



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
EXTENSIÓN LA MANÁ**

DIRECCIÓN DE POSGRADO

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD: TRABAJO DE TITULACIÓN**

Título:

**Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños
de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” 2020 - 2021**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magister en Educación Básica.

Autora:

Ceme Mendoza Verónica Rocío Lic.

Tutor:

Calvopiña León César Enrique MSc.

LA MANÁ – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación **Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” 2020– 2021** presentado Ceme Mendoza Verónica Rocío, para optar por el título de magíster en Educación Básica.

CERTIFICO

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

La Maná, 16 de julio del 2021



MSc. César Enrique Calvopiña León

CC: 0501244982

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación: **Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” 2020 – 2021** ha sido revisado, aprobado y autorizado su impresión y empastado, previo a la obtención del título de Magíster en Educación Básica; el presente trabajo reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la exposición y defensa.

La Maná, 16 de julio del 2021



MSc. Diógenes Tumides Guarochico Herrera
CC: 0501516561
Presidente del tribunal



MSc. Enry Gutember Medina López
CC.0501134514
Miembro del tribunal 2



MSc. Salazar Arias Juan Pio
CC.0501389530
Miembro del tribunal 3

DEDICATORIA

Dedico con todo mi cariño el presente trabajo de investigación a mis hijos y esposo por ser mi fuente de motivación e inspiración quienes me apoyaron incondicionalmente, para llegar alcanzar mi objetivo propuesto.

A mi familia y amigos presentes quienes sin esperar nada a cambio me dieron su apoyo, para que siguiera adelante y cumpla mis ideales.

Verónica C.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios porque me dio el don de la perseverancia y fortaleza de mantenerme segura para alcanzar una meta propuesta a mi Tutor César Enrique Calvopiña León MSc. por brindarme su apoyo, orientación y asesoría con sus conocimientos académico y sabias enseñanzas.

Verónica Rocío Ceme Mendoza

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Quien suscribe, declara que asume la autoría de los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de titulación **Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” 2020 – 2021**

La Maná, 16 de julio del 2021

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'V' followed by a horizontal line and a small flourish.

Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza
CC: 092033309

RENUNCIA DE DERECHOS

Quien suscribe, cede los derechos de autoría intelectual total y/o parcial del presente trabajo de titulación a la Universidad Técnica de Cotopaxi, Extensión La Maná. **Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” 2020 – 2021**

La Maná, 16 de julio del 2021

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'V' followed by a horizontal line and a small flourish.

Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza
CC: 0920333093

AVAL DEL PRESIDENTE

Quien suscribe, declara que el presente Trabajo de Titulación: **Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” 2020 – 2021** contiene las correcciones a las observaciones realizadas por el tribunal en el acto de predefensa.

La Maná, 16 de julio del 2021



MSc. Diógenes Tumides Guarochico Herrera
CC: 0501516561
Presidente del tribunal

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
EXTENSIÓN LA MANÁ
DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Título: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “EMILIO RIVAS HUERTA” 2020 – 2021,

Autor: Ceme Mendoza Verónica Rocío Lic.

Tutor: Calvopiña León César Enrique MSc.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque entre los hábitos alimenticios y el desarrollo cognoscitivo cuyo Objetivo General es Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, por la característica de la investigación, se utilizó la investigación científica explicativa, el paradigma cuantitativo, conceptos filosóficos y epistemológicos permitiendo enfocar la comprensión del fenómeno de estudio y los métodos deductivos, inductivo y descriptivo, que posibilitó conocer las costumbres, situaciones y actitudes, las técnicas de investigación empleadas fueron inicialmente la observación directa, entrevista, la encuesta y el PNI (Positivo, Negativo Interesante), los criterio de especialistas, criterio de usuarios y estadística descriptiva; que permitieron arribar a las siguientes conclusiones: la determinación del desarrollo cognitivo de los estudiantes se utilizó un test de conocimiento para establecer el desarrollo en preparatoria, básica elemental y media, y los resultados obtenidos fueron valorados mediante una escala cualitativa, determinándose un promedio intermedio para cada uno de los tres niveles y otro grupo obtuvo un promedio más significativo; se diseñó un manual práctico y sencillo con amplia información sobre los valores nutricionales de los productos y las ingestas recomendadas de proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas y minerales que son los nutrientes que el organismo requiere para su normal funcionamiento, además se presentó las tablas de las calorías que poseen la mayoría de los productos alimenticios, como también presentación de menú saludables, con productos variados y equilibrados.

Palabras clave: Hábitos alimenticios; cognitivo; nutrición; aprendizaje; malnutrición;

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN LA MANÁ DIRECCION DE POSGRADO

MAESTRIA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Title: EATING HABITS AND THEIR IMPACT ON THE COGNITIVE DEVELOPMENT OF THE CHILDREN OF THE “EMILIO RIVAS HUERTA” SCHOOL 2020 - 2021

Author: Verónica Rocío Ceme Mendoza Lic.

Tutor: César Enrique Calvopiña León Msc.

ABSTRACT

The present research work has a focus between eating habits and cognitive development whose general objective is to determine the incidence of eating habits in the cognitive development of students, due to the characteristics of the research, explanatory scientific research was used, the quantitative paradigm, philosophical and epistemological concepts allowing to focus on the understanding of the study phenomenon and the deductive, inductive and descriptive methods, which made it possible to know the customs, situations and attitudes, the research techniques used were initially direct observation, interview, survey and PNI (Positive, Negative Interesting), the criteria of specialists, criteria of users and descriptive statistics; which allowed the following conclusions to be reached: in order to determine the cognitive development of the students, a knowledge test was used to establish the development in high school, elementary and middle school, and the results obtained were evaluated by means of a qualitative scale, determining an intermediate average for each of the three levels, and another group obtained a more significant average; a practical and simple manual was designed with ample information on the nutritional values of the products and the recommended intakes of proteins, carbohydrates, vitamins, fats and minerals, which are the nutrients that the body requires for its normal functioning. In addition, tables of calories in most food products were presented, as well as healthy menus with varied and balanced products.

Keywords: eating habits; cognitive; nutrition; learning; malnutrition.

Yo, Ramón Amores Sebastián Fernando con cédula de identidad número: 0503016685 Licenciado/a en Ciencias de la Educación Especialización Inglés con número de registro de la SENESCYT 1020-08-846740; CERTIFICO haber revisado y aprobado la traducción al idioma inglés del resumen del trabajo de investigación con el título: Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” 2020 – 2021, de Ceme Mendoza Verónica Rocío, aspirante a magister en Educación Básica.

La Maná, 16 de julio del 2021



Lcdo. Mg. Sebastián Fernando Ramón Amores
CC: 0503016685

Contenido	
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
1.1 Antecedentes	11
1.2. Fundamentación epistemológica	14
1.2.1. Hábitos alimenticios	14
1.2.1.1. Factores que inciden en los hábitos alimenticios	15
1.2.1.2. Hábitos alimenticios de los niños	16
1.2.1.3. Hábitos alimenticios en la escuela	17
1.2.1.4. Importancia de la nutrición en los niños	18
1.2.1.5. La Alimentación	18
1.2.1.6. Alimentación en etapas escolares	20
1.2.1.7. Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional	21
1.2. 2. Desarrollo cognitivo	21
1.2.2.1. Teoría del desarrollo cognitivo	22
1.2.2.2. Etapas del desarrollo cognoscitivo	23
1.2.2.3. Áreas cognitivas	25
1.2.2.4. Conocimiento	26
1.2.2.5. Memoria	26
1.2.2.6. Procesos mentales	27
1.2.2.7. La inteligencia	29
1.3 . Fundamentación del estado del arte	29
1.4 Conclusiones Capítulo I	33
CAPÍTULO II. PROPUESTA	35
2.1 Título de la propuesta	35
2.2 Objetivos	35
2.3 Justificación	35
2.4 Desarrollo de la propuesta	36
2.4.1. Presentación	37
2.4.2. Elementos que la conforman	39
2.4.3. Explicación de la propuesta	40
□ Carbohidratos	44

□ Grasas	45
□ Vitaminas	45
□ Minerales	46
2.4.4. Premisas para su implementación	62
2.5. Conclusiones	62
CAPÍTULO III	64
APLICACIÓN Y/O VALIDACION DE LA PROPUESTA	64
3.1 Resultados de la aplicación de especialistas.	64
3.2 Resultados de la aplicación del criterio de los usuarios.	66
3.3 Resultado de la aplicación del manual para una adecuada alimentación escolar.	68
3.4. Conclusiones del capítulo III	76
CONCLUSIONES GENERALES	77
RECOMENDACIONES	78
Referencias	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Sistemas de tareas en relación a los objetivos específicos.....	6
Tabla 2	etapas del problema de investigación.....	7
Tabla 3	Fichas técnicas de valores nutricionales aprobadas por Ministerio de Educación.....	37
Tabla 4.	Grupos alimenticios	42
Tabla 5	Necesidades energéticas en niños y niñas entre 4 y 13 años de edad	43
Tabla 6	Proteínas.....	44
Tabla 7	Carbohidratos	44
Tabla 8	Grasas.....	45
Tabla 9	Vitaminas	46
Tabla 10	Minerales.....	46
Tabla 11	Valores calóricos de Hortalizas, frutas, lácteos y carnes (100 gr.)	47
Tabla 12	Valores calóricos de pescado, mariscos, dulces, cereales, grasas, bebidas, otros (100 gr.).....	48
Tabla 13	cronograma de trabajo	49
Tabla 14	Matriz de talleres de los hábitos alimenticios	50
Tabla 15	Taller N° 1.....	51
Tabla 16	Taller N° 2.....	52
Tabla 17	Taller N° 3.....	53
Tabla 18	Taller N° 4.....	54
Tabla 19	Taller N° 5.....	55
Tabla 20	Menú Escolar desayuno	56
Tabla 21	Menú Escolar desayuno	57
Tabla 22	Menú Escolar almuerzo	58
Tabla 23	Menú Escolar almuerzo	59
Tabla 24	Menú Escolar merienda	60
Tabla 25	Menú Escolar merienda	61
Tabla 26	criterios de evaluación de los especialistas	65
Tabla 27	criterio de evaluación de los usuarios	67
Tabla 28	CRONOGRAMA DE LA IMPLEMENTACION DE LOS TALLERES	68
Tabla 29	resultados del PNI (positivo, negativo e interesante).....	75

INTRODUCCIÓN

Antecedentes:

El presente trabajo se encuentra vinculado a la línea de investigación de la Universidad Técnica del Cotopaxi, suscrita como la “Educación y Comunicación para el Desarrollo Humano y Social”, teniendo como sublínea los “Fundamentos Educativos, Currículo y Estándares (Diseño Curricular en Educación Básica, Teorías del Aprendizaje en Educación Básica, Evaluación de los Aprendizaje en Educación Básica)”, esta línea desde el punto de vista educativo se relaciona con las formas de suministrar y consumir los alimentos y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de la escuela Emilio Rivas Huerta.

El tema investigativo está relacionado con el Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021 Toda una Vida, el mismo que en su Eje 1 establece los “Derechos para todos durante toda la vida” mientras el objetivo 1 señala “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”, al respecto el mencionado documento menciona la pertinencia territorial, cultural y poblacional de los servicios sociales, sobre todo en los temas de vivienda, salud o educación. Se demanda la garantía de salud de manera inclusiva e intercultural, haciendo énfasis en la prevención, al acceso a medicamentos, a la salud sexual y reproductiva, a la salud mental, entre otros aspectos que motivan el desarrollo permanente de la ciencia e investigación. Concomitante a la salud humana en los diferentes diálogos ciudadanos se señala la problemática de la malnutrición, que comprende trastornos como la desnutrición, obesidad y sobrepeso, aspectos que tienen implicaciones en los hábitos y prácticas culturales, que deben ser prevenidas con campañas de información permanente sobre la calidad de los alimentos que se consumen diariamente (SENPLADES, 2017).

Como lo menciona la Ley Orgánica de Educación **Art. 2.** Principios, literal j.i Escuela Saludable y Segura. - El estado garantiza, a través de diferente instancia, que las instituciones, educativas son saludables y seguras. En ellas se garantiza la universalización y calidad de todos los servicios básicos y la atención saludable integral gratuita (MINEDUC, 2016).

El objeto de la investigación es el estudio de los hábitos alimenticios, los cuales constituyen un factor importante en las etapas de crecimiento de los niños, sobre todo en su periodo de escolaridad donde requieren de una alimentación balanceada especialmente de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. En los periodos actuales de las instituciones educativas se han introducido cambios en cuanto al consumo de productos considerados alimenticios, los que al no tener un control adecuado de comercialización o expendio por parte de autoridades educativas ni de profesionales de la salud vinculadas a la escuela, repercuten en el aspecto fisiológico de los estudiantes y por consiguiente influyen directamente en su desarrollo cognitivo.

De acuerdo al último informe de la FAO Panorama de la seguridad alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe (2017), la desnutrición crónica infantil en la región se ha reducido de 24,5 % en 1990 a 11 % en el año 2016, sin embargo, aún 5,9 millones de niñas y niños se encuentran afectados por la malnutrición, de igual manera el sobrepeso y la obesidad se han transformado en problemas de salud importantes en el continente, donde el 7 % de los niños menores de 5 años ya presenta índices de sobrepeso (UNESCO, 2017).

La alimentación a nivel mundial es fundamental para el ser humano, tras décadas en constante declive, el hambre en el mundo ha ido aumentando lentamente desde el 2015, tanto así que en el 2018 se estimaba que 821 millones de personas se iban a la cama con el estómago vacío; al mismo tiempo, el sobrepeso y la obesidad aumenta de manera progresiva y peligrosa tal como refleja un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (ONU, 2019).

Es necesario una revisión socioeducativa acerca del papel de la familia en este ámbito, dado que de acuerdo a la dinámica familiar de los últimos tiempos y la frecuente exposición de los consumidores potenciales al marketing comercial de empresas de alimentos, sumado al débil trabajo de la escuela en la adopción o modificación positiva de los hábitos alimentarios de los niños, ha ocasionado alteración en los patrones de consumo no solo de los adultos, sino de los niños también, originando con ello el aumento de la obesidad infantil, desnutrición y

otros efectos colaterales, por lo que se vuelve necesario enfatizar constantemente en la importancia de una adecuada educación para la salud, como herramienta preventiva en el cambio de conductas relacionadas con la aprehensión de hábitos alimentarios saludables, destacando en ello el desarrollo de programas nutricionales aplicados en centros educativos, con el objetivo de trabajar de manera conjunta entre los padres de familia y profesores, para desterrar conductas no deseables y consolidar estilos de vida saludables.

Los niños que presentan desnutrición crónica en los dos primeros años de vida y que aumentan de peso rápidamente en la niñez, corren más riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares y diabetes. En el país, uno de cada cuatro niños y niñas menores de 5 años presenta desnutrición crónica, siendo el sector indígena el más afectado, donde uno de cada dos niños la padece, mientras que cuatro de cada diez, llegan incluso a presentar anemia. En este sentido se conoce que la desnutrición afecta de manera considerable el pleno desarrollo de un niño, dejando en su organismo múltiples huellas lesivas, incluso algunas perduran toda la vida, lo que tiene un impacto no solo a nivel personal, sino que afecta el desarrollo social y económico de las comunidades y los países (UNICEF, 2019). En el Ecuador el hábito alimenticio y nutricional de los niños es notablemente bajo, debido a la tasa de crecimiento de las poblaciones, que influye directamente en la falta de trabajo y de recursos económicos, que son factores principales en el sustento de las familias, lo que se refleja en su nivel de vida, tanto así que actualmente la desnutrición crónica afecta al 25.3% de niñas y niños menores de dos años, teniendo entre sus causas, la pobreza, la exclusión socioeconómica y la falta de acceso a servicios de salud pública.

Los hábitos alimenticios inadecuados en los niños y niñas en edad escolar, propiciados generalmente por el desconocimiento de costumbres saludables de alimentación por parte de padres y madres de familia o por la poca importancia que se le otorga a esta temática en el contexto escolar, que repercute en su desarrollo morfo fisiológico, sobre todo en el cognoscitivo, constituyen el **planteamiento del problema**. En este contexto a través de la aplicación de instrumentos de recolección de información se ha podido detectar que un determinado porcentaje de estudiantes se alimenta de manera inapropiada,

usualmente por la falta de conocimiento de las madres sobre la importancia de ofrecer a sus hijos dietas alimenticias balanceadas o variadas con productos de fácil adquisición tanto por su abundancia en los mercados como por su bajo costo, lo que puede derivar en alteraciones metabólicas, digestivas, emocionales, hasta cognitivas, las que se expresan en el infante con diferentes sintomatologías, tales como desnutrición infantil, anemia, cefalea, disentería, entre otras, lo que repercute de manera directa e indirecta en su proceso de aprendizaje y consecuentemente en su rendimiento escolar.

La Ley Orgánica de Salud en su artículo 16, expresa que “Le corresponde al Estado establecer una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de alimentos propios de cada región y garantice a las personas el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes”, (Ministerio de Salud Pública, 2018), de acuerdo a este postulado es el Estado ecuatoriano quien debe garantizar que la población tenga acceso a productos alimenticios de calidad, más aun a los sectores vulnerables, sobre todo a las personas que se encuentran en etapas de escolaridad.

En la Escuela de educación básica “Emilio Rivas Huerta”, ubicada en el Recinto Chipe, a 4 Km. del cantón Valencia en la Provincia de Los Ríos, se han evidenciado problemas de desnutrición y malnutrición en un considerable número de estudiantes, posiblemente debido a la limitada situación socioeconómica de sus padres, dado que la mayoría de ellos proviene de estratos sociales, culturales y económicos bajos y muy bajos, o a la poca importancia que le han dado los maestros a esta problemática y también al desconocimiento de dietas nutricionales en el hogar, que a la postre son aspectos muy valiosos a tener en cuenta para propender a una alimentación sana y balanceada, específicamente a través del consumo de cereales, almidones, frutas, verduras, carnes, lácteos y otros productos, que por un lado beneficiarían a la salud y por otro aportarían a desarrollar su aspecto cognoscitivo.

Si se toman a tiempo los correctivos adecuados, se estaría aportando a generar una mejor calidad de vida de los estudiantes en cuanto a la conservación de la salud y al desarrollo del coeficiente intelectual, el cual debe estar acorde a las etapas evolutivas de los niños y niñas, hasta alcanzar su completa formación, tanto física como mental.

La institución posee una infraestructura propia, con cerramiento completo y espacios físicos recreacionales, incluido una cancha de usos múltiples y juegos infantiles de material plástico y metálico para la recreación de los niños, cuenta con un aula para el nivel inicial dos y primer año de educación básica, un aula individual para el segundo, tercero, cuarto y quinto grado, mientras que el sexto y séptimo grado un aula compartida; el cuerpo docente presenta un perfil académico terminal de tercer nivel, 4 correspondientes a Ciencias de la Educación con menciones, una en Párvulos y tres en Educación Básica, mientras los dos restantes son en áreas técnicas.

El número total de estudiantes registrados en el sistema CAS del Ministerio de Educación correspondiente al período lectivo 2020 – 2021 son 52 niñas y 43 niños, dando un total de 95 estudiantes legalmente matriculados y distribuidos de la siguiente manera: 10 niños en inicial, 12 en primero de básica, 15 en segundo de básica, 15 en tercero de básica, 18 en cuarto de básica, 12 en quinto de básica, en sexto de básica y 13 en séptimo de básica; los padres por su poca escolaridad y su procedencia social realizan labores agrícolas u otras actividades que no les permite tener un ingreso económico que satisfaga las necesidades esenciales o básicas de sus familias.

Con los argumentos expuestos sobre la problemática identificada se constituyó **la formulación del problema** ¿De qué manera los hábitos alimenticios inciden en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Emilio Rivas Huerta?, de la misma forma se planteó el **Objetivo General**: Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de la Escuela de educación básica Emilio Rivas Huerta, de igual manera los **Objetivos Específicos** contribuyen a la construcción del objetivo general propuesto.

- Identificar los hábitos alimenticios y nutricionales de los estudiantes de la Escuela de educación básica Emilio Rivas Huerta.
- Analizar las características y capacidades intelectuales de los estudiantes para determinar su desarrollo cognitivo.
- Proponer un manual alimenticio dirigido a padres de familia, para la implementación de un estilo de vida saludable.

Tabla 1 Sistemas de tareas en relación a los objetivos específicos

OBJETIVO	Actividad o tareas
Objetivo específico 1. Identificar los hábitos alimenticios y nutricionales de los estudiantes de la Escuela de educación básica Emilio Rivas Huerta	Monitorear el tipo de alimentos que llevan los estudiantes a la escuela en sus loncheras, mediante una ficha de observación.
	Propiciar una entrevista a la autoridad y aplicar encuestas a docentes, padres de familia y estudiantes.
	Argumentar teóricamente los tipos e importancia de los alimentos que aportan al desarrollo cognitivo de los infantes.
Objetivo específico 2. Analizar las características y capacidades intelectuales de los estudiantes para determinar su desarrollo cognitivo.	Aplicar el Test de conocimiento a los estudiantes de educación inicial preparatoria, básica elemental y media de la institución educativa.
	Valorar los resultados obtenidos de la aplicación del test de conocimiento mediante una escala cualitativa.
Objetivo específico 3. Proponer un Manual Alimenticio dirigido a padres de familia, docentes y estudiantes, para la implementación de un estilo de vida saludable.	Desarrollar talleres con la participación de los estudiantes, padres de familia y docentes, sobre la importancia del consumo de alimentos saludables y nutritivos.
	Disertar charlas sobre nutrición infantil dirigidas padres de familia y estudiantes
	Socializar con las madres y padres de familia diversas tablas alimenticias con sus correspondientes valores nutricionales.

Elaborado por: Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza

El tema abordado es de gran importancia en el ámbito escolar, ya que está enfocado en las prácticas alimenticias rutinarias, hasta cierto punto deficiente lo que genera desmotivación, desinterés, cansancio, enfermedades, dificultades de concentración y otros problemas relacionados con el aprendizaje.

Tabla 2 etapas del problema de investigación

Etapa	Descripción
Etapa 1 tradicional	Históricamente los hábitos alimenticios han sido muy cambiantes en sus formas y prácticas dentro de la sociedad, inicialmente se consumía directamente lo que producía la tierra sin la injerencia de sustancias químicas que alteren la composición de los productos, lo que garantizaba un excelente estado de salud y mantener una adecuada base nutricional, como lo detalla (Ochoa, 2017) El crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en sus distintas etapas de la vida están relacionados con el estado nutricional, que se evalúa considerando el crecimiento normal y armónico del individuo en relación con su nutrición.
Etapa 2 activa	Con la llegada del modernismo los hábitos y costumbres alimenticias han ido cambiando en relación al nivel de adquisición de los mismos, sobre todo de alimentos manufacturados o producidos a gran escala mediante el exagerado empleo de agroquímicos o pesticidas, sumado a la desigualdad económica y social de la población que limita el acceso a la adquisición oportuna de productos alimenticios básicos, como lo expresa (Rios, 2017). Esta evolución a lo largo de la historia, ha estado influenciada por cambios sociales, políticos y económicos.
Etapa 3 critica	En el transcurso de las últimas décadas se han observado algunos cambios en los tipos y formas de consumo de los alimentos, lo que ha derivado en la constante búsqueda de alternativas que contrarresten las alteraciones metabólicas producidas por el consumo de éstos, tales como diabetes, obesidad, disentería, infecciones gastrointestinales, anemia, entre otras; razones suficientes para plantear alternativas alimentarias a través de un manual, que permita a las madres y padres de familia seleccionar los alimentos no sólo por su costo sino por su valor nutricional, lo que incidirá directamente en el desarrollo cognitivo del ser humano en su etapa infantil, como lo mencionan la (FAO y OPS, 2017). La utilización de los alimentos corresponde a la influencia de la calidad alimentaria, y las condiciones de vida, en la situación nutricional y la salud de los individuos. Para abordar los problemas de malnutrición, todos los sectores que participan en los sistemas alimentarios deben estar a la altura de los desafíos que imponen mejorar la dieta y proveer de alimentos suficientes, nutritivos, saludables y accesibles a toda la población.

Elaborado por: Lcda. Verónica Rocío

Los hábitos alimentarios son muy relevantes en las prácticas diarias de la familia para educar y preservar las alimentaciones adecuadas en calidad y cantidad, asegurándoles a sus hijos un desarrollo sano y saludable, basado en alimentos nutritivos que satisfagan sus necesidades primordiales, como lo describe (Moreno Aznar & Calderon, 2015). El desequilibrio alimenticio es la amenaza más destacada en los individuos, ya que un balance energético positivo da lugar al sobrepeso y obesidad, situación muy frecuente en adolescentes y que habitualmente se acompaña de una aversión a la actividad física. Una gran culpa de ello lo tiene el abuso de refrescos edulcorados y snacks que puede llegar a representar el 30% de las calorías diarias necesarias para los niños.

El trabajo investigativo se **justifica** porque plantea educar a los padres de familia sobre los beneficios que brindan cada uno de los grupos alimenticios, considerando que la nutrición es uno de los aspectos prioritarios que tiene la sociedad en su diario convivir y que en los infantes afecta directamente al rendimiento académico, por lo tanto a su desarrollo cognitivo; por otro lado en la búsqueda de soluciones al problema planteado, se propone aplicar procesos nutricionales a los niños con productos del entorno, de fácil adquisición y de bajos costos, que permitan a las familias adquirirlos y consumirlos según las recomendaciones que se realicen. El abordaje de la necesidad de los alimentos nutritivos en la mesa y la importancia de su consumo mediante una disciplina estricta es muy amplio, sin embargo, hay que destacar que su ingesta permite prevenir algunas enfermedades en los niños, jóvenes y hasta en los adultos.

