://dspace.espoch.edu.ec>

<http://repositorio.flacsoandes.edu.ec/>

<http://repositorio.usfq.edu.ec/>

<http://repositorio.ug.edu.ec>

<http://dspace.espoch.edu.ec>

http://www.unicef.org/ecuador/Edna2011_web_Parte1.pdf

<http://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/master-agenda-ni%C3%B1ez-2da-edicion.pdf>

http://www.mssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/10modulo_09.pdf

Referencias Bibliográficas de Artículos Científicos:

Tovar-Gálvez, Julio César. (2013). Pedagogía ambiental y didáctica ambiental como fundamentos del currículo para la formación ambiental. *Revista Brasileira de Educação*, 18(55), 877-898. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782013000400005>

De La Cruz Sánchez, Ernesto Elías. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183. Recuperado en 01 de julio de 2016, de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009&lng=es&tlng=es.

Azcorra, Hugo, Vázquez-Vázquez, Adriana, Baqueiro Cárdenas, José Enrique, & Salazar-Rendón, Juan Carlos. (2016). Crecimiento y estado nutricional de escolares de tres comunidades de Yucatán, México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 66(2), 135-141. Recuperado en 12 de julio de 2016, de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222016000200006&lng=es&tlng=es.

Restrepo Mesa, Sandra Lucía, & Parra Sossa, Beatriz Elena. (2009). Implicaciones del estado nutricional materno en el peso al nacer del neonato. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 11(2), 179-186. Retrieved July 12, 2016, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082009000200005&lng=en&tlng=es.

Vio del R, Fernando, Lera M, Lydia, González G, Carmen Gloria, Yáñez G, Marisol, Fretes C, Gabriela, Montenegro V, Edith, & Salinas C, Judith. (2015). Consumo, hábitos alimentarios y habilidades culinarias en alumnos de tercero a quinto año básico y sus padres. *Revista chilena de nutrición*, 42(4), 374-382. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000400009>

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
EDUCACIÓN

CARRERA: Ciencias de la Educación mención Educación Básica.

OBJETIVO: Obtener información acerca de hábitos alimenticios de la comunidad educativa, e interpretarlos para el proyecto de investigación.

1.- ¿Conoce usted sobre hábitos alimenticios y dietas nutricionales?

Mucho ()

Poco ()

Nada ()

2.- ¿Usted en casa está pendiente de las proteínas y nutrientes que come el niño?

En ocasiones ()

A veces ()

Nunca ()

3.- ¿En compras semanales o diarias usted lleva a casa frutas y vegetales?

Siempre ()

En ocasiones ()

Nunca ()

4.- ¿Los alimentos preparados que consume su hijo son hechos en casa o comprados en la calle?

A veces en casa ()

En ocasiones en la calle ()

Siempre es preparado en casa ()

5.- ¿Qué causas cree usted que provoca la desnutrición?

Comida chatarra ()

No tomar desayuno ()

Desconocimiento de hábitos alimenticios ()

6.- ¿Conoce usted casos de desnutrición en la escuela o su comunidad?

Muchos ()

Pocos ()

Nada ()

7.- ¿Qué enfermedades cree que se generen de una alimentación inapropiada?

Desnutrición ()

Anemia ()

Obesidad ()

Anorexia/ bulimia ()

Alergias ()

8.- ¿Cree que la desnutrición afecte en el aprendizaje de sus hijos?

Siempre ()

A Veces ()

Nunca ()

9.- ¿Cree usted que es necesario realizar talleres de hábitos alimenticios que ayude a mejorar la dieta escolar?

Una vez por mes ()

Cada año lectivo ()

No son importantes los talleres ()

10.- ¿Considera usted que las guías y talleres nutricionales pueden mejorar los hábitos alimenticios?

Mucho ()

Poco ()

GRACIAS POR SU COLAVORACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
EDUCACIÓN

CARRERA: Ciencias de la Educación mención Educación Básica.

OBJETIVO: Obtener información acerca de la desnutrición y hábitos alimenticios de la comunidad educativa, e interpretarlos para el proyecto de investigación.

ENTREVISTA

- 1.- ¿Qué conoce acerca de la desnutrición escolar?**

- 2.- ¿Se han aplicado estrategias para reconocer síntomas de desnutrición escolar?**

- 3.- ¿Las instituciones educativas están preparadas para atender a niños que padezcan de desnutrición?**

- 4. Se han registrado casos de desnutrición escolar en esta Institución Educativa?**

- 5. Considera oportuno generar guías o talleres nutricionales para mejorar hábitos alimenticios en la comunidad educativa?**

Muchas gracias por su colaboración!



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

CARRERA: Ciencias de la Educación mención Educación Básica.

OBJETIVO: Obtener información acerca de los hábitos alimenticios de los niños y así observar si los padres son cuidadosos con sus niños.

FICHA DE ACOTEJO

N	Nómina de alumnos	1.- El niño trae frutas para el recreo en su refrigerio.			2.- Su estado físico es saludable y activo			3.- Reconoce alimentos saludables y no saludables			4.- Consume comida chatarra en recreo.			5.- Su rendimiento académico es evidente.		
		Si	No	Siempre	Si	No	Siempre	Si	No	Siempre	Si	No	Siempre	Si	No	Siempre
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

COORDINADORA DEL PROYECTO

DATOS PERSONALES

APELLIDOS: SACA MOLINA

NOMBRES: ERIKA CAROLINA

ESTADO CIVIL: SOLTERA

CEDULA DE CIUDADANÍA: 0503509200

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: PARROQUIA BELISARIO QUEVEDO

TELÉFONO CONVENCIONAL: S/N

TELÉFONO CELULAR: 0958828785

EMAIL INSTITUCIONAL: karo.199210@gmail.com



ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

NIVEL	TÍTULO OBTENIDO
SEGUNDO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ QUIMICO QUIOLOGO ✓ CORTE Y CONFECIÓN
TERCER	TITULO A OBTENER LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

REFERENCIAS PERSONALES

NOMBRE: Emma Esther Molina Charco

NÚMERO DE TELÉFONO: 0983032398



DIRECCIÓN: Belisario Quevedo