Según el documento técnico de las guías alimentarias basadas en alimentos, GABA, se determina a la alimentación de la población ecuatoriana como “la coexistencia de problemas por déficit y exceso de nutrientes que se consumen cotidianamente, como resultado de varias causas a nivel estructural, sean estas económicas, políticas, culturales y sociales” (MSP Y FAO, 2018), es decir que existe influencia de varios factores en la nutrición de los niños. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura manifiesta, (FAO) está comprometida en mejorar la nutrición, reducir la pobreza rural y posibilitar sistemas alimentarios inclusivos, y a su vez reconoce el entorno escolar como una

plataforma oportuna para aplicar un enfoque integral que pueda respaldar medidas complementarias y resultados positivos en esos ámbitos (FAO, 2020).

En la Escuela de Educación Básica Emilio Rivas Huerta, se ha evidenciado que algunos estudiantes presentan alteraciones en su estado de salud, como cansancio, dolor de cabeza, dolor estomacal, mareos, vómitos, sueño, somnolencia, entre otros síntomas, generalmente producidos como resultado de una limitada o inadecuada alimentación en sus hogares, o por el consumo de alimentos mal preparados o contaminados que se expenden sin control sanitario en la vía pública o en sitios de expendio de comidas que no cumplen con un adecuado control higiénico y sanitario, costumbres que influyen directamente a corto y mediano plazo en el desarrollo evolutivo de los niños y en el equilibrio biológico de su salud, lo que incide en su capacidad de asimilación y aprendizaje.

La investigación se presenta novedosa y de actualidad, debido al desconocimiento en la ingesta y preparación de los alimentos por parte de las familias, se implementó un manual de alimentación saludable, dirigido a los padres de familia creando un impacto favorable en la salud de los escolares, mediante el desarrollo de la aplicación del manual se da alternativas de solución a mediano y largo plazo, fomentando una alimentación nutritiva, adecuada, variada y equilibrada.

En primera instancia los beneficiados con los resultados de esta investigación son los estudiantes de la institución educativa, porque podrán conocer de primera fuente los diferentes tipos de prácticas alimentarias, basada en una dieta equilibrada y saludable, necesaria para su desarrollo y para la conservación de un estado óptimo de la salud; de igual manera los padres de familia también se benefician porque obtienen conocimientos elementales sobre nutrición infantil, uso de alimentos orgánicos, dosis alimenticias para niños en período de desarrollo, calidad de los nutrientes del entorno, entre otros aspectos, mientras que los docentes son los encargados de difundir técnica y educativamente estos conocimientos teóricos durante su ejercicio pedagógico.

Para el desarrollo del proyecto de investigación se siguen procesos **metodológicos** en relación al **objeto de estudio**, en este caso los hábitos alimenticios y su relación directa con el desarrollo cognoscitivo del niño, lo cual está determinado

por **paradigmas cuantitativo interpretativo**, los que describen minuciosamente el tema abordado, evalúan la información obtenida, con un **enfoque** de prácticas alimenticias diarias de los estudiantes, establecen un análisis crítico y a la vez facilitan la tabulación y comprobación de datos obtenidos tanto de la entrevista como de las encuestas.

Por la característica de la investigación, se utilizó la **investigación científica explicativa** que permitió enfocar la comprensión del fenómeno de estudio, proporcionando elementos de orden teórico y conceptual, como las concepciones filosóficas y epistemológicas de diversos autores y sus definiciones textuales, obtenidas de investigaciones previas que dan el sustento referencial y lógico a la investigación realizada; de igual manera según la finalidad de la investigación se empleó el método descriptivo, que posibilitó conocer las costumbres, situaciones y actitudes relevantes a través de las descripciones puntuales del objeto de estudio y los procesos de las actividades realizadas en la misma.

Para la ejecución de las fases organizativas de las diferentes actividades contempladas en la investigación, se empleó el **método deductivo** que permitió partir de premisas generales hasta llegar a las particulares como resultado de hechos concretos del fenómeno de estudio, de la misma manera se utilizó el **método inductivo** que contempla el análisis de las premisas y antecedentes hasta llegar a la obtención de conclusiones generales mediante la observación de casos particulares que revelan los aspectos cognoscitivos de los niños, reafirmados con la aplicación del test de conocimiento en tres grupos, preparatoria educación básica elemental y básica media, lo que facilitó identificar las características cognitivas de los estudiantes en relación a sus prácticas alimenticias cotidianas.

Las técnicas de investigación empleadas fueron inicialmente la observación directa, que facilitó la recolección de información del objeto de estudio, seguida de la entrevista a la autoridad de la institución y la encuesta aplicada a todo el personal docente y estudiantes y a una muestra de los padres de familia.

CAPITULO I FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 Antecedentes

En trabajos realizados por otros investigadores de diferentes universidades sobre los hábitos alimenticios se destaca la importancia de la salud en los niños, niñas y adolescentes, de igual manera se enfatiza en la problemática de costumbres y prácticas alimenticias, las cuales fueron abordadas y analizadas en el entorno donde se realizó la investigación, llegando a conclusiones claras y coherentes sobre los resultados obtenidos.

Según (Alvarado & Barros, 2016) en su investigación titulada “Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza. 2016” previo a la obtención del Título de Licenciado en Nutrición y Dietética, de la Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Tecnología Médica, Carrera de Nutrición y Dietética, el objetivo propuesto fue determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza de la parroquia Baños, mientras que la metodología aplicada consistió en un estudio descriptivo de corte transversal.

Se trabajó con una muestra conformada por 170 estudiantes de edades que oscilaban entre los 15 y 18 años de edad, los cuales decidieron participar voluntariamente en este estudio. De acuerdo al rango de edad el mayor número de participantes se ubicó entre los 15 y 16 años con el 61,2%, siendo la media de edad 16,21 años; con una edad mínima de 15 años y un máximo de 18 años de edad. Según el género se puede mencionar que la mayor parte estuvo constituida por el género masculino con el 52% y el 48% por el género femenino.

Al analizar los resultados de acuerdo al estado nutricional se destaca que el 75,3% conserva un estado nutricional normal (74,2% masculino, 76,5% femenino), seguido de la categoría sobrepeso con el 11,2% (6,7% masculino, 16% femenino), delgadez con el 10% ((14,6% masculino, 4,9% femenino) y la obesidad en un 3,5% (4,5% masculino, 2,5% femenino). El sobrepeso predominó en el género femenino con el 16% en relación al género masculino con el 6,7%, en cuanto a los porcentajes de obesidad fue mayor en los hombres con el 4,5% en comparación con las mujeres con el 2,5%.

Los grupos de edad que tuvieron mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad (68,4% y 31,6% respectivamente) fueron los adolescentes de 15 a 16 años frente los adolescentes de 17 a 18 años (66,7% y 33,3%).

Con respecto a los hábitos alimentarios se observó que la mayoría de los estudiantes representados en el 87% los presentan de manera inadecuada, mientras que solo el 13% los expresa de forma adecuada. En esta misma categoría según el género se demuestra que el femenino presentó un mayor porcentaje (14,8%) de hábitos alimentarios adecuados, en cambio el género masculino un mayor porcentaje (87,6%) de hábitos alimentarios inadecuados.

(Méndez, 2019) En su trabajo de investigación “Hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo. Guía didáctica”, previo a la obtención del título de Licenciada en Mercadotecnia y Publicidad en Ciencias de la Educación, de la Carrera Mercadotecnia y Publicidad en la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad de Guayaquil, se refiere al estudio sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón, en el que expone que los adolescentes presentan problemas en el desarrollo cognitivo por consiguiente en el transcurso del tiempo les afecta en su rendimiento educativo; para este análisis empleó métodos cualitativos y cuantitativos, enfocándose en fundamentos numéricos representativos para la medición de los datos estadísticos lo que le permitió plantear las siguientes Conclusiones:

- Informar sobre los hábitos alimentarios a la comunidad estudiantil y docente, respecto a la ingesta de una dieta sana.

- Apoyar el empleo de la guía a través de charlas motivacionales sobre los beneficios de un modo o estilo de vida diferente si se mejoran los hábitos alimenticios.
- Concienciar al personal que labora en los restaurantes de las instituciones educativas, sobre la importancia del consumo de comidas saludables.

En la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Universidad César Vallejo, se realizó una investigación con el tema: Plan de comunicación gráfica publicitaria para reducir los malos hábitos alimenticios en los niños de 9 y 10 años de la I.E. “Jesús Maestro” del Distrito de Moche – 2018 de la autoría de (Plasencia, 2018) en la que se destaca el problema detectado que nace de la realidad social como producto de la preocupación de los padres de familia que aspiran que sus hijos crezcan y se desarrollen adecuadamente, para lo cual el trabajo aporta algunas alternativas de solución a través de la ejecución de un plan de comunicación gráfica publicitaria basado en el método pre-experimental que busca reducir considerablemente los malos hábitos que presentan los niños de la I.E. Jesús Maestro.

Entre las conclusiones que se obtienen, se destacan las siguientes:

- A través de la aplicación de un plan de comunicación gráfica publicitaria en los niños de 9 y 10 años del nivel primario de la I.E. Jesús Maestro se pudo obtener un grado de significancia de ($p < 0.01$) con el apoyo de la prueba T-Student con respecto a la mejora de los hábitos alimenticios.
- El nivel de conocimientos de los niños de 9 y 10 años del nivel primario de la I.E. Jesús Maestro respecto a buenos hábitos alimenticios y adecuados estilos de vida, mejoró considerablemente en un 70% después de aplicar la campaña “come sano y disfruta de una niñez saludable”.
- Las 12 piezas gráficas publicitarias ubicadas en puntos estratégicos dentro y fuera del colegio, contribuyeron a que los niños de 9 y 10 años del nivel primario de dicha institución, tengan una actitud positiva al adoptar mejores hábitos alimenticios.

- La vistosidad del diseño en las piezas gráficas publicitarias referentes a estilos de vida saludable y buenos hábitos alimenticios, obtuvo un 84% del nivel de impacto en los estudiantes del nivel primario del I.E. Jesús Maestro del distrito de Moche.

1.2. Fundamentación epistemológica

1.2.1. Hábitos alimenticios

Según la (OMS, 2015) los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida del individuo, dado que la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo de los infantes, además puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad o a su vez de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. En artículos publicados por (MEDLINEPLUS, 2019) el alimento también es parte de tradiciones y culturas ancestrales, lo que significa que comer siempre será un componente emocional para muchas personas, por lo que cambiar sus hábitos alimentarios es una tarea muy difícil. Una persona puede haber tenido determinados hábitos alimentarios por tanto tiempo, que no se da cuenta que son inadecuados, porque simplemente se han vuelto parte de su estilo de vida cotidiana.

Para (Fagundez, 2015), alimentarse es una necesidad primaria para el ser humano, a la vez que considera la valoración del consumo alimentario y el estudio de la dieta tanto a nivel individual y colectivo como una actividad imperativa en la historia de la humanidad. En un principio el estudio de la dieta se hizo con la finalidad de supervivencia para lo cual era necesario generar una distinción entre los alimentos que favorecían la subsistencia y aquellos que eran nocivos para la salud o venenosos. Por otra parte, para la Corporación (SEPEAP, 2015) la relación de los hábitos alimentarios con la salud y la enfermedad ha preocupado al hombre desde los orígenes de las primeras sociedades y culturas, tanto así que hasta el siglo pasado, la mayoría de enfermedades relacionadas con la alimentación se debían a la deficiencia de algún nutriente.

Es indudable que las prácticas alimenticias saludables como lo menciona la OMS (Organización Mundial de la Salud) empiezan con la lactancia materna, práctica que contribuye a un crecimiento vigoroso y sano de los niños, lo que incide directamente en su desarrollo cognoscitivo, restándole posibilidades de contraer enfermedades a tempranas edades y por consiguiente contribuye con defensas a su sistema inmunológico. Las etapas de desarrollo del individuo desde sus inicios están vinculadas a dietas saludables en horarios específicos y raciones limitadas.

1.2.1.1. Factores que inciden en los hábitos alimenticios

Existen algunos factores que inciden directamente en las prácticas alimenticias, entre ellos la zona geográfica, el clima, las costumbres y la disponibilidad de productos en la región en que se habita. Los hábitos alimenticios son transmitidos por generaciones en cada una de las familias, según sus tradiciones y prácticas en la preparación de los alimentos de acuerdo a la región, las preferencias de los integrantes de la misma para seleccionarlos, adquirirlos, prepararlos y consumirlos.

De acuerdo a la (FAO, 2020) La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura está comprometida a mejorar la nutrición, reducir la pobreza rural y posibilitar sistemas alimentarios inclusivos, y reconoce el entorno escolar como una plataforma oportuna para aplicar un enfoque integral que pueda respaldar medidas complementarias y resultados positivos en esos ámbitos.

La cantidad y tipos de alimentos presentes en la dieta de las personas son dos factores determinantes, más aún si se toma en cuenta las preferencias alimenticias que en unos lugares tienden a ser altas y en otros bajas, sin embargo, en algunos lugares de acuerdo a las tradiciones, religiones y culturas, es prohibido, restringido o limitado el consumo de varios alimentos que son considerados base de nutrientes necesarios para una alimentación óptima. Al respecto (Royo Bordonada, 2017) manifiesta que desde la nutrición comunitaria se aspira modificar formas erróneas de alimentarse y emite recomendaciones que tienen como base los últimos avances en materia de alimentación y nutrición, expuestos por la comunidad científica.

El organismo humano necesita consumir productos alimenticios diariamente, los que le permitirán generar la energía suficiente para cumplir con todas sus actividades. La (FAO, 2020) invitan constantemente a la población a través de sus diferentes canales de difusión a valorar la importancia que tiene la variedad, calidad y cantidad de alimentos que se consumen en cada uno de los hogares en los países considerados como del tercer mundo.

El aporte calórico de los nutrientes según la FAO se refieren específicamente a el entorno escolar de los sistemas alimenticios exclusivos que no es igual en ningún caso, es decir, son diferentes para cada una de las funciones vitales, generalmente depende de sus constitución o componentes químicos como las proteínas que se las encuentran de forma abundante en los huevos, carnes y pescado, de igual manera los hidratos de carbono que abundan en las frutas, cereales, verduras entre otras hortalizas, así como también las grasas vegetales o animales.

1.2.1.2. Hábitos alimenticios de los niños

Durante la infancia es cuando se instauran los hábitos alimentarios que de a poco se irán consolidando y que presumiblemente en su mayor parte se mantendrán en la edad adulta; en este contexto la familia y la escuela son los espacios con mayor influencia en la adquisición de estas costumbres que inciden directamente en la salud del individuo. (Sanchez & Martinez, 2015) sostienen que en la adolescencia del sujeto, la familia va perdiendo espacio en la toma de decisiones sobre el tipo de alimentación y estos se ven más influenciados por las preferencias individuales, los cambios derivados de una mayor independencia o los patrones estéticos, fundamentalmente determinados en el sexo femenino.

Es evidente que los hábitos alimenticios cumplen un papel fundamental en el fortalecimiento de las prácticas nutricionales, dejando a las familias y a las instituciones educativas la responsabilidad de ser los encargados de promover un estilo de alimentación que aporte energía al funcionamiento corporal de los niños y a la vez el conocimiento sobre un estado de vida saludable. Al respecto (Rivero Urgell, 2015) menciona que la alimentación correcta y el mantenimiento de unos buenos hábitos alimentarios siempre serán importantes, sin embargo se debe

considerar que es en esta etapa de la vida, en la que el abandono social de hábitos no solo alimentarios, sino también la adquisición de adicciones nocivas, pueden influir negativamente en su estado nutricional y por lo tanto en el psicológico.

El pensamiento de Violeida Sánchez y Alicia Martínez es correcto porque a medida que van desarrollando los niños hasta convertirse en adultos van tomando decisiones propias sobre su alimentación y muchas veces las de su preferencia, y en las mayorías de los casos adoptan hábitos o prácticas inadecuadas.

1.2.1.3. Hábitos alimenticios en la escuela

Según manifiesta (Ochoa, Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues, 2017) La alimentación cumple un rol fundamental para una vida saludable, la misma que se encuentra vinculada a los hábitos alimentarios, sin embargo, estos hábitos se ven afectados por tres factores como la familia, los medios de comunicación y la escuela, como también lo estipula (Black & Creed-Kanashiro, 2016) la alimentación receptiva o interactiva se ha convertido en un principio ampliamente recomendado en el que los padres proporcionan la dirección y guía para la elección de los alimentos que los niños requieren para un crecimiento sano y que a la vez tengan la capacidad de responder a las señales de hambre y saciedad que promueve la autorregulación y eventualmente su responsabilidad para una alimentación saludable cuando los infantes se encuentren fuera del alcance físico de sus progenitores.

Según (UNICEF, 2019) es evidente que el sistema alimentario está fracturado, tanto que el futuro de los niños y las nuevas generaciones depende de la capacidad social para crear un sistema alimentario cuyo objetivo sea que tanto las personas como el planeta estén sanos. Los sistemas alimentarios actuales están superando la capacidad de los recursos de la tierra y dan como resultado crisis mundiales de desnutrición y sobrealimentación, lo que se verá acentuado por el continuo crecimiento de la población y los cambios en sus hábitos alimentarios.

Según lo estipulado por Robert Iván Álvarez Ochoa, considero que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un

desarrollo y crecimiento óptimo, así como a una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

1.2.1.4. Importancia de la nutrición en los niños

Una equilibrada y saludable dieta alimenticia constituye un instrumento de prevención en algunas enfermedades, sin embargo es conocido que los adolescentes adquieren sus propias conductas alimenticias y preferencias por ciertas comidas apartándose de dietas nutricionales saludables; al respecto la (UNICEF, 2019) expresa que mejorar la nutrición infantil requiere que los sistemas alimentarios proporcionen alimentos nutritivos, seguros, asequibles y sostenibles para todos los niños.

En este sentido es necesario que junto a la acción, se incluya otro elemento imperativo, la responsabilidad de padres e hijos, lo que implica que es necesario medir, compartir, supervisar, actuar y celebrar el progreso en los infantes. Una buena nutrición es esencial para el bienestar de los niños y el logro de los objetivos de desarrollo sostenible, por lo que esta apreciación debe situarse en el centro de las políticas públicas con el apoyo de las autoridades educativas, de salud y la sociedad en general, (Serafin, 2018) Sostiene que la población infantil es un grupo vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también receptivo a cualquier modificación y educación nutricional, por lo que el desayuno y almuerzo escolar deben ser una oportunidad para que asimilen de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición equilibrada mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.

Considerando el pensamiento de Patricia Serafín en el año 2018 es factible que se debe establecer en los niños una adecuada educación nutricional desde su nacimiento hasta la adultez considerando la propia cultura alimenticia de sus familias.

1.2.1.5. La Alimentación

Según el Código Alimentario Argentino (C.A.A., 2019) un alimento es toda aquella sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por

el ser humano, aportan a su organismo los materiales necesarios y la suficiente energía para el desarrollo de sus procesos biológicos. Para la (FAO, 2020) la designación del término alimento incluye además las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo.

La alimentación es un proceso biológico en el que se ingiere alimentos encaminados a satisfacer las necesidades de los seres humanos; las formas de alimentarse varían de acuerdo a las culturas y tradiciones de los individuos, es decir que esta acción tiene varios cambios de acuerdo a las actividades que realizan las personas en su vida diaria, más aun cuando se dedican a rutinas de disciplinas de alto rendimiento como en los deportes, lo que la vuelve diferente a la de las personas que llevan una vida sedentaria. De acuerdo a (Benito & Gonzales-Gross, 2016) para conseguir un óptimo estado de salud general, la actividad física tiene que estar obligatoriamente asociada a una dieta saludable. Las personas que realizan alguna actividad física tienen un gasto energético mayor que el de las personas con un estilo de vida sedentario.

La alimentación balanceada permite tener vitalidad y energía al cuerpo, a su vez estimula al sistema inmunológico, aportando a mejorar el desempeño de cualquier actividad física que se realice. (Villares & Galiano Segovia, 2015) Describen la manera como una alimentación pobre en la adolescencia, puede tener consecuencias duraderas en el desarrollo cognitivo, causando una disminución en la capacidad de aprender, generar desconcentración y por consiguiente, malos resultados académicos.

La concepción estipulada en el código alimentario argentino en el año 2019 es de gran significación porque una alimentación adecuada permite llevar una vida sana y saludable, razón por la que es indispensable mantener una ingesta de alimentos balanceados, incorporando al organismo, nutrientes, vitaminas y minerales de forma racional.

1.2.1.6. Alimentación en etapas escolares

La etapa preescolar comprende de los 3 a los 6 años, mientras que la escolar va desde los 7 hasta los 12 años; en estas fases se dota a los infantes de los primeros conocimientos sobre las prácticas alimenticias, se observa el incremento de su desarrollo físico e intelectual, así como el avance en sus destrezas adquiridas, todo esto relacionado a un comportamiento alimentario que debe fortalecerlo en su edad madura.

De acuerdo a los criterios de (Pareja, Carvajal, Mila-Villareal, & Caballero, 2018) la etapa de transición de la escuela a la secundaria puede conllevar también a nuevos hábitos entre los adolescentes, considerando que a menudo en esta edad se ejerce más autonomía sobre la elección o preferencias de alimentos, de la misma manera se tienen mayores oportunidades de acceso a alimentos poco saludables, lo que desnuda el limitado seguimiento o la influencia que los padres deberían tener en su comportamiento alimentario.

Según (Villares & Galiano Segovia, 2015) en la etapa preescolar, los niños inician el control sobre sí mismos y del ambiente, por lo que empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, y hasta a ser monótonos en su alimentación. En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque en la práctica tienen mayor importancia los procesos de observación e imitación, para (Burgos Carro, 2015) sostiene que las nuevas generaciones no está al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudar a las personas a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

Como lo manifiesta J. M. Villares y M. J. Galiano en el año 2015 es palpable que en la actualidad la mayoría de la población infantil en edad escolar es evidente el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticio, tales como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de las mesas en sus hogares.

1.2.1.7. Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos que favorecen al desarrollo cognitivo, crecimiento óptimo y a su vez disminuye el riesgo de sobrepeso, obesidad y desarrollo de enfermedades no transmisibles a futuro, es imperioso que los niños durante esta etapa adquieran hábitos alimentarios saludables. Al respecto (Alvarez, Cordero, Vasquez, Altamirano, & Gualpa, 2017) expresan que los cambios en los estilos de vida ha generado modificaciones en los hábitos alimentarios, tanto así que ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más azúcares libres, más sal y más grasas saturadas y de tipo trans, mientras que la ingesta de frutas, verduras y fibra dietética es insuficiente o casi nula.

La edad preescolar se caracteriza por ser una etapa en la que se adquieren los hábitos que van a definir el estilo de vida del futuro adulto, es por ello que es conveniente implementar en esta etapa cualquier acción que permita un crecimiento y desarrollo normal. En este sentido (Nava, Perez G., Herrera, & Hernández H., 2016) aseguran que algún cambio desfavorable en el estilo de vida del niño comprometerá su formación biológica, lo que de una u otra forma afectará su estado nutricional y por consiguiente su salud actual y futura.

La idea de Analy Pérez, Martine Nava, Héctor Herrera y Rosa Hernández es corroborada porque la alimentación es la manera de preparar y consumir los alimentos y se relaciona directamente con los hábitos o prácticas que realizan las personas para ingerir cualquier tipo de alimento. El estado nutricional permite regular el organismo mediante recomendaciones de porciones o porcentajes de macronutrientes para tener un control alimentario, al respecto cabe destacar que las recomendaciones más usuales para evitar el sobrepeso es no consumir alimentos que posean una alta concentración de calorías.

1.2. 2. Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo es la capacidad propia de las personas que les permite pensar, idear, razonar utilizando procesos mentales como lo manifiesta Piaget, al respecto (Albornoz & Guzman, 2016) sostienen que el desarrollo cognitivo es el producto o resultado de los esfuerzos del niño y la niña por comprender y actuar

en su mundo. En cada etapa el infante desarrolla una nueva forma de operar, este desarrollo gradual sucede por medio de beneficios interrelacionados con la organización, la adaptación y el equilibrio; por otra parte (Muelas, Gutierrez, Narvaez, & Tenorio, 2019) señalan que el desarrollo cognitivo se va dando de forma progresiva y que algunas funciones psicológicas se hallan asociadas y que por lo tanto dependen del estado de algunos órganos del cuerpo, como la visión.

En relación al desarrollo cognoscitivo, se lo podría definir como una vinculación de actividades que dan al niño las pautas necesarias para desarrollar su potencial integrando factores psicológicos, biológicos y sociales; estas acciones o actividades del niño le permiten adquirir determinadas habilidades mentales de interacción con los demás, encaminados al aumento de las capacidades intelectuales relacionadas con la inteligencia, al respecto (Zamora & Guzmán, 2016) comenta que en diferentes investigaciones han demostrado que en los tres primeros años de edad el 90% del cerebro se ha desarrollado.

Piaget influyo profundamente en la forma que se tiene de concebir el desarrollo del niño, criterio que se fundamenta porque antes que expusiera su teoría, se pensaba generalmente que los niños eran organismos pasivos plasmados y moldeados por el ambiente. Como también (Gómez Martínez, 2017) menciona que la instrucción formal y el desarrollo cognitivo pueden concebirse como procesos separados, esto significa que el desarrollo puede considerarse como la formación espontánea de estructuras cognitivas y la instrucción a su vez, como la utilización de las oportunidades creadas por el desarrollo.

Gómez Martínez sostiene que una interpretación lógica porque el desarrollo cognitivo favorece el aumento de las capacidades intelectuales de los niños cuando cursan la etapa escolar, este progreso se va acrecentando con las interacciones en el entorno del establecimiento educativo; dentro de este criterio.

1.2.2.1. Teoría del desarrollo cognitivo

Para Jean Piaget (Piaget, Teoría de la inteligencia) la mentalidad de un niño sobre el entorno en el que se desarrolla surge de la combinación y coordinación de los diferentes movimientos que realiza con las cosas de su alrededor, llegando a conocer el efecto de todas sus actividades con los objetos empleados lo que le

permite construir su propia realidad a través de sus percepciones y acciones. Para (Saldarriaga-Zambrano, Bravo-Cedeño, & Loo-Rivadeneira, 2016) una de las teorías que más expectativas ha creado en el campo de la Pedagogía y de las que más repercusiones se ha tenido en ese ámbito, es la teoría constructivista, siendo además una de las más influyentes en la Psicología General, esta teoría se sustenta sobre todo en las ideas de Piaget acerca del desarrollo cognoscitivo y las funciones elementales que intervienen y son una constante en este proceso.

Según (Serrano & Pons Parra, 2015) la dirección ontogenética del constructivismo concibe que el desarrollo cognoscitivo del individuo parte de estructuras hereditarias muy elementales, para ser construido por él mediante un proceso psicogenético en concordancia con la idea central del constructivismo, de que el acto de conocer consiste en una construcción progresiva del objeto por parte del sujeto.

Según el pensamiento de Piaget, en su teoría de las etapas del desarrollo cognitivo expresa que los niños van alcanzando esquemas intelectuales relacionados a la adquisición y organización del conocimiento desde la niñez hasta su madurez mientras interactúan con el entorno, para lo cual estudió las etapas en que los niños adquieren el conocimiento y lo van desarrollando, a su vez presentó un especial interés por los procesos mentales de los infantes y los profundizó a la vez que hacia observaciones de sus propios hijos.

1.2.2.2. Etapas del desarrollo cognoscitivo

(Piaget & Inhelder) definen cuatro etapas en el proceso de evolución del niño, la primera se refiere a la interacción con el entorno, esta se da entre las edades comprendidas de 0 a 2 años, a ésta la definen como sensorio-motor, donde realiza interacciones mediante sus propios reflejos y los modifica de acuerdo a la exploración de sus propios movimientos, la segunda etapa está comprendida entre las edades de 2 a 7 años, también se la conoce como periodo preoperatorio, es aquí donde el niño adquiere pensamientos simbólicos de los objetos, lugares y también de las personas, lo que le permite adquirir progresos en su forma de pensar y en la representación de imágenes de la realidad circundante; una de las principales características de esta etapa es que los niños comienzan con

indagaciones sobre lo que les rodea, buscando el por qué y las causas que lo originan, en este sentido (Linares, 2018) menciona que el niño demuestra una mayor habilidad para emplear símbolos, gestos, palabras, números y hasta imágenes con las cuales representa las cosas reales que se encuentran a su alrededor.

La tercera etapa se está comprendida entre los 7 y 12 años, cuando el niño comienza a desarrollar los procesos mentales y plantea la reflexión sobre la lógica de los acontecimientos; en esta fase logra la reversibilidad por inversión y reciprocidad que son operaciones sobre clases y relaciones caracterizadas por elementos de semejanza y de orden, realmente aquí empiezan los razonamientos y ya no se guía por intuición, lo que aumenta sus habilidades y destrezas del conocimiento; por su lado los autores (Saldarriaga-Zambrano, Bravo-Cedeño, & Loor-Rivadeneira, 2016) lo conciben como el período de las operaciones concretas, en el que los niños desarrollan sus esquemas operatorios, los cuales por naturaleza son reversibles, para esto razonan sobre las transformaciones y no se dejan guiar por las apariencias perceptivas, es decir su pensamiento es reversible pero concreto.

La cuarta etapa según Piaget es la de operaciones formales que comprende la edad de los 12 años hasta la edad adulta, aquí resalta el empleo del razonamiento lógico y deductivo, además de la comprensión de la abstracción relacionados a los casos hipotéticos o de futuro, o sea, a medida que el adolescente aprende a utilizar la lógica proposicional, empieza a abordar los problemas de un modo más sistemático, formula hipótesis, las compara con los hechos y excluye las que resulten falsas.

Al respecto (Albornoz & Guzman, 2016) manifiestan que la cantidad y calidad del estímulo debe estar estructuralmente relacionada con la capacidad, interés y actividad del niño. Una deficiente estimulación temprana incide negativamente en su aprendizaje, por lo que el desarrollo y orientación del proceso educativo que se realice debe ser acorde a los intereses y necesidades infantiles. Las concepciones de Elsa Albornoz y Marigina Guzmán sobre las estimulaciones tempranas son

relevantes porque estas formas de motivaciones inciden significativamente en el aprendizaje y también en el desarrollo cognitivo de los educandos.

1.2.2.3. Áreas cognitivas

Para (Flores, Castro, Velandia, & Gómez, 2016)El sistema cognitivo humano consta de algunos procesos que funcionan en distintos niveles, unos lo hacen a un nivel bajo con el propósito de captar, registrar y darle significado a la información seleccionada, por citar, los procesos sensoriales, perceptivos y de la atención; otros actúan a un nivel intermedio, como en el caso del aprendizaje, la comunicación oral y escrita además de la memoria, mientras que algunos funcionan a un alto nivel o en el sentido más abstracto, como el razonamiento, la creatividad, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Al respecto (Huairé, Elgier, & Maldonado, 2015) sostienen que no se puede concebir al conocimiento sin integrar los diversos elementos que conforman la estructura cognitiva, la cual está compuesta de dos dimensiones, la sensible y la intelectual; en cada una de estas dimensiones se pueden distinguir a nivel pedagógico, algunas fases que describen de alguna manera el mecanismo que engloba el conocimiento humano.

La interacción entre estudiantes facilita la obtención de nuevas ideas y percepciones orientadas a la construcción activa de conocimientos innovadores, por consiguiente, el estudio individual y aislado no construye saberes significativos y duraderos, al contrario, resultan ser las actividades sociocognitivas, como el aprendizaje cooperativo bien aplicado y los debates en la clase los que estimulan al estudiante a clarificar, re-elaborar, re-organizar y re-conceptualizar la información obtenida.

Lo que sostienen Edson Huairé Ángel Elgier y Gerardo Maldonado en el año 2015 son ideas relevantes porque el conocimiento comprende dos fases o estados del pensamiento relacionados a la creatividad, que genera, crea, establece o produce el crecimiento intelectual del individuo al igual que el pensamiento comprensivo vinculado a los procesos emocionales.

1.2.2.4. Conocimiento

Según (Vilatuña, Guajala, Pulamarin, & Ortíz, 2016) existen dos tipos de conocimiento humano, uno sensitivo o sensible y otro intelectual o inteligible, al que de manera general se lo llama pensamiento, sin el primero no habría objeto y sin el segundo no sería posible pensarlo o conceptualizarlo; desde esta perspectiva se da a entender, que llegar a conocer es un crecimiento paulatino, un incursionar progresivo, es decir un proceso que se sucede partiendo de la estructura nerviosa del sujeto cognoscente, como lo menciona (Martínez A. U., 2017) un conjunto de saberes metódicos, sistemáticos, fundamentados, comprobables y rigurosos, por lo que vale la pena distinguir los que poseen estas características entre los distintos tipos de conocimiento producidos por el ser humano.

Según (Veiga Alén, 2016) la Psicología Cognitiva pretende explicar la forma en que se estructura el conocimiento, es decir cómo se aprende, como se recuerda y cómo se organiza la información. La intervención psicológica en los procesos cognitivos ha de ser concebida desde un paradigma cognoscitivo que tiene su base en la teoría de que la inteligencia es modificable.

1.2.2.5. Memoria

Según (Manzanero & Álvarez, 2015) los seres humanos presentan una gran capacidad para poner en marcha diversas formas de procesamiento de la información, lo que ocasiona que puedan alcanzar nuevas metas y objetivos que van mucho más allá de lo cotidiano; esto lo pueden lograr por su capacidad de mantener activas en el cerebro distintas piezas de información mientras las integran entre sí. En estudios realizados por (Ballesteros Jiménez, 2015) se destaca que la memoria es la capacidad de mantener presentes de forma actualizada, diferentes informaciones mientras se produce la integración entre ellas. Los psicólogos cognitivos se refieren a la memoria humana como un mecanismo de procesamiento y almacenamiento de la información, es decir es una especie de ordenador capaz de registrar, almacenar, retener y recuperar información.

La memoria está íntimamente relacionada con la atención, como lo mencionan (Mena-Young, 2017) La memoria, en el ámbito más cotidiano, suele vincularse con aprendizaje y con recuerdo, pero los estudios especializados desde la neurociencia y la psicología se han esforzado en comprender sus características únicas y cómo funciona dentro del cerebro, que el aprendizaje es el proceso por medio del cual los cambios en la conducta surgen de la experiencia a través de la interacción con el mundo, mientras que la memoria es el registro de las experiencias anteriores adquiridas por medio del aprendizaje.

En este aspecto (Argudelo, Pulgarin, & Tabares, 2017) destacan que la memoria operativa, más que ser entendida como un almacén donde se guarda información por un corto tiempo, antes de pasar a ser de largo plazo, se le concibe como un sitio en el que se reúne la información nueva que se recibe del exterior conjuntamente con la que estaba almacenada en la memoria de largo plazo, lo que se conoce como conocimientos previos. Esta apreciación permite inferir que los sentidos visuales y auditivos se transforman en un elemento indispensable para el desarrollo y aprendizaje de los niños, porque de esta manera tendrán la posibilidad de percibir y observar para aprender de su entorno, explorando así el mundo que los rodea. En conclusión, los estímulos sensoriales se obtienen mediante la percepción de un procedimiento cognoscitivo a través de la atención.

Las apreciaciones de Soledad Ballesteros Jiménez en el año 2015 son asertivas en la actualidad porque la memoria es un órgano de recepción con capacidad de almacenar información, retener y recuperar cualquier información determinada.

1.2.2.6. Procesos mentales

Las estructuras de la mente que datan del conocimiento del mundo, de manera general son desarrolladas por los niños en las etapas preescolares ubicando lugares, hechos y eventos como lo menciona (Etienne, 2018) La Organización Mundial de la Salud define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La salud mental es, según esta definición, un componente fundamental de la salud. Una buena salud mental permite a las personas hacer frente al estrés normal

de la vida, trabajar productivamente y realizar su potencial contribuyendo a sus comunidades.

De acuerdo a (Torrado, 2017) el comportamiento del niño se interpreta como un marco sociocultural donde se combinan la interacción, el lenguaje y la cognición; una aproximación sociocultural al desarrollo cognitivo además de proponer nuevos problemas a la investigación, deja en evidencia dos grandes omisiones de la teoría piagetiana, las contribuciones de los artefactos e invenciones culturales en el desarrollo mental y el papel del lenguaje y la interacción social, en síntesis, el desconocimiento del contexto sociocultural es el que propicia el avance de la mente humana.

En uno de los últimos informes de la UNICEF relacionado al desarrollo del niño en su primera instancia se menciona que durante este periodo de la vida, el cerebro crece con asombrosa rapidez, las conexiones se forman a una velocidad que no podría volver a repetirse, lo que determina y afecta profundamente el desarrollo cognitivo, social y emocional del infante, influyendo en su capacidad para aprender, resolver problemas y relacionarse adecuadamente con los demás, es decir existe una conexión en la vivencia de las personas adultas.

La construcción de habilidades mentales se refiere a la transmisión de experiencias de los padres y después de los docentes a los niños como lo estipula (Castro, Franco Cortazar, & Villacis Pérez, 2018) El pensamiento crítico es aquella habilidad que las personas desarrollan a medida de su crecimiento profesional y de estudios, y que a través de la cual les permite realizar un proceso de toma de decisiones acertado, debido a la capacidad decisiva que ha ganado a partir del crecimiento en conocimientos y experiencias personales y profesionales. En este mismo sentido (Martínez L. G., 2017) sostiene que las teorías innatas sobre la mente humana se caracterizan, principalmente, por concebir al niño como un ser preprogramado para entender fuentes de información específicas desde el momento mismo de su nacimiento.

Los conceptos se relacionan integralmente a los procesos mentales que implican mecanismos cognoscitivos de la mente canalizados en la percepción mediante los sentidos representados en el pensamiento.

1.2.2.7. La inteligencia

Se define a la inteligencia como la capacidad de razonamiento y comprensión con habilidades en la resolución de problemas, al respecto (Sánchez, Jiménez, Montoya, & Barraza, 2016) manifiestan que ésta se desarrolla o cambia en relación a las experiencias vividas como resultado de la interacción entre factores ambientales y biológicos, por otro lado (Asqui, León, Santillán, & Santillán, 2017) la describe como una habilidad heredada, algo intrínseco de las personas que no varía y permanece firme en el transcurso del tiempo.

El desarrollo de la inteligencia está integrado por algunos tipos conocidos como inteligencias múltiples, los que son ampliados y potenciados durante toda la vida para lo que concatenan ciertas capacidades específicas, al respecto (Hoyos, González Bracamonte, & Hoyos Regino, 2018) mencionan que La inteligencia además se constituye como un factor que se va reconfigurando a medida que pasa el tiempo en los individuos. Es por eso que se ha generado un conjunto de teorías y corrientes teóricas que intenta explicar la complejidad de esta variable en la vida de las personas y en los campos organizacionales donde se desempeñan.

En el ámbito escolar existen algunos beneficios cuando se trabajan las inteligencias múltiples, lo que facilita motivar y captar la atención de los niños de manera eficaz, no solamente interviniendo en sus habilidades y destrezas habituales sino proyectar a nuevas actividades con otras inteligencias. (Asqui, León, Santillán, & Santillán, 2017) Sostienen que la teoría de las inteligencias múltiples muestra un modelo de educación basado en las preferencias y capacidades individuales de cada educando.

Los autores antes mencionados sostienen en sus apartados conceptos afines a la inteligencia que tiene relación a la teoría de las inteligencias múltiples porque los docentes cumplen otros roles en el proceso educativo, como la implementación de competencias cognitivas lo que facilita la interacción escolar.

1.3 . Fundamentación del estado del arte

En la investigación “La nutrición y dietética infantil y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños y niñas menores de 5 años del C.I.B.V las Gardenias, Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, durante el período 2013 – 2014”

(Mata Ayabaca, 2015) realizada en la Universidad Técnica de Cotopaxi, Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, carrera Ciencias de la Educación mención Educación Parvularia, previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia, se exponen algunos criterios relacionadas al presente estudio.

Una buena alimentación y nutrición es parte fundamental en el desarrollo físico y cognoscitivo de los niños, por ello la selección de alimentos y raciones pueden ayudar a diseñar una dieta saludable, pues los alimentos son los envases naturales que contienen las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita y que aportan un valor nutritivo necesario para el desarrollo del niño o niña, por lo que es necesario plantear una dieta adecuada para el organismo, que le permita acelerar y desarrollar el metabolismo de acuerdo a su edad.

La Organización Mundial de la Salud en un artículo publicado, argumenta que el crecimiento del infante depende de factores nutricionales y genéticos, lo que se mide con tres valores, peso, talla y perímetro craneal; en casos de existir bajos niveles de crecimiento, el médico pediatra puede dar tratamientos oportunos para evitar complicaciones en su salud, haciendo valoraciones a corto y largo plazo.

Para la elaboración de dietas se detallan los grupos de alimentos que son necesarios para proporcionar los nutrientes esenciales, así como la energía que puede apoyar el crecimiento normal de los niños y niñas, estos grupos han sido orientados de acuerdo a la situación geográfica de la población, mejorando el metabolismo físico, mental cognitivo y estimulando el correcto crecimiento especialmente de los infantes de los C.I.B.V.

Los resultados de esta investigación determinan que los niños que asisten a este centro no son sujetos de un control adecuado de alimentación, ni muestran buenos hábitos alimenticios. De acuerdo a los ítems de observación que se detallan en el estudio, en el criterio consumo de frutas solo el 50% lo hacen adecuadamente, en el de consumo de cereales el 75% lo realizan, la elección entre comida chatarra y frutas el 50% prefiere la chatarra por su sabor, tamaño y figuras, mientras que en el de las porciones de alimentos solo el 25% termina su porción, el 25%

aprovecha los alimentos de su gusto y el 50% no la termina cuando no es de su agrado.

Se concluye que en este centro infantil no se da mayor importancia a la alimentación de los menores, ya que se aprecia que la mayoría del personal que allí labora desconoce temas de dietética infantil y la incidencia que esto tiene dentro del área cognitiva de los niños, siendo necesario incluir en la planificación diaria actividades que aporten a mejorar sus hábitos alimenticios, por consiguiente, a la salud, crecimiento y aprendizaje. En síntesis, este estudio guarda mucha relación con la presente investigación, porque resalta los hábitos alimenticios de los niños, la importancia del consumo de alimentos nutritivos y saludables, además del estímulo para su desarrollo cognoscitivo.

En el repositorio digital de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de la ciudad de Guayaquil, Facultad de Ciencias de la Educación, Carrera de Párvulos, consta el proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciadas en Párvulos, de (Montiel & Villalba, 2019) con el tema “Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el período lectivo 2018-2019, en el que se puede obtener información actualizada sobre la temática propuesta.

El objetivo que presenta la investigación es fomentar el desarrollo cognitivo de los infantes mediante la adopción de hábitos alimenticios saludables, centrándose específicamente en los niños de 4 y 5 años de edad, para lo cual definen teorías y antecedentes que fundamentan como la buena alimentación influye en su desarrollo cognitivo, a la par delimita los factores relacionados con la adquisición de inadecuadas prácticas nutricionales y plantea el diseño de una guía con estrategias de formación de hábitos alimenticios saludables.

Estos hábitos se ven influenciados por tres agentes causales, la familia, los medios de comunicación y la institución educativa, por tal razón el proyecto busca que el padre de familia a través de su rol contribuya con la alimentación de sus hijos y si hay una guía de por medio, ésta ayudará a la adopción de nuevas costumbres alimenticias desde una perspectiva saludable, lo que de seguro contribuyen al desarrollo cognitivo del niño sobre todo en sus primeros años de escolaridad.

Los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a padres y docentes demuestran la necesidad de contar con una guía didáctica que pueda constituirse desde el campo educativo en una herramienta que facilite la promoción de buenos hábitos alimenticios, siempre enfocados hacia un correcto desarrollo cognitivo, por lo tanto la propuesta encamina al padre y madre de familia a generar conciencia sobre la importancia de la alimentación de sus hijos, resaltando los beneficios de los nutrientes que serán los responsables de aumentar sus niveles morfofisiológicos y potenciar el funcionamiento del cerebro.

En ese contexto, partiendo de las bases teóricas y antecedentes referenciados que demuestran la correlación directa de una buena alimentación para el desarrollo cognitivo infantil y de la información suministrada mediante fuentes primarias y obtenidas de las herramientas correspondientes al tipo de estudio presentado, se hizo viable la elaboración de una guía didáctica para la adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños de 4 a 5 años de edad, la que ha sido proporcionada a los padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Básica “Nueva Alborada” para su aplicación.

Las autoras destacan la relación directa de una buena alimentación con el desarrollo cognoscitivo del niño, por lo que se consideró necesario la implementación de una guía didáctica destinada a la adopción de prácticas alimenticias saludables en el seno familiar y en los espacios destinados al receso o esparcimiento en el ambiente escolar.

En la Universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, (Morejón, 2016) realizó el trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Docencia, mención Educación Parvularia con el tema "Los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años en la Unidad Educativa María Montessori, de la Ciudad de Ibarra, en el año lectivo 2014-2015, propuesta alternativa”, cuya finalidad fue determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo y el desempeño escolar de niños de 4 a 5 años.

El estudio diagnóstico ha permitido identificar los problemas que ocasionan hábitos alimenticios inadecuados en el proceso enseñanza-aprendizaje de los

menores y la necesidad que los docentes desde el quehacer educativo diario, motiven a las familias para asumir el compromiso de brindar de manera constante una alimentación sana y balanceada. El objetivo principal ha sido la observación de los tipos de hábitos alimenticios que poseen los niños y la forma como incide en el desarrollo cognitivo, realizando un análisis sistemático de las características y capacidades intelectuales de cada uno de los estudiantes que permitan determinar el nivel de desarrollo de su inteligencia.

La autora toma como referencia la información de las dos variables fundamentadas en una revisión bibliográfica adecuada, sustentándose posteriormente en técnicas de recolección de información, como la encuesta aplicada a los padres de familia y una ficha de observación levantada a los estudiantes de la institución, que facilite los elementos necesarios para la elaboración de la propuesta alternativa, la misma que contiene aspectos relevantes sobre hábitos de nutrición equilibrada y de salud, siempre encaminada a mejorar el desarrollo cognitivo de los niños como la percepción, el pensamiento y el aprendizaje.

Los resultados de la investigación con relación al conocimiento de los hábitos alimenticios, son poco convincentes, debido a que los padres de familia descartan algunos aspectos que ayudan a la nutrición de los niños, y por consiguiente no aportan a mejorar su desarrollo cognitivo; en cuanto a los resultados de las interrogantes planteadas a los niños, son poco alentadores, toda vez que los hábitos o prácticas alimenticias los realizan con alimentos de bajos valores nutritivos, lo que sin embargo induce a los padres de familia a identificar la calidad de alimentos que llevan sus hijos en las loncheras y proponer cambios significativos que lleven hacia un nuevo estilo de vida basado en una alimentación nutritiva y diversa que incluya todos los grupos alimenticios.

1.4 Conclusiones Capítulo I

- La adecuada organización familiar basada en principios de respeto permitirá que se detecten a tiempo limitaciones en todos los niveles, entre ellos los alimenticios que podrían estar afectando el desarrollo biológico de los niños y si a esto se suma la voluntad de los maestros de identificar singularidades

en medio del conjunto de sus alumnos se podría entregar a la comunidad no solo personas bien formadas, sino mentes con un elevado desarrollo de su inteligencia.

- La investigación se sustenta en la teoría del desarrollo cognitivista de Jean Piaget, en la que se manifiesta en la evolución del niño marcado por etapas del desarrollo cognitivo, es importante que desde la escuela se apliquen programas de nutrición para personas en edad temprana, porque guardan una estrecha relación con el desarrollo cognitivo de los infantes a corto y largo plazo, lo que equivale a que en un futuro no muy lejano se tendrá incorporados comunitariamente a individuos formados y bien alimentados, los cuales pasarán a ser un aporte positivo para la sociedad.
- Siempre será importante considerar la formación académica y cultura de los padres y madres de familia sobre temas relacionados a la alimentación, dietas balanceadas y la preparación de menú considerados saludables para el consumo diario de los niños en edad escolar, que por un lado aporten los nutrientes necesarios para sus actividades metabólicas y por otro eleven su desempeño escolar por consiguiente mejoren su nivel de aprendizaje.

CAPÍTULO II. PROPUESTA

2.1 Título de la propuesta

Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la Escuela Emilio Rivas Huerta.

2.2 Objetivos

- Determinar los valores nutricionales de los productos alimenticios que componen el menú del manual de acuerdo a las características de la población escolar.
- Socializar a los padres de familia el manual de alimentación escolar a través de talleres como medida de prevención de múltiples enfermedades relacionadas a una inadecuada alimentación.

2.3 Justificación

Una alimentación adecuada y saludable en las distintas etapas de la vida de las personas, además de ser imprescindible es un derecho del ser humano, puntualizando que comer no siempre significa estar bien nutrido; ante esta premisa en la actualidad, la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población, sobre todo en las etapas de la infancia y la adolescencia.

La obesidad y el sobrepeso son problemas preocupantes que se presentan día a día en el país, tanto en los adultos como en los infantes. De acuerdo a resultados sobre el perfil nutricional de los escolares y adolescentes en edades comprendidas entre los 5 y 19 años de edad en instituciones educativas del sector público en el país, se observa que este grupo de personas presenta un mayor índice de sobrepeso antes que desnutrición, resultando más afectados los varones y los menores de 12 años, lo que concuerda de manera relativa con los datos obtenidos a lo interior de la

institución. Es en este sentido en que el manual de alimentación escolar orienta a los docentes, a las madres de familia encargadas de la preparación de los alimentos y a los estudiantes, con la finalidad de prevenir la obesidad infantil y asegurar el acceso a una alimentación adecuada en el desayuno y almuerzo escolar, que favorezcan la adquisición de hábitos alimentarios saludables y repercuta en el buen nivel de aprendizaje.

La presente propuesta es el resultado del análisis de datos obtenidos sobre los hábitos alimentarios que presentan los niños y niñas de la escuela pública Emilio Rivas Huerta, así como las particularidades socioculturales relacionadas a su alimentación escolar. El manual presenta informaciones sencillas de comidas que se pueden elaborar hasta con productos que se podrían producir en huertos escolares o familiares, los cuales se caracterizan por ser de fácil preparación.

Con la aplicación de este manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variado menú saludable, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar. En este documento se plasman de forma sencilla conceptos de una alimentación saludable basada en recomendaciones y guías alimentarias publicadas por diferentes instituciones nutricionales a nivel de América y del país, así como del Ministerio de Salud Pública.

2.4 Desarrollo de la propuesta

La propuesta considera algunos elementos constitutivos dentro de las políticas de la seguridad alimentaria y nutricional del país, entre ellos la educación para la sostenibilidad, para lo cual es importante que de manera paralela en cada escuela se elaboren, ejecuten e implementen proyectos educativos que permitan vincular la alimentación, nutrición y el medio ambiente con el aprendizaje y el rendimiento escolar. De igual manera es necesario que se conozca y difunda los mecanismos de producción, conservación y comercialización de productos básicos dentro de la alimentación escolar, esto a través de su adquisición directa, con la respectiva capacitación a pequeños productores o a su vez a agricultores que mantienen huertos familiares como fuentes de ingresos económicos y que a su vez estén en capacidad para atender la demanda de alimentos preferentemente orgánicos,

suficientes en cantidad y calidad en los lugares antes citados para mantener el ambiente.

2.4.1. Presentación

El Ministerio de Educación dentro de sus competencias ha determinado que los productos que conforman las raciones alimenticias escolares se basan en cinco fichas técnicas genéricas, sobre las cuales el Ministerio de Salud Pública se pronunció favorablemente. Estas fichas describen valores nutricionales de raciones alimenticias conformadas por dos productos, uno sólido y otro líquido a suministrarse diariamente a los escolares, a excepción de un día a la semana que se entrega únicamente un líquido, sin embargo, no se han descrito los ingredientes con los productos que deberían ser elaborados y solo se han considerado su sabor y presentación con un aporte calórico similar con el fin de asegurar variedad en los productos distribuidos.

Las cantidades descritas en las cinco fichas técnicas de productos industrializados contempla cinco raciones o combinaciones, cada una con un aporte de alrededor del 3% al 20% del total de energía y nutrientes que requiere un niño diariamente, según las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública en el año 2016. El aporte de proteínas se halla en la leche, un alimento altamente biodisponible para el ser humano, con muchos nutrientes que favorecen el crecimiento de los niños por contener la mayor cantidad de aminoácidos esenciales que son absorbidos por el organismo hasta en un 75%; en relación con las proteínas de origen vegetal, presente en cereales, frutas y verduras, entre otros, que se absorben entre el 40% y 50%

Tabla 3 Fichas técnicas de valores nutricionales aprobadas por Ministerio de Educación

PRODUCTO	COMBINACIÓN 1	COMBINACIÓN 2	COMBINACIÓN 3	COMBINACIÓN 4	COMBINACIÓN 5
LÍQUIDO (bebida)	Leche entera 200 ml.	Jugo / Néctar de frutas 200 ml.	Leche entera saborizada 200 ml.	Bebida láctea con cereales / sabores 200 ml.	Bebida láctea con cereales / sabores 200 ml.
SÓLIDO (bocadito / masa horneada)	Barra de cereales 25 gr.	Masa horneada de dulce/sal hecha de harina de cereales 30 gr.	Bocadito de harina de cereales o granola de cereales 30 gr.	Barra de cereales 25 gr.	
ENERGÍA Kcal.	200 - 280	230 - 280	200 - 280	200 - 280	100 - 130

Elaborado por: Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: (SICAE, 2016)

Una alimentación adecuada asegura un buen vivir, razón suficiente para establecer hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física, tanto en los hogares, como en las instituciones educativas, ya que es allí donde los niños y niñas pasan la mayor parte de su tiempo. En este sentido es muy importante darle especial atención a la etapa escolar, al ser éste un periodo para los estudiantes de constante crecimiento y desarrollo, para esto es necesario que los profesores se conviertan en ese vínculo entre ellos y sus padres, lo que los convierte en agentes de cambio dentro de la comunidad educativa. Desde esta óptica se vuelve primordial ejecutar acciones educativas en los ámbitos de alimentación, nutrición y recreación física, además de fomentar un correcto empleo del tiempo libre que permita prevenir problemas de malnutrición como la desnutrición, sobrepeso y la obesidad, además del riesgo de contraer enfermedades crónicas que aunque no son transmisibles como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares, no dejan de ser preocupantes.

El presente Manual tiene por objetivo el brindar información útil y sencilla al docente y padres de familia sobre los problemas de malnutrición que en los escolares se puedan presentar, a la vez que delinea estrategias y recomendaciones en cuanto a alimentación y nutrición se refiere, convirtiéndose en una herramienta accesible que aporta a preservar y mejorar la salud, desarrollar su inteligencia y elevar el rendimiento escolar. Con la implementación de las recomendaciones y lineamientos propuestos en este documento, se espera que los maestros puedan orientar y apoyar a los padres de familia en la planificación de una alimentación satisfactoria, suficiente, equilibrada, segura y variada, además de incentivar a los estudiantes a seleccionar alimentos nutritivos para su consumo, tanto en el bar escolar como en la lonchera.

Para la elaboración de menú saludables dirigido a escolares se han considerado las características culturales del entorno, el aspecto socioeconómico de las familias, costumbres de la población y el detalle de los principales productos alimenticios que se expenden en la localidad, sean estas hortalizas, verduras, frutas, lácteos, carnes, entre otros.

2.4.2. Elementos que la conforman

En el manual se incluyen conceptos sobre alimentación y nutrición escolar, grupos de alimentos que deben consumirse, nutrientes deficitarios en la dieta ecuatoriana, principales problemas nutricionales de los escolares y la forma de prevenirlos, de igual manera se enfocan aspectos relacionados al manejo adecuado de los alimentos antes y después de su cocción, las normas de higiene que deben cumplir todas las personas encargadas de su preparación y algunas medidas encaminadas a minimizar el nivel de contaminación de los alimentos que pueda poner en riesgo la salud de los escolares, sus familias y la comunidad en general. De manera adicional se exponen algunos menús de comidas tradicionales en las que se emplean productos de consumo popular, así como menú sugeridos para cada día incorporando su correspondiente tabla nutricional.

Mientras más variada sea la alimentación de los niños y niñas en edad escolar, es mayor la posibilidad de que sea equilibrada y que contenga los nutrientes que necesitan, en este sentido se les deben ofrecer distintos tipos de alimentos y no dar lugar a que coman solo lo que les gusta. Es necesario que el organismo cuente con los nutrientes indispensables para la ejecución de todas sus necesidades, para lo cual se debe variar las formas de preparación de los alimentos.

Es las comidas de los escolares deben estar presentes alimentos ricos en proteínas de origen animal como lácteos, carnes y huevos los que deben mantener un equilibrio con alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, verduras y frutas, los que deben ser consumidos preferentemente crudos. Los alimentos ricos en hidratos de carbono como el pan, fideo, arroz, entre otros, son muy importantes porque aportan la energía necesaria al cuerpo, razón por la que deben formar parte del desayuno y el almuerzo habitual de los niños; siendo el agua la mejor bebida, es aconsejable que las comidas deban acompañarse siempre de ella.

Es recomendable controlar el empleo excesivo de grasas, azúcar y sal en las comidas, así como la práctica de ejercicios físicos constantes para prevenir algunas enfermedades y promover la salud. En este proceso los padres cumplen un rol determinante no solo en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos, sino en la implementación de un estilo de vida saludable, por lo que es

importante que se involucren activamente en la selección y elaboración del menú de los desayunos y almuerzos escolares.

De manera paralela es educativo fomentar la implementación de huertos escolares sin el empleo de agroquímicos que por un lado generan alimentos saludables por otro aportan a la conservación del ambiente y la naturaleza; para alcanzar este objetivo se deben desarrollar talleres teóricos y prácticos sobre alimentación y nutrición a lo interno de la comunidad educativa, lo que permitirá fortalecer sus conocimientos y dar lugar a que se involucren dinámicamente en estas actividades de manera colectiva, manteniendo en todo el momento las reglas básicas de higiene para la manipulación y preparación de los alimentos, como el aseo de las manos, desinfección del lugar y todas las superficies a emplear y lavar adecuadamente todas las verduras y frutas con agua potable.

2.4.3. Explicación de la propuesta

En la presente propuesta se ha considerado las primeras etapas del desarrollo físico, psíquico y social de los infantes, resaltando a la alimentación como uno de los factores más importantes que inciden directamente en el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. En este contexto las necesidades de contar con diferentes nutrientes van variando de manera constante, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del nivel de maduración de cada organismo, de la actividad física que realicen, del sexo y hasta de la capacidad biológica para utilizarlos.

De igual manera se debe considerar que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida del individuo; en este sentido hay que reconocer que la población infantil es un grupo vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero a la vez receptivo a cualquier modificación y educación nutricional, por lo que el desayuno y almuerzo escolar puede y debe ser, una oportunidad para que diariamente los niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una balanceada alimentación y nutrición que les permita tener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la sana práctica de hábitos alimentarios.

Es necesario resaltar que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar les permite a los niños crecer de manera saludable y adquirir una educación alimentario nutricional acorde a su nivel de comprensión, estos criterios deben ser los principales objetivos para familias y docentes, ya que la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede generar resultados indeseados a corto y largo plazo.

La propuesta no contempla un modelo pedagógico a seguir, sino didáctico, porque es a través de la aplicación de un manual para la adecuada alimentación infantil, que se busca orientar al docente hacia la reflexión y toma de conciencia sobre la necesidad de integrar el aspecto morfofisiológico de los estudiantes con su respectivo aprendizaje, es decir a través de un excelente desarrollo biológico impulsado por una adecuada nutrición el que puedan aprender todo lo que se enseñe en el aula de clases, por lo tanto el manual se convierte en una adecuada herramienta que el maestro puede emplear para impulsar la creación o la adaptabilidad de diferentes escenarios de aprendizajes significativos, que incorporen de manera sistemática actividades acordes a su proceso evolutivo y al nivel de conocimiento que presentan los infantes.

Bajo este contexto es necesario iniciar como un juego la presente propuesta con la finalidad de activar los conocimientos previos que los estudiantes pudieran tener respecto a los alimentos.

Tabla 4. Grupos alimenticios

Grupo de alimentos	Fuentes de obtención	Nutrientes que aportan	% requerido	Efectos en el organismo
Cereales, tubérculos y derivados	Maíz, arroz, trigo, avena y otros cereales, yuca, papa, harina de trigo, de maíz, etc.	Carbohidratos, proteínas, almidones, vitaminas del complejo B, vitamina A, C y E, fibras, hierro y fósforo.	Niños:200 cal Adultos:300 cal	principal fuente de energía
Frutas.	Naranja, pera, mandarina, durazno manzana, limón, frutilla, piña, guanábana,	Vitaminas A y C, potasio, fósforo, carbohidratos, agua y fibras.	Niños: 200 cal Adultos:300 cal	Fuentes de energía
Verduras.	Acelga, choclo, espinaca, perejil, cebolla blanca, zanahoria, berro, tomate, zapallo, calabaza.	Calcio, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina C y A, caroteno, antioxidantes.	Niños:200 cal Adultos:300 cal	Otorgan la fibra, vitaminas y minerales; son pobres en proteínas y grasas.
Leche y derivados.	Leche, yogur, queso, cuajada.	Proteínas, calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, ácido fólico.	Niños:200 cal Adultos:300 cal	Equilibrio en el metabolismo celular
Carnes, legumbres secas y huevos.	Vaca, pollo, gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, soja, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní, huevos.	Proteínas de buena calidad, carbohidratos ligeros y grasas.	Niños:400 cal Adultos:600 cal	Constituyen la fibra muscular
Azúcares o mieles.	Azúcar blanca, azúcar morena, miel de caña y de abeja, panela.	Azúcar simple, calcio, fósforo, hierro en pequeñas cantidades.	Niños:100 Adultos:200	Excesivas calorías
Aceites o grasas.	Grasa de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal, aceite de maíz, oliva, girasol, soja, maní.	Las grasas animales tienen colesterol y ácidos grasos saturados y los Aceites vegetales ácidos grasos saturados e insaturados.	Niños:100 Adultos:200	Reserva energética

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: Manual de la alimentación escolar saludable

Durante la socialización de la propuesta los irán mostrando en una proyección los diferentes alimentos, animales de consumo humano, lugares de elaboración, industrialización y distribución, como frutas (manzanas, naranjas, plátanos, piñas, entre otras), hortalizas (lechuga, zanahorias, coles, rábanos, entre otros), la granja (vaca, leche, gallinas, huevos), procesamiento industrial (pasteurización de la leche, yogur, elaboración de margarinas, etc.), distribución de los alimentos (frutería, tiendas de abastos, supermercado), contextualizando todo con la actividad física diaria, a la vez que se van planteando una serie de preguntas.

En el encuentro con los padres y madres de familia es necesario resaltar que la alimentación y una adecuada práctica física, son esenciales para el crecimiento y desarrollo de la población infantil, además de ser medidas de prevención del sobrepeso y la obesidad. En el presente documento se han elaborado diferente menú, que en algunos casos podrían explicarse a los niños de manera lúdica y en otros de forma educativa, siempre dentro del aula y del horario escolar. En este sentido es necesario que el padre y la madre de familia participen de esta actividad educativa, considerando que sería oportuno que inicialmente se tomen algunas medidas antropométricas como peso, talla, índice de masa corporal y perímetro de cintura del estudiante participante, sin ser una exigencia, proceso que se efectuaría con una periodicidad semestral o anual.

Tabla 5 Necesidades energéticas en niños y niñas entre 4 y 13 años de edad

Ingesta recomendada de energía, proteínas y grasas			
Edad	Energía Kcal/día	Proteínas gr/día	Grasa total gr/día
Niños 4 - 8 años	1.400 – 1.700	19	25 - 35
Niñas 4 - 8 años	1.300 – 1.600	19	25 - 35
Niños 9 - 13 años	1.800 – 2.300	34	25 - 35
Niñas 9 - 13 años	1.700 – 2.000	34	25 - 35


Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: fao.org

Construyen y regeneran los tejidos del cuerpo como músculos, cartílagos y tendones, no pueden ser reemplazadas por carbohidratos ni por grasas. Aportan entre el 12 y 15% de la energía total consumida diariamente durante la infancia.

Se puede obtener una proteína vegetal de muy buena calidad, mucho más completa, combinando porotos con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos pertenecientes al grupo de los cereales.

Tabla 6 Proteínas

Proteínas		
Propiedades	Fuentes de obtención	Alimentos que contienen
<p>Son el componente principal de las células.</p> <p>Forman y reparan todas las partes del cuerpo</p>	<p>De origen animal (carnes, leche, huevos, etc.)</p> <p>De origen vegetal (legumbres secas, cereales, etc.)</p>	


Elaborado por: Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: fao.org

- **Carbohidratos**

Alimentos primordiales en la alimentación de los niños, constituyen la fuente de energía necesaria para el ritmo de vida de los más pequeños. Existen simples y complejos y son los complejos como las harinas y fideos los que más se adecuan a las necesidades de los niños. Deben aportar al menos entre el 50 y 60% de la energía total consumida diariamente y se debe limitar al 10% de azúcares simples.

Tabla 7 Carbohidratos

Carbohidratos		
Propiedades	Fuentes de obtención	Alimentos que contienen
<p>Son la principal fuente energética de las células.</p> <p>Facilitan el desarrollo de todas las actividades de los infantes</p>	<p>Complejos: papa, yuca, trigo, maíz, arroz, etc.</p> <p>Simple: Azúcar, miel.</p> <p>Fibras: Cereales, frutas y verduras</p>	

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza


Fuente: fao.org

Las fibras son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa de los frutos, aportan a disminuir el colesterol, niveles de azúcar y triglicéridos de la sangre, además de actuar como regulador intestinal.

- **Grasas**

Son muy importantes en algunas funciones biológicas del organismo, incluidos el crecimiento y el desarrollo de los niños y adolescentes, son muy energéticas (9 kcal/g), por lo que su consumo es fundamental durante toda la edad pediátrica, especialmente entre los 2 y 3 primeros años de vida y la adolescencia.

Tabla 8 Grasas

Grasas		
Propiedades	Fuentes de obtención	Alimentos que contienen
<p>Almacenan energía</p> <p>Permiten la absorción de las vitaminas A, D, E, K</p> <p>Proporcionan ácidos grasos esenciales para el organismo</p>	<p>De origen animal (mantequilla, manteca, nata de la leche, etc.)</p> <p>De origen vegetal (aceites, margarina o manteca vegetal)</p>	

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza


Fuente: fao.org

No deben superar el 30% del total de la energía consumida diariamente.

- **Vitaminas**

Los alimentos ricos en vitaminas C son las verduras, hojas verdes, repollo, naranja, limón, frutilla, guayaba, melón, piña y otros. Los ricos en vitaminas E son la nata de la leche, yema de huevo, germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní. Los que contienen abundante ácido fólico son el hígado, carne de res, huevos, pescado, verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, harina de trigo, cereales. Las vitaminas, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos (Serafín, Manual de la Alimentación Escolar Saludable, 2016).

Tabla 9 Vitaminas

Vitaminas		
Propiedades	Fuentes de obtención	Alimentos que contienen
<p>compuestos orgánicos esenciales</p> <p>Regulan las diferentes funciones del cuerpo.</p> <p>Deben consumirse diariamente a través de los alimentos.</p>	<p>Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca, repollo, etc.</p> <p>Frutas: naranja, mango, durazno, melón, piña, etc.</p> <p>Animales: carne, peces, hígado, riñón, yema de huevo.</p>	

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza


Fuente: fao.org

- **Minerales**

Tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. El Calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. El Hierro es un componente de la sangre que traslada el oxígeno a todo el cuerpo, su deficiencia causa anemia. Están presente en la carne de res, hígado, leche enriquecida, legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida, entre otros alimentos.

Se han descrito 20 minerales esenciales para el hombre. Según las cantidades en que sean necesarios y se encuentren en los tejidos corporales (Azcona, 2016).

Tabla 10 Minerales

Minerales		
Propiedades	Fuente de obtención	Alimentos que contienen
<p>Mantienen el cuerpo sano</p> <p>Nutrientes que el organismo precisa en cantidades pequeñas.</p> <p>Son sustancias con función reguladora.</p>	<p>Calcio: productos lácteos y verduras de hojas verdes</p> <p>Magnesio: carnes, pescados, verduras verdes y lácteos.</p> <p>Fosforo: productos lácteos, carnes, pescado, aves de corral.</p> <p>Potasio: verduras y frutas.</p> <p>Sodio: sal de mesa y sodio.</p>	

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: fao.org

Tabla 11 Valores calóricos de Hortalizas, frutas, lácteos y carnes (100 gr.)

Alimento	Calorías	Alimento	Calorías	Alimento	Calorías
Acelgas	33 cal.	Fresas	36 cal.	Pistacho	581 cal.
Alcachofa	64 cal.	Grosellas	37 cal.	Cuajada	92 cal.
Apio	20 cal.	Higos	80 cal.	Flan de vainilla	102 cal.
Berenjena	29 cal.	Higos secos	275 cal.	Leche condensada	350 cal.
Brócoli	31 cal.	Kiwi	51 cal.	Leche descremada	36 cal.
Calabaza	31 cal.	Limón	39 cal.	Leche en polvo	500 cal.
Cebolla	47 gr.	Mandarina	40 cal.	Leche entera	68 cal.
Col	28 cal.	Mango	57 cal.	Crema de leche	298 cal.
Coliflor	30 cal.	Manzana	52 cal.	Queso crema	255 cal.
Espárrago	26 cal.	Melón	31 cal.	Queso mozzarella	245 cal.
Espinaca	32 cal.	Mora	37 cal.	Queso parmesano	393 cal.
Habas	64 cal.	Naranja	44 cal.	Yogurt con frutas	100 cal.
Nabos	29 cal.	Papaya	45 cal.	Chuleta de cerdo	330 cal.
Patata	86 cal.	Pera	61 cal.	Lomo de cerdo	208 cal.
Tomate	22 cal.	Piña	51 cal.	Chicharrón	601 cal.
Zanahoria	42 cal.	Piña en almíbar	84 cal.	Gallina	369 cal.
Arándanos	41 cal.	Plátano	90 cal.	Jamón	380 cal.
Cereza	47 cal.	Sandía	30 cal.	Mortadela	265 cal.
Chirimoya	78 cal.	Uva	81 cal.	Pato	200 cal.
Ciruela	44 cal.	Uva pasa	324 cal.	Pavo	186 cal.

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: Nutrición y Salud humana

Tabla 12 Valores calóricos de pescado, mariscos, dulces, cereales, grasas, bebidas, otros (100 gr.)

Alimento	Calorías	Alimento	Calorías	Alimento	Calorías
Atún en aceite	280 cal.	Maíz	350 cal.	Manteca	670 cal.
Atún en agua	127 cal.	Harina de maíz	349 cal.	Mantequilla	752 cal.
Atún fresco	225 cal.	Harina de trigo	350 cal.	Margarina vegetal	752 cal.
Bacalao seco	322 cal.	Pan de centeno	241 cal.	Mayonesa	718 cal.
Calamar	82 cal.	Pan blanco	255 cal.	Mostaza	15 cal.
Cangrejo	85 cal.	Pan integral	239 cal.	Salsa de soja	61 cal.
Dorado sierra	80 gr.	Yuca	338 cal.	Salsa de tomate	86 cal.
Langostino	96 cal.	Garbanzos	361 cal.	Refrito	116 cal.
Lenguado	73 cal.	Arvejas	343 cal.	Albacora	150 cal.
Sardina	192 cal.	Lentejas	336 cal.	Maracuyá	97 cal.
Trucha	94 cal.	Huevo	147 cal.	Durazno	41 cal.
Azúcar	380 cal.	Yema de huevo	368 cal.	Champiñones	22 cal.
Chocolate	550 cal.	Clara de huevo	48 cal.	Lechuga	18 cal.
Caramelos	378 cal.	Bizcocho	456 cal.	Pepino	15 cal.
Dulce membrill	215 cal.	Galletas chocol.	524 cal.	Remolacha	43 cal.
Mermelada	280 cal.	Galletas	464 cal.	Pizza	245 cal.

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: Nutrición y Salud humana

Tabla 13 cronograma de trabajo

1.- OBJETIVOS DE LA IMPLEMENTACIÓN	2.- IMPLEMENTACIÓN DEL MANUAL DE ALIMENTACIÓN	3.- EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y/O IMPACTOS DE LA PROPUESTA	4.- TIEMPOS	5.- RESPONSABLES
Establecer actividades sistemáticas relacionadas a una alimentación saludable.	Planificación de actividades para la implementación del manual de alimentación.	Sensibilizar a nuestros hijos la importancia de comer sano, para evitar el sobrepeso y obesidad.	Mediante la implementación de actividades (virtual)	Docente Lic. Verónica Ceme
Fomentar una adecuada alimentación Mediante la aplicación del manual.	Talleres de socialización del manual de alimentación como medidas de prevención de enfermedades.	En la Aplicación del manual Se implementaran variados menús saludables.	Mayo a junio (virtual)	Docente Lic. Verónica Ceme
Reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con una inadecuada alimentación.	Talleres de capacitación sobre recetas sencillas del manual.	Realizar una ingesta apropiada y variada encaminada a cubrir las necesidades recomendadas de los nutrientes.	Un mes. Dos horas semanales (virtual)	Docente Lic. Verónica Ceme
Determinar la ejecución de actividades sobre la alimentación.	Ejecución de las actividades.	Aprender a elaborar menú saludables que permita transmitir los conocimientos de una sana alimentación.	Mayo a junio 2021 (virtual)	Docente Lic. Verónica Ceme

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Tabla 14 Matriz de talleres de los hábitos alimenticios

N°	Taller	Dirigido	Responsable	Lugar	Metodología	Resultados esperados
1	Alimentación saludable.	Estudiantes	Docente Maestrante Lic. Verónica Ceme	Modalidad Virtual ZOOM	Activas participativas plenaria lluvia de ideas	Una alimentación adecuada y saludable en las distintas etapas de los estudiantes de acuerdo a sus edades.
2	Fichas técnicas de los productos. Líquidos, sólidos y energéticos(Kcal).	Docentes Estudiantes	Docente Maestrante Lic. Verónica Ceme Lcda. Norma Fon Fay palma Mg.	Modalidad Virtual ZOOM	Foro virtual Debate Plenaria.	Determinación de valores nutricionales de raciones alimenticias conformadas por productos, uno sólido y otro líquido a suministrarse diariamente a los escolares.
3	Ingesta recomendada a los niños de energía, proteínas, carbohidratos, vitaminas y grasas.	Padres de familia estudiantes	Docente Maestrante Lic. Verónica Ceme Lic. Norma Fon Fay palma Mg.	Modalidad Virtual ZOOM	Foro virtual Plenaria debate	Controlar enfermedades específicas causadas por una administración excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.
4	La malnutrición como índice de sobrepeso y obesidad en los infantes.	padres de familia	Docente Maestrante Lic. Verónica Ceme Lcda. Norma Fon Fay palma Mg.	Modalidad Virtual ZOOM	Foro virtual Plenaria debate	Reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con una inadecuada alimentación, y adecuar la asimilación calórica al gasto energético y al mantenimiento del peso corporal.
5	Presentación del manual de alimentación.	Docentes y padres de familia	Docente Maestrante Lic. Verónica Ceme	Modalidad Virtual ZOOM	Foro virtual Exposición Debate	Promover la salud a través de la ingesta de alimentos nutritivos con una alimentación sostenible y sana para tener un desarrollo estable y saludable.

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Tabla 15 Taller N° 1

TEMA DEL TALLER: Alimentación saludable		TALLER N° 1	TIEMPO ESTIMADO: 1H 30 MIN.
OBJETIVO GENERAL	Promoción de una alimentación saludable y sostenible.		
OBJETIVO ESPECIFICO	Implementar hábitos saludables en los niños y niñas. Mejorar las prácticas alimenticias de los estudiantes.		
CONTENIDO			
Elementos básicos de la seguridad alimentaria y nutricional del país sobre alimentación saludable. Hábitos alimenticios prácticos.			
ESTRATEGIAS	ROL DEL DOCENTE	RECURSOS	TIEMPPPO
Introducción de conceptualizaciones básicas sobre alimentación, nutrición y dietas equilibradas.	<ul style="list-style-type: none"> • Dar las instrucciones generales de la realización del taller. • Organización de la exposición de las conceptualizaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	20 minutos
Diseño de dietas alimenticias saludables con alimentos principales y secundarios.	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualizar el diseño de dietas alimenticias. • Moderar las intervenciones de los estudiantes en la lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	25 minutos
Combinación de alimentos nutritivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización en la plenaria de la exposición de la combinación de alimentos. • Desarrollar la metodología bidireccional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	25 minutos
Composición nutricional de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Detallar la composición nutricional de los alimentos. • Organizar la plenaria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	20 minutos
EVIDENCIAS			
Video del taller, Capturas de pantalla de cada estrategia desarrollada, Presentaciones en Power Point.			

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Tabla 16 Taller N° 2

TEMA DEL TALLER: Fichas técnicas de los productos. Líquidos, sólidos y energéticos(Kcal)		TALLER N° 2	TIEMPO ESTIMADO: 1H 30 Min.
OBJETIVO GENERAL	Describir valores nutricionales de las raciones alimenticias.		
OBJETIVO ESPECIFICO	Especificar los productos que conforman las raciones alimenticias escolares. Detallar valores nutricionales aprobadas por Ministerio de Educación.		
CONTENIDO			
Valores nutricionales de raciones alimenticias conformadas por dos productos, uno sólido y otro líquido Aporte de proteínas que se halla en la leche, un alimento altamente biodisponible para el ser humano			
ESTRATEGIAS	ROL DEL DOCENTE	RECURSOS	TIEMPO
Establecer los valores nutricionales de raciones alimenticias regentadas por el ministerio de educación.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de la exposición de los valores nutricionales. • Moderador del foro virtual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora, internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	15 minutos
Reconocer los productos alimenticios sólidos y líquidos en las raciones alimenticias.	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer el diseño de las raciones alimenticias. • Moderar las intervenciones de los docentes en el debate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora, internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	30 minutos
Explicar las raciones o combinaciones, que tienen un aporte de alrededor del 3% al 20% del total de energía y nutrientes.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización en la plenaria de la exposición. • Desarrollar la metodología bidireccional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	25 minutos
Describir el aporte de proteínas que se halla en la leche, un alimento altamente biodisponible para el ser humano.	<ul style="list-style-type: none"> • Detallar la composición nutricional de la leche. • Organizar la plenaria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	20 minutos
EVIDENCIAS			
Video del taller, Capturas de pantalla de cada estrategia desarrollada, Presentaciones en Power Point.			

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Tabla 17 Taller N° 3

TEMA DEL TALLER: Ingesta recomendada a los niños de energía, proteínas, carbohidratos, vitaminas y grasas.		TALLER N° 3	TIEMPO ESTIMADO: 2 hora
OBJETIVO GENERAL	Analizar la ingesta recomendada de energías, proteínas, carbohidratos, vitaminas y grasa a los niños.		
OBJETIVO ESPECIFICO	Identificar la alimentación saludable variada en alimentos y equilibrada en contenido nutricional. Establecer las necesidades energéticas en los niños.		
CONTENIDO			
Ingesta energética recomendada de calorías, proteínas, carbohidratos, vitaminas y grasas			
ESTRATEGIAS	ROL DEL DOCENTE	RECURSOS	TIEMPO
Promover la salud a través de la ingesta de alimentos nutritivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de la exposición. • Moderador del foro virtual con los padres de familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	25 minutos
Destacar los valores nutricionales en la asimilación de nutrientes de calorías, proteínas y grasa por edades.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador de la plenaria. • Moderar las intervenciones de los padres de familia en el debate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	45 minutos
Detallar la alimentación variada y equilibrada.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización en la plenaria de la exposición de la ingesta variada y equilibrada. • Desarrollar la metodología bidireccional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	50 minutos
EVIDENCIAS			
Video del taller, Capturas de pantalla de cada estrategia desarrollada, Presentaciones en Power Point.			

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Tabla 18 Taller N° 4

TEMA DEL TALLER: La malnutrición como índice de sobrepeso y obesidad en los infantes.		TALLER N° 4	TIEMPO ESTIMADO: 1H 30 Min.
OBJETIVO GENERAL	Analizar la malnutrición infantil que puede causar enfermedades crónicas en los niños.		
OBJETIVO ESPECIFICO	Describir a la desnutrición, sobrepeso y la obesidad como consecuencia de una inadecuada alimentación.		
CONTENIDO			
Malnutrición infantil, Alimentaciones inadecuadas , Enfermedades crónicas en los niños			
ESTRATEGIAS	ROL DEL DOCENTE	RECURSOS	TIEMPPPO
Fomentar acciones de alimentación, nutrición y actividad física para prevenir problemas de malnutrición como la obesidad, sobrepeso y desnutrición.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de la exposición. • Moderador del foro virtual con los padres de familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora, internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	35 minutos
Especificar las alimentaciones inadecuadas de los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador de la plenaria. • Moderar las intervenciones de los padres de familia en el debate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	30 minutos
Detallar las enfermedades crónicas de los niños como consecuencia de una desordenada ingesta de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización en la plenaria. • Desarrollar la metodología bidireccional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora, internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	25 minutos
EVIDENCIAS			
Video del taller, Capturas de pantalla de cada estrategia desarrollada, Presentaciones en Power Point.			

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Tabla 19 Taller N° 5

TEMA DEL TALLER: Presentación del manual de alimentación.		TALLER N° 5	TIEMPO ESTIMADO: 2 hora
OBJETIVO GENERAL	Brindar información útil y sencilla al docente y padres de familia sobre los problemas de malnutrición y estrategias con recomendaciones en cuanto a alimentación y nutrición.		
OBJETIVO ESPECIFICO	Detallar a los padres de familia en la planificación de una alimentación satisfactoria, suficiente, equilibrada, segura y variada.		
CONTENIDO			
Planificación de una alimentación equilibrada y variada Recomendaciones sobre alimentación y nutrición, Menú escolares			
ESTRATEGIAS	ROL DEL DOCENTE	RECURSOS	TIEMPPPO
Describir el manual de alimentación como un documento de apoyo y orientación a los padres de familia docentes y estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de la exposición. • Moderador del foro virtual con los docentes y padres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora, internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	45 minutos
Puntualizar las recomendaciones alimenticias y nutricionales como promover la salud a través de la ingesta de alimentos nutritivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador de la plenaria. • Moderar las intervenciones de los padres de familia y docentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora, internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	40 minutos
Detallar los menús escolares del desayuno, almuerzos y meriendas.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización en la plenaria • Desarrollar la metodología bidireccional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora, internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	35 minutos
EVIDENCIAS			
Video del taller, Capturas de pantalla de cada estrategia desarrollada, Presentaciones en Power Point.			

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Tabla 20 Menú Escolar desayuno

Menú Escolar			
Productos: Lácteos, harinas y frutos frescos.			
Objetivo: Promover la salud a través de la ingesta de alimentos nutritivos.			
Semana: 1	Edades: 7 y 10 años		Ración: 1 por persona
Desayuno	Componentes del Menú	Valor nutricional	Ilustración
Día: 1	Ensalada de frutas (sandía, banano, melón) 200 gr. Sándwich de queso 100 gr.	275 Kcal 145 Kcal	
Día: 1 a media mañana	1 banana y galletas 60 gr.	125 Kcal	
Día: 2	Leche natural 200 gr. Torta de harina 150 gr 1 huevo cocido mediano	120 Kcal 240 Kcal 80 Kcal	
Día 2 a media mañana	1 Granadilla y 1 empanada de plátano	140 Kcal	
Día: 3	Licuada de frutas frescas (peras y manzanas) 200 gr. Patatas cocidas con crema de queso 150 gr.	250 Kcal 140 Kcal	
Día 3 a media mañana	Uvas rojas 100 gr. y frutillas 100 gr.	120 Kcal	
Día: 4	1 huevo cocido mediano 2 rodajas de pan de molde Mermelada de guayaba 20 gr.	80 Kcal 120 Kcal 50 Kcal	
Día 4 a media mañana	Deditos de yuca apanada 100 gr. Bebida natural de naranja 200 gr.	160 Kcal 90 Kcal	
Día: 5	Leche chocolatada 200 gr. Patacones 100 gr.	160 Kcal 120 Kcal	
Día 5 a media mañana	Yogurt de frutas 100 gr. Cereales integrales 30 gr.	750 Kcal 115 Kcal	
Recomendaciones	Todos los productos deben ser naturales, frescos e inocuos. Se debe practicar diferentes deportes.		

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: Nutrición y Salud humana


Tabla 21 Menú Escolar desayuno

Menú Escolar			
Productos: Lácteos, harinas, huevos, pollo, cereales y frutos frescos.			
Objetivo: Reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación.			
Semana: 2	Edades: 7 y 10 años		Ración: 1 por persona
Desayuno	Componentes del Menú	Valor nutricional	Ilustración
Día: 1	Jugo natural de frutas (piña o papaya) 200 gr. 2 rodajas de pan tostado 1 huevo mediano revuelto.	210 Kcal 130 Kcal 60 Kcal	
Día: 1 a media mañana	1 manzana y bebida láctea 150 gr.	110 Kcal	
Día: 2	Leche con sabor a frutas 200 gr. Granos tiernos cocidos 150 gr	180 Kcal 215 gr	
Día 2 a media mañana	1 cake de maracuyá y zumo de mora 150 gr	130 Kcal	
Día: 3	Zumo de tomate de árbol 200 gr. Sándwich de pollo 150 gr.	110 Kcal 200 Kcal	
Día 3 a media mañana	Pincho de frutas 150 gr.	145 Kcal	
Día: 4	Licuada de frutas frescas (melón y durazno) 200 gr. Bolón de plátano verde 200 gr.	245 Kcal 180 Kcal	
Día 4 a media mañana	Tortillas de quínoa al horno 100 gr. Colada de avena 100 gr.	130 Kcal 110 Kcal	
Día: 5	Arroz con leche 200 gr. Galletas de avena 100 gr. 1 huevo pasado	135 Kcal 130 Kcal 60 Kcal	
Día 5 a media mañana	Dulce de higos 100 gr. Empanadas de morocho 100 gr.	65 Kcal 135 Kcal	
Recomendaciones	Todos los productos deben ser consumidos al momento. Ejercitar el organismo constantemente.		

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: Nutrición y Salud humana



Tabla 22 Menú Escolar almuerzo

Menú escolar			
Productos: quinua, carne, verde, maní, papa, arroz, pollo, brócoli, zanahoria, alverjas, acelga, pescado, mora, piña, avena quaker, lenteja, aceite de oliva. Pan, tallarín, papaya, naranja.			
Objetivo: Aportar una cantidad de calorías suficientes para satisfacer las necesidades de los individuos.			
Semana 1	Edades: 7 y 10 años		Ración: 1 por persona
Almuerzo	Componentes del Menú	Valor nutricional	Ilustración
Día 1	Sopa de quinua (quinua, carne, verde, maní, papa, etc.)200gr	195 Kcal	
	Arroz con pollo(10% grasa, 62% carbh, 28% prot) 200 gr	275 Kcal	
	Jugo de naranja 200gr	90 Kcal	
Día 2	Consomé de pollo (pollo, especerías, zanahoria, etc.) 200gr	108 Kcal	
	Ensalada de brocoli200gr	98 Kcal	
	Bebida natural piña 200 gr.	80 Kcal	
Día3	Sopa de legumbres(queso, leche, mantequilla, vegetales) 200gr	120 Kcal	
	Cazuela de pescado 200gr	466 Kcal	
	Bebida natural mora 200gr	80 Kcal	
Día 4	Locro de acelga (acelga, leche, aceite de oliva, vegetales)200gr	192Kcal	
	Filete de pescado con patata 200gr	168 Kcal	
	Avena quaker 100gr	389 Kcal	
Día 5	Sopa de lenteja y papa(lenteja, papa, pan de sopa aceite de oliva)200gr	120 Kcal	
	Tallarín de carne 100gr	320 Kcal	
	Jugo de papaya 200 gr	141 Kcal	
Recomendaciones	Realizar una ingesta apropiada y variada encaminada a cubrir las necesidades recomendadas de los nutrientes.		

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: Nutrición y Salud humana


Tabla 23 Menú Escolar almuerzo

Menú escolar				
Productos: vegetales, queso, zapallo, pollo, agua mineral, camarón, fideo, leche, choclo, carne, arroz, frutas, pescado, yuca, maní, maduro, espinaca, harina de trigo, tallarín.				
Objetivo: Proporcionar la cantidad suficiente de nutrientes con función flexible y reguladora.				
<i>Semana 2</i>	Edades: 7 y 10 años		Ración: 1 por persona	
Almuerzo	Componentes del Menú	Valor nutricional	Ilustración	
<i>Día 1</i>	Sopa de vegetales (vegetales, queso, zapallo) 200 gr	50 Kcal		
	Pollo a la plancha con ensalada fría 150 gr Agua mineral	111 Kcal 0 Kcal		
<i>Día 2</i>	Sopa de camarón (camarón, fideo, papa, leche, choclo) 200 gr	75 Kcal		
	Carne arroz y menestra de frejol 300 gr Frutas y agua mineral	300 Kcal 80 Kcal		
<i>Día 3</i>	Sudado de pescado (pescado, yuca, maní) 200 gr	2228 Kcal		
	Arroz maduro asado ensalada 200 gr Frutas agua mineral	348 Kcal 80 Kcal		
<i>Día 4</i>	Crema de espinaca (espinaca, leche, mantequilla harina de trigo) 200 gr	204 Kcal		
	Ensalada de papa, alverja, atún, choclo, zanahoria. 200 gr Jugo natural	180 Kcal 80 Kcal		
<i>Día 5</i>	Crema de zapallo 200 gr	308 Kcal		
	Tallarín con pollo, tomate y ensalada fresca 200 gr Jugo natural	320 Kcal 80 Kcal		
<i>Recomendaciones</i>	Sensibilizar a nuestros hijos la importancia de comer sano, para evitar el sobrepeso y obesidad.			

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: Nutrición y Salud humana

Tabla 24 Menú Escolar merienda

Menú escolar			
Productos: vegetales, pollo, te, pan, queso, leche, chocolate, arroz, carne, maduro, agua mineral, papas, huevos, manzanilla, galletas de vainilla.			
Objetivo: fortalecer la necesidad de moderar el consumo de la carne animal para regular nuestra alimentación.			
Semana 1	Edad 7 a 10 años		Ración: 1 por persona
Merienda	Componentes del Menú	Valor nutricional	Ilustración
Día 1	Sopa de vegetales con pollo 200 gr	173 Kcal	
	Te negro 100 gr	1 Kcal	
Día 2	Sándwich de queso y vegetales 100 gr	228 Kcal	
	Leche con chocolate 100 gr	535 Kcal	
Día 3	Arroz, carne asada y maduro 100 gr	340 Kcal	
	Agua mineral	0 Kcal	
Día 4	Papas con queso y revuelto de huevos con vegetales 100 gr	180 Kcal	
	Té de manzanilla	2 Kcal	
Día 5	Galletas de vainilla 5 unidades	140 Kcal	
	Leche con chocolate un vaso	138 Kcal	
Recomendaciones	Aprender a confeccionar menú saludable que permita transmitir los conocimientos de una sana alimentación.		

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: Nutrición y Salud humana

Tabla 25 Menú Escolar merienda

Menú escolar			
Productos: papa, pollo, mantequilla, Te, arroz, pescado, agua mineral, choclo, manzana, jamón serrano, zanahoria, pan integral, chocolate, piña, yogurt.			
Objetivo: fortificar el consumo de alimentos nutricionales básicos para regular nuestra ingesta apropiada.			
Semana 2	Edad 7 a 10 años		Ración: 1 por persona
Merienda	Componentes del Menú	Valor nutricional	Ilustración
Día 1	puré de patata con pollo(papa, pollo mantequilla) 100 gr	210 Kcal	
	Te negro	2 Kcal	
Día 2	Arroz con pescado al vapor 100 gr	391 Kcal	
	Agua mineral	0 Kcal	
Día 3	Crema de choclo 100 gr	72 Kcal	
	Una fruta(manzana) 100 gr	52 Kcal	
Día 4	Bocadillo de jamón serrano con zanahoria(pan integral, jamón serrano y zanahoria 100 gr	162 Kcal	
	Jugo natural	80 Kcal	
Día 5	Bocadillo de chocolate y piña 100 gr	291 Kcal	
	Yogur 100 gr	59 Kcal	
Recomendaciones	Instruirse en la conformación menú saludable que permita transmitir los conocimientos de una sana alimentación.		

Elaborado por: Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Fuente: Nutrición y Salud humana

2.4.4. Premisas para su implementación

Para una adecuada implementación de la propuesta es necesario destacar que el sustento para ser saludable debe ser variado en alimentos y equilibrado en contenido nutricional para promover la salud y prevenir posibles enfermedades derivadas de déficits nutricionales. Cuando se trata de una nutrición variada significa que se debe preparar diariamente en la casa o en la escuela comidas con diferentes tipos de alimentos, mientras que es equilibrada cuando en los menús preparados se encuentra el contenido de los nutrientes que el cuerpo humano necesita para realizar sus funciones vitales de manera conveniente.

Se necesita además de la autorización de las autoridades de la escuela y de la familia, para implementar la propuesta.

El proceso de implementación debe ser gradual o por etapas de modo que se vayan estableciendo los hábitos alimenticios de manera paulatina y valorativa.

Se necesita de una manera importante de toda la comunidad educativa en función de la participación activa de los docentes, padres de familia, estudiantes, y el personal de los bares escolares que permitan desarrollar de manera eficiente la implementación del manual.

Mediante la aplicación del manual para una adecuada alimentación, se desarrollará de forma virtual y presencial utilizando herramientas y recursos tecnológicos como plataformas virtuales que servirán para la implementación virtual que luego se va a instaurar de forma presencial en la comunidad educativa.

2.5. Conclusiones

- La alimentación saludable nos da la pauta de construir bases de una vida sana, mediante el análisis de los resultados de los datos sobre los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Emilio Rivas Huerta” así como las características sociales y culturales de la asimilación de alimentos, se diseñó el manual de alimentación con recetas muy prácticas y de fácil preparación,

encaminadas a cubrir las necesidades básicas de los nutrientes que el cuerpo necesita para su normal funcionamiento”.

- Mediante el manual se determina la cuantificación nutricional de los productos alimenticios que componen los menús del desayuno, almuerzo y merienda de acuerdo a las características de la población escolar, en los cuales se establece los valores de los nutrientes como calorías, grasas, azúcares, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, encaminados a una alimentación sustentable para un desarrollo estable y saludable.
- Con la realización de los talleres y charlas a los docentes, estudiantes, padres de familia y representantes legales del educando se da a conocer el manual de alimentación con la finalidad de prevenir futuras enfermedades, que afectan de manera directa en las etapas de crecimiento y desarrollo físico y mental de los niños causando muchas veces infecciones y enfermedades crónicas.

CAPÍTULO III

APLICACIÓN Y/O VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1 Resultados de la aplicación de especialistas.

Para la validación de La propuesta del “Manual para una adecuada alimentación escolar se seleccionó tres especialista con una amplia trayectoria profesional, el primero con título de posgrado: Máster en educación, PhD en Ciencias Pedagógicas con 35 años de experiencia en su labor académica el segundo especialista posee un título de cuarto nivel Máster en Educación Básica con 12 años de experiencia y el tercer especialista con título de cuarto nivel en la especialidad de Magister en nutrición y metabolismo con especialidad en investigación con 5 años de experiencia profesional, siendo considerados pertinentes para emitir el aval necesario en la validación eficaz de la propuesta, después de la revisión, el análisis sistemático y sus juicios valorativos realizado a la propuesta llegaron a las siguientes conclusiones en la tabla de escala valorativa del 1 al 5, el cinco significa excelente, el cuatro muy bueno, el tres bueno, el dos regular y el uno significa insuficiente, las valoraciones de los expertos fue de muy bueno y excelente con un porcentaje de aceptación del 93.33%.

Los expertos detallaron cada uno de los criterios con su respectiva valoración, basándose en sus conocimientos de su larga trayectoria profesional considerando que el manual es pertinente para su implementación y aplicación en la escuela “Emilio Rivas Huerta” y de esta manera crear hábitos alimenticios en los estudiantes y que sirva como guía a los padres de familia para mejorar sus prácticas alimenticias, los resultados de la validación se detallan a continuación:

Tabla 26 criterios de evaluación de los especialistas

N°	Criterio de evaluación	Especialista 1	Especialista 2	Especialista 3	Total	Porcentaje
1	Argumentación del manual de alimentación escolar.	4	4	5	13	86.66%
2	Estructuración del manual de alimentación escolar.	5	4	5	14	93.33%
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar.	5	4	5	14	93.33%
4	Importancia del manual de alimentación escolar.	5	5	5	15	100%
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar.	5	5	5	15	100%
6	Validación integral del manual de alimentación.	4	4	5	13	86.66%
	Total	28	26	30		
	Porcentaje	93.33%	86.66%	100%		93.33%

Elaborado por Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

El primer especialista considera en el primer criterio sobre la argumentación de aplicación del manual de alimentación escolar de muy buena para su implementación, en el segundo criterio sobre la estructuración del manual la valoración fue excelente porque cumple con todos los indicadores, en el tercer criterio se evidencio que la calificación fue excelente considerando una información útil y sencilla a los docentes y padres de familia, en el cuarto criterio sobre la importancia del manual también considero una valoración de excelente porque una sana alimentación asegura una nutrición adecuada, en el quinto criterio sobre la facilidad para su implementación su cuantificación también fue de excelente porque permite transmitir información detallada de una ingesta de alimentos nutritivos, y en el último criterio sobre la validación del manual su apreciación fue de muy buena dando la apertura para su implementación.

El segundo especialista considera en la primera pregunta sobre la argumentación del manual con una calificación de muy buena, en el segundo criterio sobre cómo está estructurado el manual dio una valoración aceptable de muy bueno, en el tercer criterio también dio una cuantificación de muy bueno refiriéndose a la

lógica interna del manual, en el cuarto criterio dio una estimación de excelente dando realce a la importancia de implementar un manual con la finalidad de prevenir futuras enfermedades y establecer un desarrollo físico y mental de los educandos, en el quinto criterio sobre la facilidad para implementarlo su valoración fue de excelente lo que permite tener una viabilidad en la aplicación, y en el último criterio relacionado a la validación su aporte fue de muy bueno considerando de forma firme que el manual debe de ser aplicado asertivamente.

El tercer especialista considero a todos los criterios con una valoración de excelente en la argumentación, estructuración, lógica interna, importancia, facilidad para su implementación y validación integral del manual de alimentación escolar, considerando al manual como un documento de ayuda y reconocimiento de los nutrientes que poseen la gran cantidad y variedad de los productos alimenticios.

3.2 Resultados de la aplicación del criterio de los usuarios.

Para la valoración de los usuarios de la propuesta del manual para una adecuada alimentación escolar, se consideraron tres profesionales como usuarios con títulos de tercer y cuarto nivel en el campo educativo académico, el primer usuario con título de posgrado: Magíster en Docencia y Currículo con 22 años de experiencia, el segundo usuario Licenciada en Ciencias de la Educación con 15 años de experiencia laboral, y el tercer usuario Licenciada en Ciencias de Educación Comercio y Administración con 12 años de experiencia laboral en la docencia y salud, con un nivel de conocimientos aceptables sobre alimentación y nutrición de los niños, contando con cursos y talleres de capacitaciones sobre el consumo y manipulación de alimentos en los bares escolares, por el Ministerio de Educación y Salud, llegando a conclusiones concretas sobre la propuesta del manual, emitiendo su estimación cuantitativa en la siguiente tabla de escala valorativa del 1 al 5, el cinco significa excelente, el cuatro muy bueno, el tres bueno, el dos regular y el uno insuficiente, la valoración de los tres usuarios fue excelente con un porcentaje de aceptación del 100%, la cual se detalla a continuación.

Tabla 27 criterio de evaluación de los usuarios

N°	Criterios de evaluación	Especialista lista 1	Especialista lista 2	Especialista lista 3	Total	Porcentaje
1	Argumentación del manual de alimentación escolar.	5	5	5	15	100%
2	Estructuración del manual de alimentación.	5	5	5	15	100%
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar.	5	5	5	15	100%
4	Importancia del manual de alimentación escolar.	5	5	5	15	199%
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar.	5	5	5	15	100%
6	Validación integral del manual de alimentación escolar.	5	5	5	15	100%
TOTAL		30	30	30		
PORCENTAJE		100%	100%	100%		100%

Elaborado por Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Para la validación del manual los tres usuarios profesionales en el campo de la educación y salud dieron una cuantificación de cinco que significa en la escala excelente a los seis criterios de evaluación que se detallan en la tabla como la argumentación, estructuración, lógica interna del manual, importancia, facilidad para su implementación y validación integral, siendo factible para la aplicación considerando la presentación logística, porque está elaborado de manera práctico y sencillo donde se dan a conocer la tabla de los valores calóricos vegetales y animales, así también se destaca que la alimentación debe de ser variada y equilibradas en contenidos nutricionales encaminado a las etapas de desarrollo y crecimiento de los niños.

3. 3 Resultado de la aplicación del manual para una adecuada alimentación escolar.

Los talleres de socialización impartido por la autora de investigación tuvo una acogedora aceptación, se hizo énfasis en cada uno de los temas de los cinco talleres y la estructuración del contenido que poseen cada uno de ellos, la temática se socializo en un tiempo establecido de mes y medio para dar a conocer muy detalladamente los menú que contiene el manual considerando que la salud es fundamental en los seres humanos.

Tabla 28 CRONOGRAMA DE LA IMPLEMENTACION DE LOS TALLERES

ACTIVIDAD	FECHA	TIEMPO
1°. Socialización del taller del manual.	Mayo 10 del 2021	1 hora
2°. Utilización o aplicación del manual por parte de los usuarios.	Mayo 11 al 10 de junio 2021	Tiempos un mes
3°. Evaluación de resultados parciales (técnica de encuesta) de satisfacción.	Junio 14 del 2021	Tiempo un día

Elaborado por Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Para la socialización de la propuesta a los padres de familia y docentes de la escuela “Emilio Rivas Huerta” se realizó un taller virtual en el cual se compartió un link a sus celulares para realizarlo por medio de la plataforma ZOOM, y como material de apoyo se hizo una presentación en Power Point, describiendo la estructura y elementos que está conformado el manual para una adecuada alimentación escolar, fue dirigido por la autora de informe de investigación contando con la participación sincrónica de 33 padres de familia y docentes de la institución educativa.

Para la apertura del taller de socialización se contó con la respectiva autorización de la directora de la escuela de educación básica “Emilio Rivas Huerta”, el tiempo de duración fue de una hora. En la apertura del taller la moderadora y responsable dio la bienvenida a todos los participantes dando a conocer los objetivos

específicos sobre fomentar una adecuada alimentación y determinar los valores nutricionales de los productos alimenticios, también se refirió a como está justificado la propuesta dando realce a la implementación del manual como una orientación a los padres de familia y docentes en la preparación de los alimentos y de variado menú saludables.

Continuando con la socialización se dio a conocer el desarrollo del manual con los elementos que lo conforman como las conceptualizaciones sobre alimentación y nutrición, los grupos de alimentos que deben consumirse, nutrientes adecuados en las dietas, menú saludables y su correspondiente tabla nutricional, un manejo adecuado de los alimentos nutritivos, principales dificultades nutricionales como la obesidad y sobrepeso, recetas de comidas tradicionales y normas de higiene, enfatizando en las premisas para la implementación de la propuesta es necesario que la alimentación para ser saludable debe de ser variada en alimentos y equitativa en contenidos nutricionales, además detallo que la propuesta está conformada por cinco talleres destacando los temas de cada taller, y en la finalización hizo énfasis en las conclusiones del manual, al final del taller de socialización se les aplico una encuesta de satisfacción que se ubicara en los anexos.

La tendencia acentúa el valor práctico de la aplicabilidad del manual que contiene variado menú siendo un apoyo y una guía para las madres y padres de familia, encaminados a fomentar hábitos saludables con una asimilación apropiada de alimentos, existe una barrera en la aplicación del manual porque hay familia que tienen bajos recursos económicos y es un limitante en el momento de darles una adecuada nutrición a sus hijos.

En aras del tiempo la investigadora asume el proceso de aplicación del manual el cual se desarrolló de la siguiente manera realizando talleres de socialización con los docentes y padres de familia de la escuela “Emilio Rivas Huerta”, además mediante la técnica de encuesta de satisfacción (excelente, muy bueno y bueno) se aplicó a los padres de familia compartiéndoles un link de un formulario de google.

El resultado de la encuesta aplicada a 44 padres de familia que asistieron al taller de la socialización del manual de la propuesta mediante un formulario en línea fue

muy fructífero y positivo, porque la mayoría de los padres coincidieron en sus respuestas en un porcentaje promedio del 88% en la escala de excelente, dando la importancia y relevancia a la propuesta para su aplicación.

En el taller número uno de la propuesta realizado con los docentes y 43 padres de familia de la institución educativa, por medio de la plataforma ZOOM, teniendo una duración de una hora y media, se contó con la asistencia sincrónica de los asistentes con el acompañamiento de un especialista en la salud, en primera instancia se discernió sobre el tema del taller que es la alimentación saludable tomando algunos tópicos como los elementos básicos de la seguridad alimentaria y nutricional del país sobre alimentación saludable y de los hábitos alimenticio prácticos, la apertura del taller la realizó la moderadora con la ambientación y se enfocó en algunas conceptualizaciones de la alimentación saludable, nutrición y dietas equilibradas, detallando que una alimentación óptima es la que suministra los sustentos que el organismo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, y garantizar la reproducción, la gestación y lactancia.

En lo que se refiere a nutrición se enfocó en la asimilación de alimentos en relación con las faltas de nutrición del organismo porque una alimentación adecuada es un elemento fundamental de una salud estable, además se discernió sobre las dietas equilibradas que son aquellas que nos aportan todos los sustentos que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo, a su vez también se trató sobre el diseño de dietas alimenticias saludables con alimentos principales y secundarios detallando las edades de los niños, los componentes del menú, las raciones y los valores nutricionales de los productos como lácteos, verduras y frutos frescos, considerando las características en la combinación de los alimentos como ser equilibrado, combinado, completo, suficiente y apropiado.

El doctor que nos acompañó en el taller dio sus aportes necesarios de las bases fundamentales de la alimentación empezando desde el momento de su embarazo luego en la lactancia materna y después la asimilación de sustentos necesarios para el normal funcionamiento del organismo, se realizó un foro abierto para que los presentes sincrónicamente den sus opiniones y tomaron la palabra algunos padres y docentes enfocándose que el taller es de suma importancia para ellos para

mejorar sus hábitos alimenticios y de esta manera tener una mejor alimentación de sus hijos y garantizar de esta manera un crecimiento y desarrollo normal.

Los asistentes al taller docentes y padres de familia manifestaron que es necesario tener unos buenos hábitos de alimentación al momento de adquirir las variedades de productos y la preparación de los alimentos que se consumen, y esto a la vez nos ayudaran a tener una mejor calidad de vida.

En el taller número dos de la propuesta fue realizado con la participación de treinta y ocho padres de familia de la escuela “Emilio Rivas Huerta”, por medio virtual utilizando la plataforma ZOOM, con la presencia sincrónica de un representante de la salud quien dio criterios muy acertados sobre la temática del taller, teniendo una duración de una hora y media, la moderadora y responsable del taller le dio la bienvenida a los asistentes e hizo énfasis en el tema que fue sobre las fichas técnicas de los productos sólidos, líquidos y energéticos, luego discernió sobre el objetivo general del taller y los objetivos específicos los cuales estaban enfocados en especificar los productos alimenticios que conforman la raciones escolares y el detalle de los valores nutricionales, y el aporte que realiza la leche con todos sus contenidos nutricionales de proteína, vitaminas y minerales.

Las estrategias realizadas en este taller son de establecer los valores nutricionales de las raciones alimenticias dirigidas por el Ministerio de Educación y Salud, los cuales están determinados en el presente manual que sirve como guía a los padres de familia para que complementen las asimilaciones de nutrientes que el cuerpo necesita para fortalecer el organismo y tener una salud integral, la moderadora realizo una plenaria para conocer los puntos de vista de los asistentes, los cuales se dirigieron con algunas interrogantes acerca de los nutrientes que poseen algunos productos que ellos consumen diariamente, y el invitado el doctor en medicina con una amplia trayectoria en salud respondió asertivamente las preguntas de los padres con el profesionalismo que le caracteriza haciendo hincapié en que deben consumir alimentos nutritivos especialmente en las primeras etapas de los niños para que crezcan sanos y principalmente puedan prevenir algunas enfermedades.

En la parte final del taller se abordó la metodología bidireccional para darle la apertura a todos los asistentes en dar sus opiniones sobre los alimentos y en especial a la leche que es un alimento biodisponible que se puede conseguir en algunos estados y es uno de los principales alimentos que el niño necesita para su desarrollo porque contiene algunos nutrientes como proteínas, vitaminas y minerales al final la moderadora extendió el agradecimiento a los asistentes y al invitado por sus aportes valiosos en lo que se refiere a la alimentación y las formas de consumirlas.

Mediante la realización de este taller los padres de familia de la escuela van conociendo los valores nutricionales de los principales productos ricos en nutrientes que pueden consumir y de esta manera tener prácticas saludables de alimentación.

En el tercer taller de socialización de la propuesta se realizó en forma virtual mediante la plataforma ZOOM, la asistencia fue de treinta y ocho padres de familia con una duración de dos horas, con la participación activa de la MSc. En nutrición y metabolismo con especialidad en investigación la moderadora y responsable del taller les dio la bienvenida a todos los asistentes, puntualizando el objetivo del taller y el tema principal como fue la ingesta recomendada de calorías, proteínas, carbohidratos, vitaminas y grasas, manifestando también una de las estrategias que fue de promover la salud a través de una asimilación correcta de alimentos nutritivos, apoyándose en presentaciones de diapositivas para una mejor comprensión de la temática del taller.

La doctora inicia con preguntas dirigidas a los padres sobre el sector rural del Cantón Valencia que viven y ellos le contestaron que viven en el recinto Chipe y el recinto de la Experiencia, luego siguió con la exposición apoyándose en presentaciones de diapositivas con temas relevantes sobre nutrición como alimentación escolar y preescolar, enfocándose en las vitaminas A, vitamina B, vitaminas C y vitamina K, que se encuentran en variados productos alimenticios como frutas, cereales, hortalizas, como también se enfocó en las diferentes carnes de origen animal y vegetal, indicando que al consumirlas en forma adecuada tendrán una alimentación sana y saludable, además le dio la apertura a los

asistentes para que interactúen con preguntas relacionadas a la alimentación de sus hijos, haciendo hincapié que los niños consuman hortalizas y no consuman chitos, dulces papitas que son confiterías y no son beneficiosos para la salud.

Una madre de familia tomo la palabra y le pregunto que un hijo esta pasado de peso y que cada cuatro horas le pide comida, y ella le respondió asertivamente cual era el diagnóstico de ansiedad y le recomendó que le diera pequeñas porciones de frutas y más actividad física, de la misma manera indicó a los padres que le hicieron algunas preguntas relacionadas a la nutrición y como debían asimilar los alimentos recomendando que en el desayuno los niños deben consumir nutrientes como carbohidratos, frutas y lácteos, además manifestó que en las dietas diarias de los niños de edad escolar los padres debían preocuparse por prepararles una lonchera escolar, que consistía en una fruta como la manzana, una banana, etc. Acompañada de un lácteo o yogur, y un pan con mantequilla o galletas, y jugos naturales preparados en casa con frutas de su entorno, en la conclusión la doctora manifestó algunos tips de salud y nutrición enfocándose en hacerles chequeos médicos en los centros de salud más cercanos y siempre darles desparasitantes y también vitaminas para que crezcan sanos y saludables, que se sientan protegidos para que se desarrollen sanamente.

En el cuarto taller se realizó con cuarenta y dos padres de familia y cinco docentes de la institución educativa, en forma virtual mediante la plataforma ZOOM, el tiempo de duración fue de una hora y media, y nos acompañó un doctor en medicina general con un aval de treinta y cinco años de experiencia de vida profesional en el campo de la salud, la moderadora y responsable de la investigación les dio la bienvenida a todos los asistentes, proyectando mediante presentaciones de power point la temática que se abordó en el taller, enfocándose en los objetivos y el contenido como es malnutrición infantil, alimentaciones inadecuadas y enfermedades crónicas en los niños, detallando los problemas de salud en los niños, como son la obesidad, el sobrepeso y la desnutrición, especificando las inadecuadas alimentaciones que también son causales de una desnutrición infantil, así también como una desordenada ingesta de alimentos puede conducir a enfermedades crónicas en los niños.

La participación del invitado especial en el taller fue excelente, expresando sus conocimientos como galeno en nutrición y salud preventiva en la cual expuso acertadamente algunos tópicos de cómo se debe asimilar los alimentos y las raciones o cantidades adecuadas para que el organismo funcione correctamente, luego realizó un foro abierto para que los asistentes hicieran preguntas sobre el tema, y respondió con argumentos probados a cada una de las interrogantes, sus intervenciones fueron concretas y los asistentes quedaron agradecidos por la participación del doctor, al final la moderadora agradeció a los asistentes y al doctor por su participación en este taller que fue muy fructífero con sus experiencias y sabios conocimientos de la medicina.

En el quinto taller se desarrolló con cuarenta y tres padres de familia seis docentes y la directora de la institución educativa, en forma virtual mediante la plataforma ZOOM, la duración del taller fue de dos horas, contando con la asistencia de la MSc en nutrición y metabolismo con especialidad en investigación con varios años de experiencia laboral, la moderadora y responsable de la investigación dio la apertura del taller dando la bienvenida a los padres de familia y a la invitada especial por asistir sincrónicamente, a continuación detalló los objetivos del taller y el tema principal que fue la presentación del manual de alimentación, brindando información útil y sencilla como un documento de apoyo a los padres de familia y docentes, con recomendaciones de cómo promover una ingesta adecuada de alimentos nutritivos y una descripción de menús saludables con dietas equilibradas y variadas.

Por su parte la intervención de la nutricionista fue excelente al discernir sobre los temas tratados apoyándose en presentaciones de diapositivas y dando nociones concretas de la ingesta de alimentos desde tempranas edades como también en las edades escolares, realizó un foro abierto para que interactúen los padres de familia, los cuales hicieron variadas preguntas sobre alimentación, porciones de alimentos recomendados y cantidades nutricionales, los cuales respondió con claridad y fue precisa y concisa en las respuestas dando también muchas recomendaciones de los productos que tienen en su entorno y cómo deben consumirlos, en la parte final la moderadora y responsable de la investigación agradeció a los asistentes y a la invitada especial por su participación en el taller

dando la apertura para que el manual sea aplicado y de esta manera mejorar los hábitos alimenticios de los niños. al final se aplicó la evaluación de los talleres con el instrumento del PNI (positivo, negativo interesante), dando los siguientes resultados.

Tabla 29 resultados del PNI (positivo, negativo e interesante).

POSITIVO	NEGATIVO	INTERESANTE
Una mayoría de los asistentes dio su aval de los talleres como saludable para la alimentación de sus hijos sobre el manual de alimentación, las fichas técnicas y los menú saludables.	Algunos mencionaron aspectos económicos y por este elemento no pueden tener una adecuada alimentación.	Una gran cantidad le pareció interesante estos talleres para tener conocimientos de alimentación y menú saludables.
COINCIDENCIA	COINCIDENCIA	COINCIDENCIA
La mayoría coincidió en la alimentación, nutrición, dietas equilibradas y la ficha técnica del manual.	Algunos coincidieron en el bajo nivel económico.	La coincidencia fue en la combinación de alimentos nutritivos en sus dietas diarias.
TENDENCIA	TENDENCIA	TENDENCIA
A mantener una sana alimentación para que sus niños crezcan sanos con dietas variadas y equilibradas.	Bajo nivel económico.	Combinación de alimentos nutritivos, en sus dietas alimenticias cotidianas.

Elaborado por Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

La aplicabilidad del manual sirvió a la investigación para tener conocimientos concretos sobre las familias y su realidad en cuanto a las situaciones económica y social que ellos presentan en la actualidad siendo este un limitante para un grupo minoritario poder acceder a una alimentación nutritiva, y la mayor parte de los padres de familia de la institución educativa cuentan con posibilidades económicas de poder adquirir los alimentos necesarios que son la base de los sustentos que necesita el organismo para su normal funcionamiento, los cuales están comprometidos en la elaboración de menú saludable y mejorar

sustancialmente la alimentación adecuada de sus hijos, como se evidencia en los resultados de la encuesta a los padres de familia realizada mediante formularios de PNI en google.

3.4. Conclusiones del capítulo III

- La implementación de la propuesta del manual para una adecuada alimentación escolar, fue validada por expertos y usuarios, con vastos conocimientos en sus correspondientes áreas, luego de una revisión minuciosa se evidenciaron resultados propicios dando la viabilidad necesaria para su aplicación.
- La socialización y aplicación de los talleres del manual de alimentación fue de gran importancia y significación para los padres de familia, porque les servirá de orientación en la preparación de alimentaciones nutritivas, variadas, equilibradas y saludables utilizando productos de su entorno, con la finalidad de prevenir enfermedades en edades tempranas.

CONCLUSIONES GENERALES

- El diagnóstico permitió identificar que no practican buenos hábitos de alimentación con la aplicación de instrumentos adecuados de recolección de información como fue una encuesta, y se pudo evidenciar que un porcentaje determinado de estudiantes tenía prácticas y costumbres inapropiadas en su alimentación, influyendo también como elemento asociado el bajo nivel económico de algunas de las familias no permitiéndoles poder acceder a una alimentación sana y nutritiva.
- En la determinación del desarrollo cognitivo de los estudiantes de la escuela “Emilio Rivas Huerta” se utilizó un test de conocimiento para establecer el desarrollo cognitivo de los estudiantes de preparatoria, básica elemental y básica media, y los resultados obtenidos fueron valorados mediante una escala cualitativa, determinándose un promedio intermedio para cada uno de los tres niveles de los estudiantes y otro grupo obtuvo un promedio más significativo.
- Se propone un manual alimenticio dirigido a padres de familia, para la implementación de un estilo de vida saludable, práctico y sencillo con amplia información sobre los valores nutricionales de los productos y las ingestas recomendadas de proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas y minerales que son los nutrientes que el organismo requiere para su normal funcionamiento, además se presentó las tablas de las calorías que poseen la mayoría de los productos alimenticios, como también presentación de menú saludables, con productos variados y equilibrados; el cual resulta factible y viable para resolver el problema de investigación.

RECOMENDACIONES

- Realizar actividades de convivencia escolar sobre alimentación saludable con la participación de docentes padres de familia y estudiantes para abordar temas de nutrición, desnutrición y malnutrición.
- Fomentar en la institución el uso y aplicación de los talleres del manual alimenticio en los proyectos escolares científicos, con la finalidad de valorar los productos de su propia localidad promoviendo la participación de toda la comunidad educativa y de una sana alimentación que es un derecho imprescindible de todos.
- Concientizar a los padres de familia el rol protagónico de ellos como cabeza principal de la familia para que utilicen el manual práctico de alimentación continuamente de manera responsable.

Referencias

(s.f.).

- Albornoz, E., & Guzman, M. (2016). Desarrollo cognitivo mediante estimulación en niños de 3 años. *Universidad y Sociedad*, 186-192. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v8n4/rus25416.pdf>
- Alvarado, M., & Barros, A. (2016). *Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Alvarez, R., Cordero, G., Vasquez, M., Altamirano, L., & Gualpa, M. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 2-4. Obtenido de fuente <https://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2017/rcm176k.pdf>
- Argudelo, L., Pulgarin, L., & Tabares, C. (2017). La Estimulación Sensorial en el Desarrollo Cognitivo de la Primera Infancia. *Revista Fuentes*, 75.
- Asqui, J., León, J., Santillán, R., & Santillán, H. (2017). Influencia de la teoría de las inteligencias múltiples en la educación física: estudio de casos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 3-5.
- Ayabaca, E. M. (2015). *LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS DEL C.I.B.V LAS GARDÉNIAS, CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAX*. Pujili. Recuperado el 19 de 11 de 2020, de <file:///C:/Users/MINEDUC/Desktop/CARPETA%20DE%20TESIS/nutricion%20infantil%20y%20desarrollo%20cognitivo.pdf>
- Azcona, Á. C. (2016). *Manual de Nutrición y Dietética*. Obtenido de Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
- Ballesteros Jiménez, S. (2015). *Psicología de la Memoria. Estructuras, procesos, sistemas*. Madrid: UNIVERSITAS.
- Benito, P. J., & Gonzales-Gross, M. (2016). *Nutrición, salud y alimentos funcionales*. Madrid, España: Editorial Aranzadi, S. A.
- Black, M. M., & Creed-Kanashiro, H. M. (2016). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 11.
- Britto, P. R. (2017). UNICEF. Recuperado el 16 de 10 de 2020, de file:///E:/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf
- Britto, P. R. (2017). Recuperado el 16 de octubre de 2020, de file:///E:/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf
- Burgos Carro, N. (2015). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista Digital Universitaria*, 3-7. Obtenido de fuente http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf

- C.A.A. (28 de Septiembre de 2019). *Diario La Nación*. Obtenido de <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/codigo-alimentario-por-que-deberiamos-indignarnos-nid2291994>
- Castro, R. M., Franco Cortazar, D., & Villacis Pérez, P. (2018). El pensamiento crítico aplicado a la investigación. *Revista Universidad y Sociedad*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202018000100336
- Elver, H. (2019). *UNICEF – ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019*. Recuperado el 09 de 09 de 2020, de <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- Etienne, C. F. (2018). Salud mental como componente DE LA SALUD UNIVERSAL. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2018.v42/e140>
- Fagundez, L. J. (2015). Historia de los métodos de valoración del consumo alimentario y aplicaciones. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 17-24.
- FAO. (2020). *ALIMENTACION NACIONES UNIDAS*. Obtenido de <http://www.fao.org/publications/sofi/es/>
- FAO. (2020). *Marco de la FAO para la alimentación y la nutrición escolar*. Roma.
- FAO. (2020). Marco de la FAO para la alimentación y nutrición escolar. Obtenido de <http://www.fao.org/3/ca4091es/ca4091es.pdf>
- FAO. (2020). *Marco para la Alimentación y la Nutrición Escolar*. Roma, Argentina: Estudio Falgione-Obregón COMUNICACIÓN VISUAL. Obtenido de <http://www.fao.org/3/ca4091es/ca4091es.pdf>
- FAO y OPS. (2017). *PANORAMA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL*. Santiago. Recuperado el 01 de 11 de 2020, de <file:///D:/CARPETA%20DE%20TESIS/9789253096084-spa%20LA%20ALIMENTACION%20SALUDABLE.pdf>
- Flores, R., Castro, J., Velandia, N., & Gómez, D. (2016). *Aprendizaje, cognición y mediaciones en la escuela*. Bogotá: Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP.
- Gómez Martínez, L. (2017). Desarrollo cognitivo y educación formal: Análisis a partir de la propuesta de L. S. Vygotsky. *Universitas Philosophica*, 1-4. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/unph/v34n69/0120-5323-unph-34-69-00053.pdf>
- Gonzalez, N. I., & Villalva Espinoza, E. (2019). *INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DE 4-5 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA BÁSICA NUEVA ALBORADA EN EL PERÍODO LECTIVO 2018-2019*. Guayaquil.
- Hoyos, K. C., González Bracamonte, Y., & Hoyos Regino, P. (2018). Inteligencia. ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar? Obtenido de <file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/Dialnet-TeoriasDeLaInteligenciaYSuAplicacionEnLasOrganizac-6509215.pdf>

- Huaire, E., Elgier, A., & Maldonado, G. (2015). *Psicología Cognitiva y Procesos de Aprendizaje*. La Cantuta-Chosica: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Linares, A. R. (2018). *Universidad Autónoma de Barcelona*, 1-3. Obtenido de MASTER EN PAIDOPSIQUIETRIA.
- Luna, J. E. (2017). Influencia de la teoría de las inteligencias múltiples en la educación física: estudio de casos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 3. Recuperado el 18 de 11 de 2020, de file:///D:/libros%203%20bgu/influencia%20inteligencias%20multiples.pdf
- Manzanero, A. L., & Álvarez, M. A. (2015). *La memoria humana*. Madrid: Pirámide.
- Martínez, A. U. (2017). Cuatro niveles de conocimiento en relación a la ciencia. Una propuesta taxonómica. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/104/10449880009/10449880009.pdf>
- Martínez, L. G. (2017). Desarrollo cognitivo y educación formal: Análisis a partir de la propuesta de L. S. Vygotsky. *Universitas Philosophica*, 53 - 75.
- Mata Ayabaca, E. (2015). *La nutrición y dietética infantil y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños y niñas menores de 5 años del C.I.B.V. Las Gardenias, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi durante el período 2013-2014.TIL Y SU INCIDENCIA EN*. Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi.
- MEDLINEPLUS. (30 de Abril de 2019). *Comportamientos y hábitos alimentarios*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/recetas/>: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000349.htm>
- Mena-Young, M. (2017). La memoria y la lectura de reportajes de ciencia. *QUESTION*. Obtenido de file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/3756-Texto%20del%20art%20C3%ADculo-14710-1-10-20170327.pdf
- Méndez, M. F. (2019). *Hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo. Guía didáctica*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil. Obtenido de file:///D:/CARPETA%20DE%20TESIS/BFILO-PMP-19P211%20universidad%20de%20guayaquil.pdf
- MINEDUC. (2016). *LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ley-Organica-Educacion-Intercultural-Codificado.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2018). *Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador ... - MIES*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
- Montiel, N., & Villalba, E. (2019). *Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el período lectivo 2018-2019*. Guayaquil: Universidad Laica Vicente Rocafuerte.
- Morejón, A. (2016). *Los hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años en la Unided Educativa María Montessori de*

la ciudad de Ibarra en el año lectivo 1014-2015, proupesta alternativa. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.

- Moreno Aznar, L., & Calderon, V. V. (2015). Zaragoza, España: UNE. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf
- MSP Y FAO. (2018). *Documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Quito Ecuador. Obtenido de http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf
- Muelas, A., Gutierrez, S., Narvaez, A., & Tenorio, S. (2019). Desarrollo cognitivo, psicoafectivo y del juego en niños y niñas con dificultades de aprendizaje que cursan primero, tercero y cuarto de primaria. *Poiésis*, 56.
- Nava, M., Perez G., A., Herrera, H., & Hernández H., R. (2016). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 38(3), 301-312. Obtenido de fuente https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000300006
- Ochoa, R. I. (2017). *Ciencias medica del Pinar del Rio*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2017/rcm176k.pdf>
- Ochoa, R. I. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Ciencias Médicas scielo*.
- OMS. (2015). *Alimentacion Sana* . Washington: OMS. Obtenido de <https://www.cibaria.net/inutricional/index.php/component/k2/item/126-alimentacion-oms>
- ONU. (2019). *ALIMENTACION NACIONES UNIDAS*. Obtenido de <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/food/index.html>
- Paima, A. R. (2018). *Plan de comunicación gráfica publicitaria para reducir los malos hábitos*. TRUJILLO: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO.
- Pareja, S. L., Carvajal, E. R., Mila-Villareal, R., & Caballero, A. A. (2018). Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles. *Nutrición Hospitalaria*, 122.
- Piaget, J. (s.f.). *Teoría de la inteligencia*. Buenos Aires: Psique.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (s.f.). *Psicología del niño*. Madrid: Ediciones MORATA S. L.
- Plasencia, A. (2018). *Plan de comunicación gráfica publicitaria para reducir los malos hábitos alimenticios en los niños de 9 y 10 años de la I.E. "Jesús Maestro" del Distrito de Moche – 2018*. Trujillo: Universidad César Vallejo.
- Quito, A. G. (2016). *Los hábitos de alimentacion y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 4 a 5 años en la Unidad Educativa Inicial María Montessori, de la ciudad de Ibarra*. Ibarra.

- Rios, P. (2017). EVOLUCIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS. DE LA SALUD A LA ENFERMEDAD POR MEDIO DE LA ALIMENTACIÓN. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 957. Recuperado el 01 de 11 de 2020, de http://tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios._de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf
- Rivero Urgell, M. (2015). *Libro blanco de la nutrición infantil en España*. Zaragoza, España: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Royo Bordonada, M. (2017). *Nutrición en Salud Pública*. Madrid, España: Escuela Nacional de Sanidad. Recuperado el 18 de 10 de 2020, de file:///C:/Users/MINEDUC/Desktop/CARPETA%20DE%20TESIS/Nutricion_salud_y_alimentos_funcionales.pdf
- Saldarriaga-Zambrano, P., Bravo-Cedeño, G., & Loo-Rivadeneira, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Dominio de las Ciencias*, 127 - 137.
- Sánchez, B., Jiménez, G., Montoya, J., & Barraza, C. (2016). Las inteligencias múltiples y el rendimiento en matemáticas. *Revista de Aplicación Científica y Técnica*, 28.
- Sanchez, V., & Martinez, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 4-8.
- SENPLADES. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida*. Obtenido de https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_OK.compressed1.pdf
- SEPEAP. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. Obtenido de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- Serafin, P. (2016). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*. Obtenido de HABITOS SALUDABLES PARA CRECER SANOS Y APRENDER CON SALUD: <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Serafin, P. (12 de 2018). Asunción: FAO. Recuperado el 19 de 09 de 2020, de <https://fddocuments.ec/document/habitos-saludables-para-crecer-sanos-y-este-manual-tiene-como-objetivo-establecer.html>
- Serrano, J. M., & Pons Parra, R. (2015). El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. *REDIE*, 2-6.
- SICAE. (2016). *Programa de Alimentación Escolar*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/89/>
- Torrado, M. C. (2017). El estudio del desarrollo cognitivo hoy. *Revista Colombiana de Psicología*, 81.
- UNESCO. (19 de Octubre de 2017). *FAO y UNESCO*. Obtenido de http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/fao_y_unesco_sin_educacion_alimentaria_sera_imposible_err/

- UNICEF. (2019). *ESTADO MUNDIAL - INFANCIA 2019*. Obtenido de file:///C:/Users/MINEDUC/Desktop/CARPETA%20DE%20TESIS/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo_1.pdf
- UNICEF. (2019). *Estado Mundial de la Infancia*. Nueva York.
- Unicef. (2019). *ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA - 2019*. Recuperado el 19 de 09 de 2020, de Niños, alimentos Y Nutricion: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- UNICEF. (2019). *UNICEF - ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019*. Nueva York: UNICEF 2019. Obtenido de <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- Veiga Alén, M. (2016). *Dificultades de aprendizaje detección, prevención y tratamiento*. Bogota: Ideaspropias.
- Vilatuña, F., Guajala, D., Pulamarin, J., & Ortíz, W. (2016). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*,, 128.
- Villares, J. M., & Galiano Segovia, M. (2015). Recuperado el 19 de 09 de 2020, de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf
- Villares, J., & Galiano Segovia, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral S.A.*, 272.
- Zambrano, P. S., Bravo Cedeño, G., & Loor Rivadeneira, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía. *revista científica Dominio de las Ciencias*, 2(Especial), 132.
- Zamora, E. J., & Guzmán, M. (2016).
- Zamora, E. J., & Guzmán, M. d. (2016 P 188). DESARROLLO COGNITIVO MEDIANTE ESTIMULACIÓN EN NIÑOS DE 3 AÑOS. CENTRO DESARROLLO INFANTIL NUEVOS HORIZONTES. QUITO, ECUADOR. *Revista Científica Multidisciplinar de la Universidad de Cienfuegos*, 8(4), 188.

ANEXOS

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR			
N°	ALIMENTO CONTENIDO EN LA LONCHERA	PROCEDENCIA su casa / comprado	DEFINICIÓN saludable/ no saludable
1	Agua o bebida sin azúcar		
2	Refresco de fruta natural con azúcar		
3	Refresco o néctar artificial		
4	Jugo de fruta natural con azúcar		
5	Bebidas a base de té café o derivados de cacao con azúcar		
6	Bebidas gaseosas		
7	Cocimientos (cebada, avena)		
8	Leche		
9	Yogurt		
10	Queso		
11	Huevo (duro, pasado, sancochado)		
12	Huevo frito		
13	Fruta entera fresca		
14	Fruta seca (pasas, ...)		
15	Ensalada de fruta fresca		
16	Alimento natural (cocido, sancochado)		
17	Pan		
18	Galletas		
19	Prod. pastelería ((tortas, queques, pasteles, alfajores, empanadas		
20	Sandwich (mermelada, mantequilla, queso, pollo, hamburguesa...)		
21	Bocadillos salados (papas fritas, chicharrones, doritos ...)		
22	Postres (flan, gelatina, helado...)		
23	Golosinas (chocolate, caramelos, gomitas de mascar, gomitas...)		

Con la ficha que se utilizó para la observación y monitoreo de la lonchera escolar a los 95 estudiantes de la escuela de Educación Básica “Emilio Rivas huerta”, de los cuales solo 45 niños llevaron loncheras que equivale al 50%, y a la vez se pudo evidenciar el porcentaje de los educandos que contenían alimentos saludables como fue de 15 estudiantes que equivale al 33.33% y el restante grupo de estudiantes que es el 66.66% que contenía en sus loncheras alimentos no saludables, así mismo se observó que los niños que no llevaban loncheras adquirirían el refrigerio con alimentos no saludables dentro y fuera de las institución educativas.

Valencia 18/02/2020

Rcto. Chipe – Valencia Los Ríos

Lic. Nelly Elizabeth García Sangoquiza

Directora de la Escuela de Educación Básica “Emilio Rivas Huerta “Distrito 12D06 Buena Fe Valencia

De mis consideraciones:

Yo, Verónica Roció Ceme Mendoza. Con C.I 0920333093 en calidad de estudiante de la Maestría en Educación Básica UTC extensión La Maná Corte 19 Paralelo “A” me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitar el permiso de realizar mi Proyecto de Investigación con el tema: **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta 2020 – 2021”**

Por su gentil atención que se sirva dar al presente, anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente



Lcda. Verónica Roció Ceme Mendoza



Ministerio
de Educación

ESCUELA DE EDUCACION BASICA

“EMILIO RIVAS HUERTA”

DIRECCION: RECINTO CHIPE –VALENCIA-LOS RIOS –ECUADOR
DIRECCIÓN DISTRITAL DE EDUCACIÓN BUENA FE VALENCIA 12D06

Entrevista a la directora de la escuela” Emilio Rivas huerta “

Puntos tratados:

Todos los estudiantes viven aquí mismos en el Recinto.

Los padres de familia que labores realizan en sus trabajos.

Los estudiantes traen desde sus casas lonchera.

¿Qué alimentos traen los niños en su lonchera?

¿Qué alimentos consumen los niños en el bar de la escuela?

A qué hora los niños reciben la colación escolar.

En el recreo los niños consumen alimentos fuera de la escuela.

Los estudiantes presentan sueño, desmotivación, dolores de estómago, etc.

El rendimiento académico de los estudiantes.

Los estudiantes traen loncheras con alimentos saludables.

**ESCUELA DE EDUCACION BASICA
"EMILIO RIVAS HUERTA"**

DIRECCION: RECINTO CHIPE –VALENCIA-LOS RIOS –ECUADOR
DIRECCIÓN DISTRITAL DE EDUCACIÓN BUENA FE VALENCIA 12D06

**Test de conocimiento básico general aplicado a los estudiantes de la escuela
"Emilio Rivas Huerta"**

Preguntas para niños de 4 a 5 años inicial

1.- ¿Cuál es el animal más alto?



2.- ¿Cuál es la fruta acida ' ?



3.-¿Encuentra el auto de color verde



4,- ¿Cuántos patos hay en esta imagen



5.- ¿Encuentra el numero dos



6.- ¿Que objeto no pertenece aquí?



Test de conocimiento básico general aplicado a los estudiantes de la escuela “Emilio Rivas Huerta”

Preguntas para niños de 4 a 5 años inicial

N°	Preguntas	Muy bueno	Bueno	regular
1	¿Cuál es el animal más alto?	2	4	4
2	¿Cuál es la fruta acida ‘	3	3	4
3	¿Encuentra el auto de color verde	2	5	3
4	¿Cuántos patos hay en esta imagen	2	4	4
5	¿Encuentra el numero dos	3	3	4
6	¿Que objeto no pertenece aquí?	2	5	3
	Total	14	24	22
	Porcentaje	23.33%	40%	36.67%



En el Test de conocimiento que se les aplico a los estudiantes de inicial los resultados fueron 23.33% Muy bueno, 40% Bueno y 36,67% Regular lo que significa que el conocimiento de los estudiantes es irregular.

ESCUELA DE EDUCACION BASICA

“EMILIO RIVAS HUERTA”

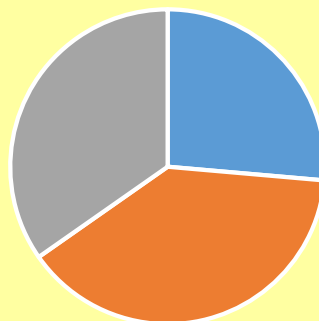
DIRECCION: RECINTO CHIPE –VALENCIA-LOS RIOS –ECUADOR
DIRECCIÓN DISTRITAL DE EDUCACIÓN BUENA FE VALENCIA 12D06

**Test de conocimiento básico general aplicado a los estudiantes de la escuela
“Emilio Rivas Huerta”**

PREGUNTAS PARA NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS PRIMERO

N°	Preguntas	Muy bueno	Bueno	regular
1	Describe lo que sucede en la primera escena	3	5	4
2	Pinta la imagen de la noticia	2	4	6
3	Encierra los números del texto y encierra la ilustración	3	5	4
4	Pinta la ropa de los niños según indica tu maestra	4	4	4
5	pinta de café los objetos que llevan las personas	3	5	4
6	Pinta las figuras para completar las respuestas	4	5	3
	Total	19	28	25
	Porcentaje	26.38%	38.89%	34.73%

PREGUNTAS PARA NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS PRIMERO



■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■

Los resultados del Test de conocimiento que se les aplico a los estudiantes de Básica Media los resultados obtenidos fueron el 26.38% Muy bueno, 38,89% Bueno y 34.73% Regular

ESCUELA DE EDUCACION BASICA

“EMILIO RIVAS HUERTA”

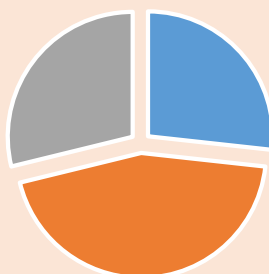
DIRECCION: RECINTO CHIPE –VALENCIA-LOS RIOS –ECUADOR
DIRECCIÓN DISTRITAL DE EDUCACIÓN BUENA FE VALENCIA 12D06

**Test de conocimiento básico general aplicado a los estudiantes de la escuela
“Emilio Rivas Huerta”**

PREGUNTAS PARA NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS BÁSICA ELEMENTAL

Nº	Preguntas	Muy bueno	Bueno	regular
1	Describe lo que sucede en la primera escena	15	20	13
2	Colorean los animales domésticos de color verde y encierra en un círculo los salvajes	12	20	16
3	Cual es el planeta más cercano al sol	10	25	13
4	¿Cuáles son los estados de la materia ‘?’	15	19	14
5	Lee las palabras y colorea los sinónimos	10	25	13
6	¿Cuál es el resultado de multiplicar 7 x 9?	15	19	14
	Total	77	128	83
	Porcentaje	26.74%	44.44%	28.82%

**PREGUNTAS PARA NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS BÁSICA
ELEMENTAL**



■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■

Los resultados obtenidos del Test de conocimiento que se les aplico a los estudiantes de Básica Elemental fueron el 26.74% Muy bueno, 44.44% Bueno y 28.82% Regular esto significa que tienen conocimientos medios básicos

**ESCUELA DE EDUCACION BASICA
"EMILIO RIVAS HUERTA"**

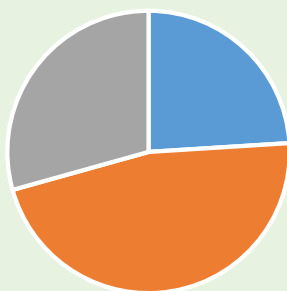
DIRECCION: RECINTO CHIPE –VALENCIA-LOS RIOS –ECUADOR
DIRECCIÓN DISTRITAL DE EDUCACIÓN BUENA FE VALENCIA 12D06

**Test de conocimiento básico general aplicado a los estudiantes de la escuela
"Emilio Rivas Huerta"**

PREGUNTAS PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS BÁSICA MEDIA

N°	Preguntas	Muy bueno	Bueno	regular
1	Escribe el nombre de cuatro polígonos regulares	5	12	8
2	¿Cuántos minutos tiene una hora?	6	13	6
3	¿Cuál es el hueso más largo del cuerpo humano?	7	10	8
4	Escribe dos nombres de los océanos que conozcas	5	12	8
5	escribe las regiones del ecuador	6	13	6
6	escribe los cantones de la provincia de La Provincia de Los Ríos	7	10	8
	Total	36	70	44
	Porcentaje	24%	46.66%	29.34%

**PREGUNTAS PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS BÁSICA
MEDIA**



■ Muy Bueno ■ Bueno ■ Regular ■

Los resultados obtenidos del Test de conocimiento que se les aplicó a los estudiantes de Básica Media fueron el 24% Muy bueno 46.66%, Bueno% y 29.34% Regular los conocimientos de los niños son intermedios hacia abajo

ESCUELA DE EDUCACION BASICA

“EMILIO RIVAS HUERTA”

DIRECCION: RECINTO CHIPE –VALENCIA-LOS RIOS –ECUADOR
DIRECCIÓN DISTRITAL DE EDUCACIÓN BUENA FE VALENCIA 12D06

Encuesta a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica “Emilio Rivas Huerta”.

1 ¿Consideras que la alimentación que consumes es saludable?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

2 ¿Cree usted que se debe educar las practicas alimenticias de sus hijos?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

3 ¿Acostumbras a consumir frutas naturales y nutritivas?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

4 ¿Incluyes en las dietas diarias el consumo de verduras frescas y naturales?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

5 ¿Las loncheras que llevan sus hijos a la escuela contienen variedad de alimentos saludables?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

6 ¿Las porciones de alimentos que consumen diariamente sus hijos son adecuadas?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

7 ¿Cree usted que deberían recibir charlas y capacitaciones sobre dietas alimenticias?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

8 ¿Considera que los hábitos alimenticios nutricionales influyen en el desarrollo cognitivo de sus hijos como la atención, el conocimiento, la memoria y la inteligencia?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

9 ¿Piensa que con una dieta saludable y nutritiva tendrá un rendimiento escolar óptimo?

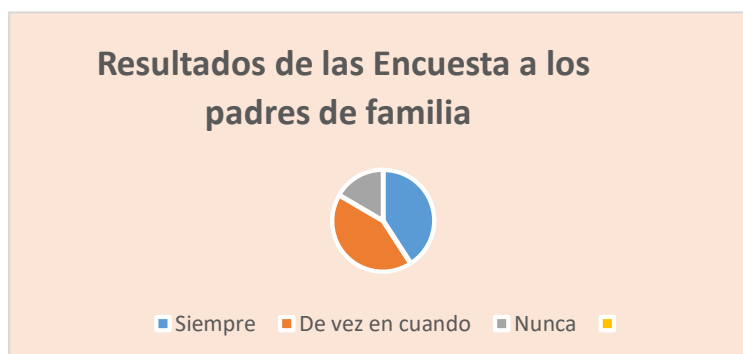
Siempre	De vez en cuando	Nunca

10 ¿Cree usted que el manual alimenticio es una herramienta didáctica significativa?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

Resultados de las Encuesta a los padres de familia de la Escuela de Educación

PREGUNTAS	Siempre	De vez en cuando	Nunca
1 ¿Consideras que la alimentación que consumes es saludable?	25	36	9
2 ¿Cree usted que se debe educar las practicas alimenticias de sus hijos?	35	28	7
3 ¿Acostumbras a consumir frutas naturales y nutritivas?	22	38	10
4 ¿Incluyes en las dietas diarias el consumo de verduras frescas y naturales?	33	29	8
5 ¿Las lonchera que llevan sus hijos a la escuela contienen variedad de alimentos	23	25	22
6 ¿Las porciones de alimentos que consumen diariamente sus hijos son adecuadas?	25	28	17
7 ¿Cree usted que deberían recibir charlas y capacitaciones sobre dietas alimenticias?	35	25	10
8 ¿Considera que los hábitos alimenticios nutricionales influyen en el desarrollo cognitivo de sus hijos como la atención, el conocimiento, la memoria y la inteligencia?	35	25	10
9 ¿Piensa que con una dieta saludable y nutritiva tendrá un rendimiento escolar	28	39	3
10 ¿Cree usted que el manual alimenticio es una herramienta didáctica significativa?	25	25	20
total	286	298	116
porcentaje	40.85%	42.58%	16.57%



Los resultados de la encuesta de los hábitos alimenticio aplicada a los padres de familia significa que no son muy adecuado.

**ESCUELA DE EDUCACION BASICA
"EMILIO RIVAS HUERTA"**

DIRECCION: RECINTO CHIPE –VALENCIA-LOS RIOS –ECUADOR

**Encuesta a los estudiantes de la Escuela de Educación
Básica “Emilio Rivas Huerta”.**

1°.- ¿Antes de ir a la escuela desayunas en casa?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

2°.- ¿Acostumbas a consumir frutas en el desayuno?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

3°.- ¿Incluyen en las comidas diarias en casa verduras frescas y naturales?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

4°.- ¿Diariamente llevas a la escuela en tu lonchera alimentos saludables?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

5°.- ¿Acostumbas a consumir salchi-papa hot dog hamburguesas en la escuela?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

6°.- ¿Consideras recibir charlas sobre alimentación saludable?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

7°.- ¿Piensas que con una buena alimentación diaria podrás tener buena salud?

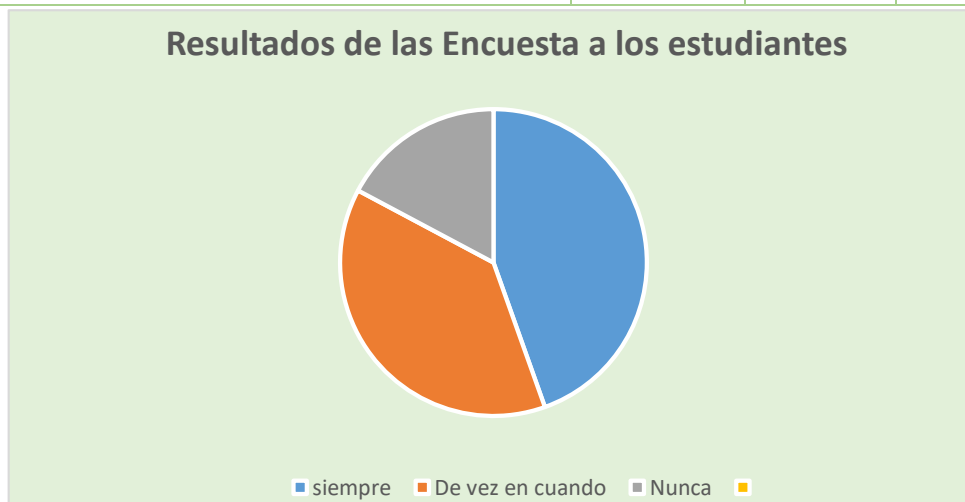
Siempre	De vez en cuando	Nunca

8°.- ¿consumen en la escuela refrescos y confiterías como cachitos, doritos, papitas etc.?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

Resultados de las Encuesta a los estudiantes de la Escuela de Educación Básica

PREGUNTAS	Siempre	De vez en cuando	Nunca
1°.- ¿Antes de ir a la escuela desayunas en casa?	45	35	15
2°.- ¿Acostumbras a consumir frutas en el desayuno?	54	26	15
3°.- ¿Incluyen en las comidas diarias en casa verduras frescas y naturales?	45	38	12
4°.- ¿Diariamente llevas a la escuela en tu lonchera alimentos saludables?	46	29	15
5°.- ¿Acostumbras a consumir salchi-papa hot dog hamburguesas en la escuela?	53	36	6
6°.- ¿Consideras recibir charlas sobre alimentación saludable?	34	47	14
7°.- ¿Piensas que con una buena alimentación diaria podrás tener buena salud?	35	48	12
8°.- ¿consumen en la escuela refrescos y confiterías como cachitos, doritos, papitas etc.?	40	43	12
Total	352	302	101
porcentaje	46.31%	39.73%	13.28%



Los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de: Siempre 46.31% De vez en cuando 39.73% y Nunca 13.28% indica que la mayoría de estudiantes no se alimenta adecuadamente.

ESCUELA DE EDUCACION BASICA “EMILIO RIVAS HUERTA”

DIRECCION: RECINTO CHIPE –VALENCIA-LOS RIOS –ECUADOR

Encuesta a los docentes de la Escuela de Educación Básica “Emilio Rivas Huerta”.

1 ¿Consideras que la alimentación que consumen los niños en sus hogares es saludable?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

2 ¿Cree usted que se debe educar las practicas alimenticias a los padres y estudiantes?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

3 ¿Considera usted que se debe consumir frutas naturales y nutritivas?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

4 ¿Se debería incluir en las dietas diarias el consumo de verduras frescas y naturales?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

5 ¿Consideras que en las loncheras de los estudiantes deben contener variedad de alimentos saludables?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

6 ¿Piensas que el estudiante tiene hábitos alimenticios saludables en la escuela?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

7 ¿Cree usted que los padres de familia y los estudiantes deberían recibir charlas y capacitaciones sobre dietas alimenticias?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

8 ¿Considera que los hábitos alimenticios nutricionales influyen en el desarrollo cognitivo de los estudiantes como la atención, el conocimiento, la memoria y la inteligencia?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

9 ¿Piensa que los estudiantes con una dieta saludable y nutritiva tendrá un rendimiento escolar optimo?

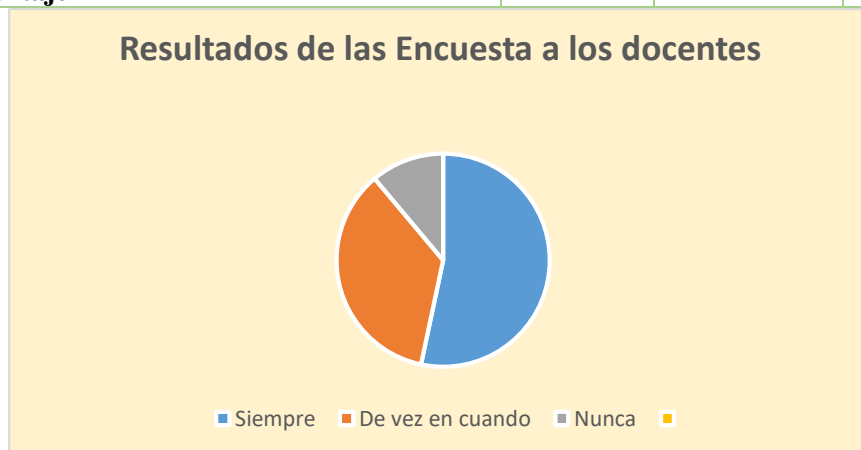
Siempre	De vez en cuando	Nunca

10 ¿Cree usted que el manual la guía alimenticia es una herramienta didáctica significativa?

Siempre	De vez en cuando	Nunca

Resultados de las Encuesta a los docentes de la Escuela de Educación

PREGUNTAS	Siempre	De vez en cuando	Nunca
1 ¿Consideras que la alimentación que consumen los niños en sus hogares es saludable?	3	4	2
2 ¿Cree usted que se debe educar las practicas alimenticias a los padres y estudiantes?	4	5	0
3 ¿Considera usted que se debe consumir frutas naturales y nutritivas?	4	3	2
4 ¿Se debería incluir en las dietas diarias el consumo de verduras frescas y naturales?	3	5	1
5 ¿Consideras que en las lonchera de los estudiantes deben contener variedad de	3	4	2
6 ¿Piensas que los estudiantes tiene hábitos alimenticios saludables en la escuela?	5	3	1
7 ¿Cree usted que los padres de familia y los estudiantes deberían recibir charlas y capacitaciones sobre dietas alimenticias?	6	2	1
8 ¿Considera que los hábitos alimenticios nutricionales influyen en el desarrollo cognitivo de los estudiantes como la atención, el conocimiento, la memoria y la inteligencia?	7	1	1
9 ¿Piensa que los estudiantes con una dieta saludable y nutritiva tendrá un rendimiento escolar optimo?	6	3	0
10 ¿Cree usted que el manual alimenticio es una herramienta didáctica significativa?	7	2	0
total	48	32	10
Porcentaje	53.33%	35.56%	11.11%



En la encuesta realizada a los docentes se evidencia que tienen un nivel aceptable pero muy poco lo comunican con los padres de familia y estudiantes.

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Título:

Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la Escuela Emilio Rivas Huerta

Autora:

Leda. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Tutor:

Mg.Sc. César calvo Piña

LA MANÁ – ECUADOR
2021

OBJETIVOS

Fomentar una adecuada alimentación escolar que permita estimular las áreas de desarrollo cognitivo de los estudiantes de la escuela Emilio Rivas Huerta.

Determinar los valores nutricionales de los productos alimenticios que componen los menús del Manual de acuerdo a las características de la población escolar.

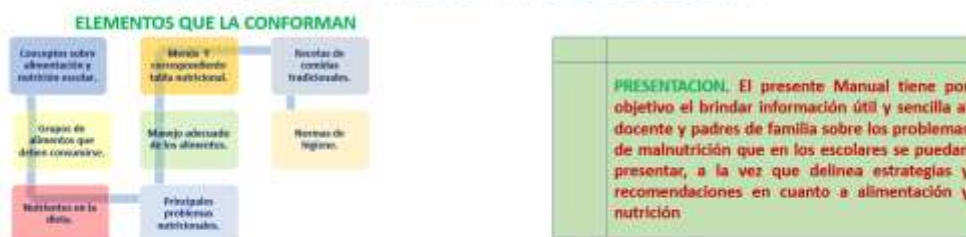
JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta es el resultado del análisis de datos obtenidos sobre los hábitos alimentarios que presentan los niños y niñas de la escuela pública Emilio Rivas Huerta.

El Manual de alimentación escolar orienta a los docentes, a las madres de familia encargadas de la preparación de los alimentos y a los estudiantes, con la finalidad de prevenir la obesidad infantil y asegurar el acceso a una alimentación adecuada.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda.

DESARROLLO DEL MANUAL PARA UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN ESCOLAR



PREMISAS PARA SU IMPLEMENTACION Para una adecuada implementación de la propuesta es necesario destacar que la alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada en contenido nutricional para promover la salud y prevenir posibles enfermedades.

ELEMENTOS QUE CONFORMAN LAS ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN

La propuesta esta conformada por cinco talleres, charlas y tablas de menús saludables dirigido a escolares se han considerado las características culturales del entorno, el aspecto socioeconómico de las familias, costumbres de la población .

Nº	TALLER
1	Alimentación saludable
2	Fichas técnicas de los productos. Líquidos, sólidos y energéticos(Kcal)
3	Ingesta recomendada a los niños de energía, proteínas, carbohidratos, vitaminas y grasas
4	La malnutrición como índice de sobrepeso y obesidad en los infantes
5	Presentación del manual de alimentación.

Nº	MENÚ
1	Desayuno Escolar
2	Almuerzos
3	Meriendas

FUNDAMENTACION TEORICA DEL MANUAL DE ALIMENTACIÓN

La alimentación a nivel mundial es fundamental para el ser humano, tras décadas en constante declive, el hambre en el mundo ha ido aumentando lentamente desde el 2015, tanto así que en el 2018 se estimaba que 821 millones de personas se iban a la cama con el estómago vacío; al mismo tiempo, el sobrepeso y la obesidad aumenta de manera progresiva y peligrosa tal como refleja un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.(ONU, 2019)

Tabla N° 14 Taller N° 5

TEMA DEL TALLER: Presentación del manual de alimentación.		TALLER N° 5	TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
OBJETIVO GENERAL	brindar información útil y sencilla al docente y padres de familia sobre los problemas de malnutrición y estrategias con recomendaciones en cuanto a alimentación y nutrición		
OBJETIVO ESPECIFICO	Detallar a los padres de familia en la planificación de una alimentación satisfactoria, suficiente, equilibrada, segura y variada		
CONTENIDO			
Planificación de una alimentación equilibrada y variada Recomendaciones sobre alimentación y nutrición Menús escolares			
ESTRATEGIAS	ROL DEL DOCENTE	RECURSOS	TIEMPO
Describir el manual de alimentación como un documento de apoyo y orientación a los padres de familia docentes y estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de la exposición • Moderador del foro virtual con los docentes y padres de familia 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	25 minutos
Puntualizar las recomendaciones alimenticias y nutricionales como promover la salud a través de la ingesta de alimentos nutritivos	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador de la plenaria • Moderar las intervenciones de los padres de familia y docentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	20 minutos
Detallar los menús escolar del desayuno, almuerzos y meriendas	<ul style="list-style-type: none"> • Organización en la plenaria • Desarrollar la metodología bidireccional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Internet • Plataforma ZOOM • Presentaciones en Power Point 	15 minutos
EVIDENCIAS			
video del taller, Capturas de pantalla de cada estrategia desarrollada, Presentaciones en Power Point			

Elaborado por: Licda. Verónica Rocío Ceme Mendoza

PREMISAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA



El proceso de implementación debe ser gradual o por etapas de modo que se vayan estableciendo los hábitos alimenticios de manera paulatina y valorativa.

Mediante la aplicación del Manual para una adecuada alimentación, se desarrollara de forma virtual y presencial utilizando herramientas y recursos tecnológicos como plataformas virtuales que servirán para la implementación virtual que luego se va a instaurar de forma presencial en la comunidad educativa.

Participación activa de los docentes, padres de familia, estudiantes, y el personal de los bares escolares que permitan desarrollar de manera eficiente la implementación del manual.

CONCLUSIÓN



La alimentación saludable nos da la pauta de construir bases de una vida sana, mediante el análisis de los resultados de los datos sobre los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes de la escuela de educación básica "Emilio Rivas Huerta" así como las características sociales y culturales de su ingesta de alimentos, se diseñó el Manual de alimentación con recetas prácticas y de fácil preparación, encaminadas a cubrir las necesidades básicas de los nutrientes que el cuerpo necesita para su normal funcionamiento,

Mediante el manual se determina la cuantificación nutricional de los productos alimenticios que componen los menús del desayuno, almuerzo y merienda, de acuerdo a las características de la población escolar, en los cuales se establece los valores de los nutrientes como calorías, grasas, azúcares, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, encaminados a una alimentación sustentable para un desarrollo estable y saludable.

Con la realización de los talleres y charlas a los docentes, estudiantes, padres de familia y representantes legales de los educando, se da a conocer el Manual de alimentación con la finalidad de prevenir futuras enfermedades, que afectan de manera directa en las etapas de crecimiento y desarrollo físico y mental de los niños causando muchas veces infecciones y enfermedades crónicas.

TALLER N° 1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

OBJETIVO GENERAL

- Promoción de una alimentación saludable y sostenible.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Implementar hábitos saludables en los niños y niñas.
- Mejorar las practicas alimenticias de los estudiantes.

CONTENIDO

- Elementos básicos de la seguridad alimentaria y nutricional del país sobre alimentación saludable
- Hábitos alimenticios prácticos.

ALIMENTACION, NUTRICION Y DIETAS EQUILIBRADAS



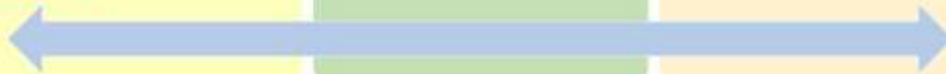
la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, ETC.



La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.



La dieta equilibrada es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.



Diseño de dietas alimenticias saludables con alimentos principales y secundarios

Tabla N° 18: Menú Escolar

Menú Escolar			
Productos: Lácteos, harinas y frutos frescos			
Objetivo: Promover la salud a través de la ingesta de alimentos nutritivos			
Semana: 1	Edades: 7 y 10 años		Ración: 1 por persona
Desayuno	Componentes del Menú	Valor nutricional	Ilustración
Día: 1	Ensalada de frutas (sandía, banano, melón) 200 gr. Sándwich de queso 100 gr.	275 Kcal 145 Kcal	   
Día: 1 a media mañana	1 banana y galletas 60 gr.	125 Kcal	
Día: 2	Leche natural 200 gr. Torta de harina 150 gr 1 huevo cocido mediano	120 Kcal 240 Kcal 80 Kcal	
Día 2 a media mañana	1 Granadilla y 1 empanada de plátano	140 Kcal	
Día: 3	Licudo de frutas frescas (peras y manzanas) 200 gr. Patatas cocidas con crema de queso 150 gr.	250 Kcal 140 Kcal	
Día 3 a media mañana	Uvas rojas 100 gr. y frutillas 100 gr.	120 Kcal	
Día: 4	1 huevo cocido mediano 2 rodajas de pan de molde Mermelada de guayaba 20 gr.	80 Kcal 120 Kcal 50 Kcal	
Día 4 a media mañana	Deditos de yuca apañada 100 gr. Bebida natural de naranja 200 gr.	160 Kcal 90 Kcal	
Día: 5	Leche chocolatada 200 gr. Patacones 100 gr.	160 Kcal 120 Kcal	
Día 5 a media mañana	Yogurt de frutas 100 gr. Cereales integrales 30 gr.	750 Kcal 115 Kcal	
Recomendaciones: Todos los productos deben ser naturales, frescos e inocuos. Se debe practicar diferentes deportes.			

Elaborado por: Lcda. Verónica Rocío Coto Méndez



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Proteínas		
Propiedades	Fuentes de obtención	Alimentos que contienen
Son el componente principal de los músculos. Forman y reparan todas las partes del cuerpo.	De origen animal (carne, leche, huevos, etc.) De origen vegetal (leguminas secas, cereales, etc.)	

Elaborado por: Lcda. Verónica Rocío Coto Méndez

Carbohidratos		
Propiedades	Fuentes de obtención	Alimentos que contienen
Son la principal fuente energética de las células. Facilitan el desarrollo de todas las actividades de los infantes.	Complejos: papa, yuca, trigo, maíz, arroz, etc. Simple: Azúcar, miel. Fibra: Cereales, frutas y verduras.	

Elaborado por: Lcda. Verónica Rocío Coto Méndez

Vitaminas		
Propiedades	Fuentes de obtención	Alimentos que contienen
compuestos orgánicos esenciales Regulan las diferentes funciones del cuerpo. Deben consumirse diariamente a través de los alimentos	Verduras: zanahora, brócoli, acelga, espinaca, apollo, etc. Frutas: naranja, mango, durazno, melón, piña, etc. Animales: carne, pavo, bigado, pollo yema de huevo.	

Elaborado por: Lcda. Verónica Rocío Coto Méndez

Grasas		
Propiedades	Fuentes de obtención	Alimentos que contienen
Almacenan energía Permiten la absorción de las vitaminas A, D, E, K Proporcionan ácidos grasos esenciales para el organismo	De origen animal (mantequilla, margarina, nata de la leche, etc.) De origen vegetal (aceites, margarina o manteca vegetal)	

Elaborado por: Lcda. Verónica Rocío Coto Méndez

No deben superar el 30% del total de la energía consumida diariamente.

TALLER N° 3

INGESTA RECOMENDADA A LOS NIÑOS DE ENERGÍA, PROTEÍNAS, CARBOHIDRACOS Y GRASAS

OBJETIVO GENERAL

- Analizar la ingesta recomendada de energías, proteínas, carbohidratos, vitaminas y grasas a los niños.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Identificar la alimentación saludable variada en alimentos y equilibrada en contenido nutricional.
- Establecer las necesidades energética en los niños.

CONTENIDO

- Ingesta energética recomendada de calorías, proteínas, carbohidratos, vitaminas y grasas.

PROTEÍNAS, CARBOHIDRACOS Y GRASAS



Nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel. Obtenemos proteínas de la carne, los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes.



Los alimentos comunes con carbohidratos incluyen: Granos: Como el pan, fideos, pastas, galletas saladas, cereales y arroz. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas, es la principal fuente de energía para los órganos del cuerpo.



Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, son esenciales para su cuerpo ya que no los puede producir por sí solo o no trabaja sin ellos. El cuerpo los necesita para el desarrollo del cerebro, el control de la inflamación y la coagulación de la sangre.

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

Cuando planificamos un menú saludable, estamos garantizando que nuestra alimentación sea de calidad, no solo en sabor sino en nutrición. Para lograrlo debes considerar las siguientes características:



Equilibrado



Completo



Suficiente



Variado



Inocua



Adecuado

PROMOVER LA SALUD A TRAVÉS DE LA INGESTA DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

- La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo
- Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.



PROTEINAS

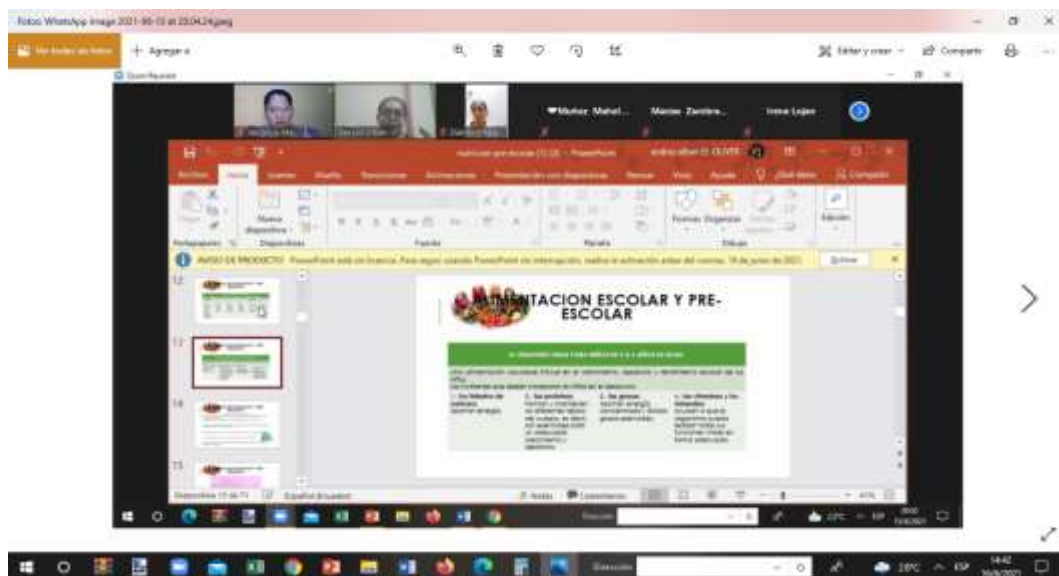
Es importante obtener suficientes proteínas en la dieta. Usted debe comer proteínas todos los días, porque el cuerpo no las almacena del mismo modo que acumula grasas o carbohidratos.

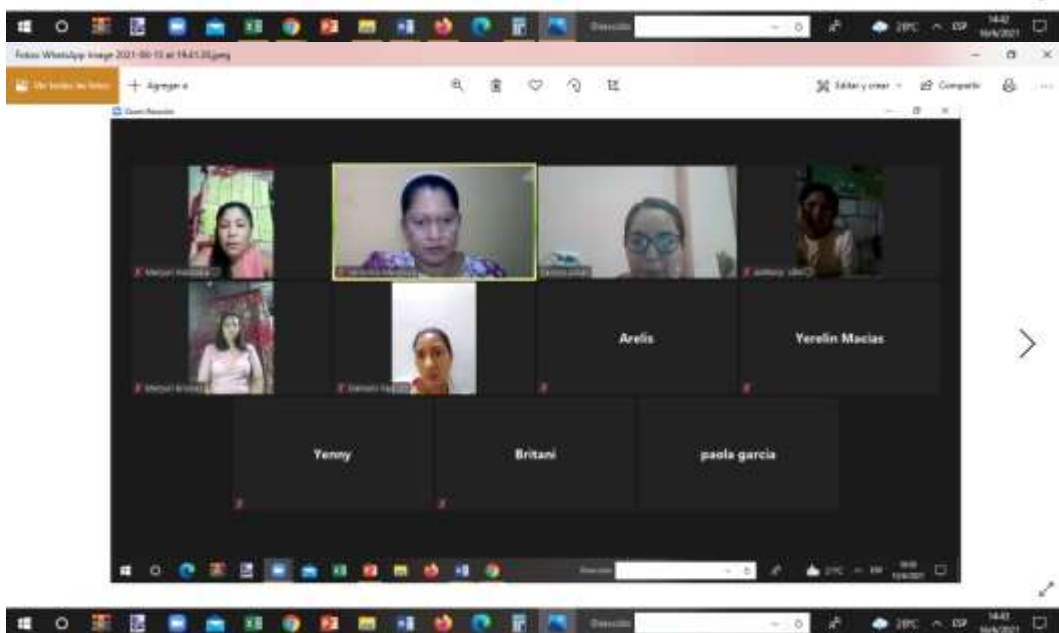
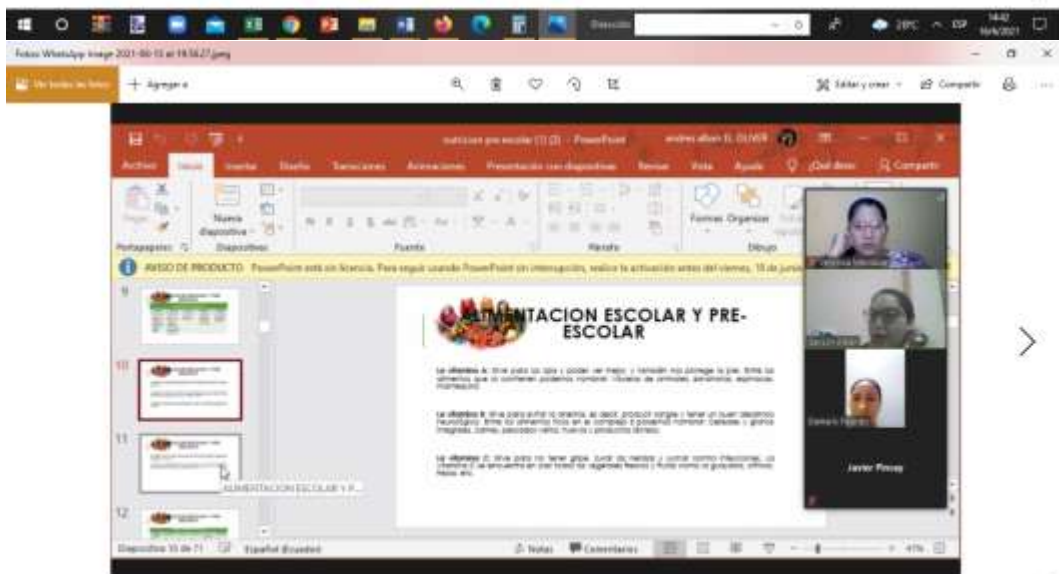
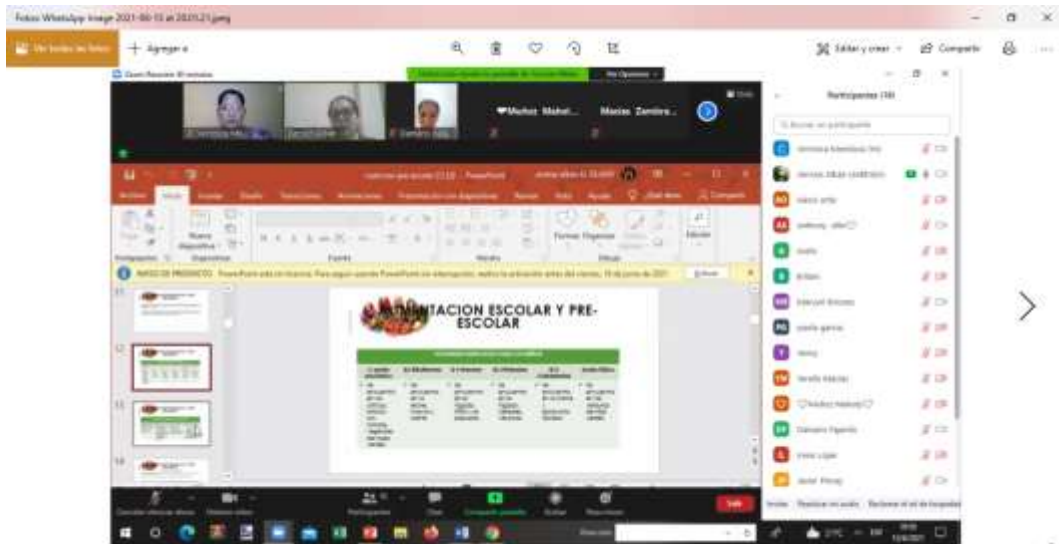
CARBOHIDRATOS

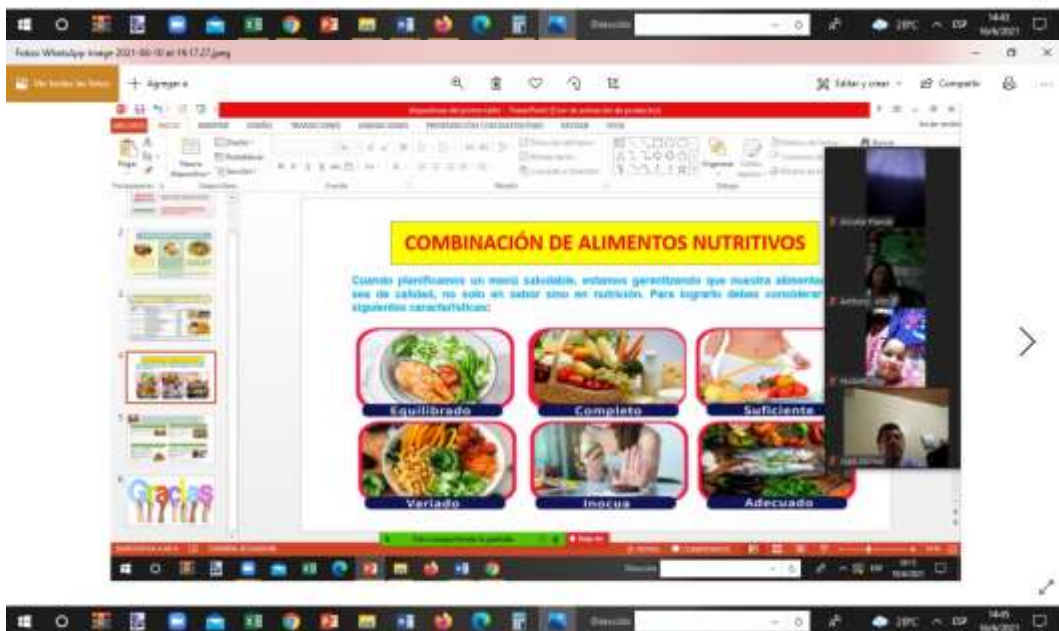
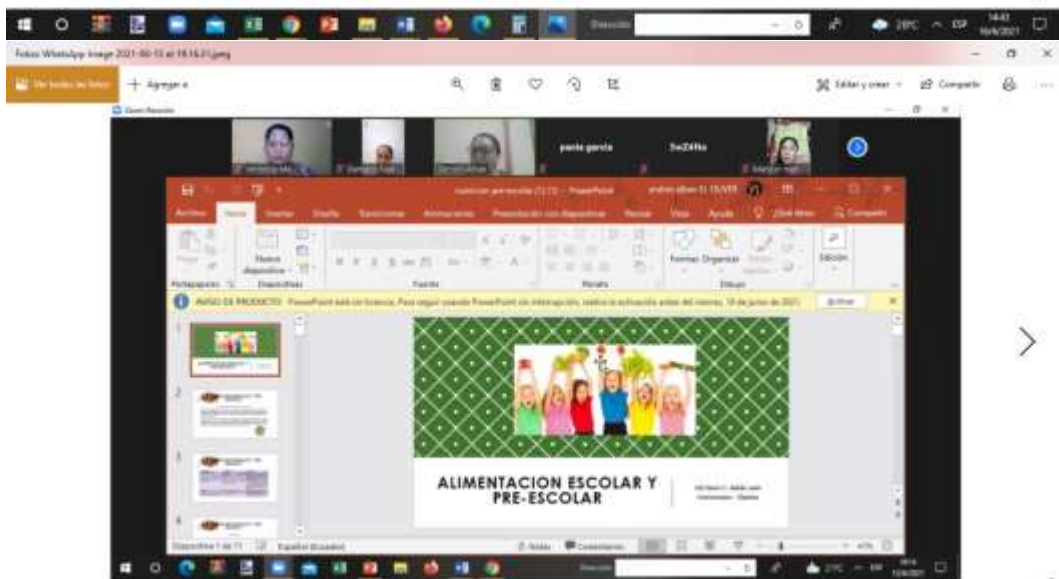
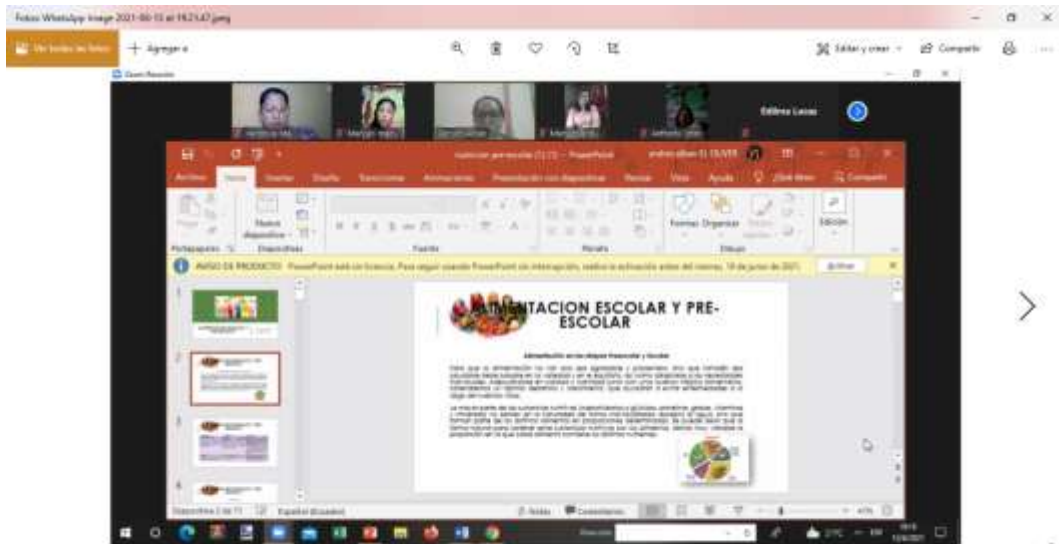
Los carbohidratos son la fuente primordial de energía diaria, tienen como ventaja que son los alimentos de mayor disponibilidad y los más económicos, las otras dos fuentes de energía, las proteínas y las grasas, resultan más costosas y difíciles de producir y conseguir.

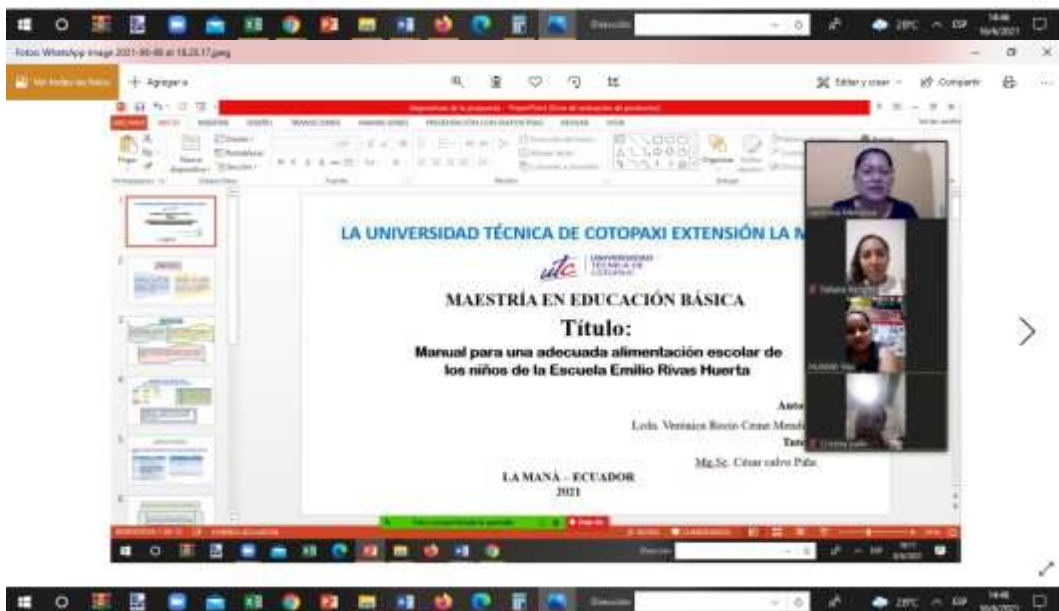
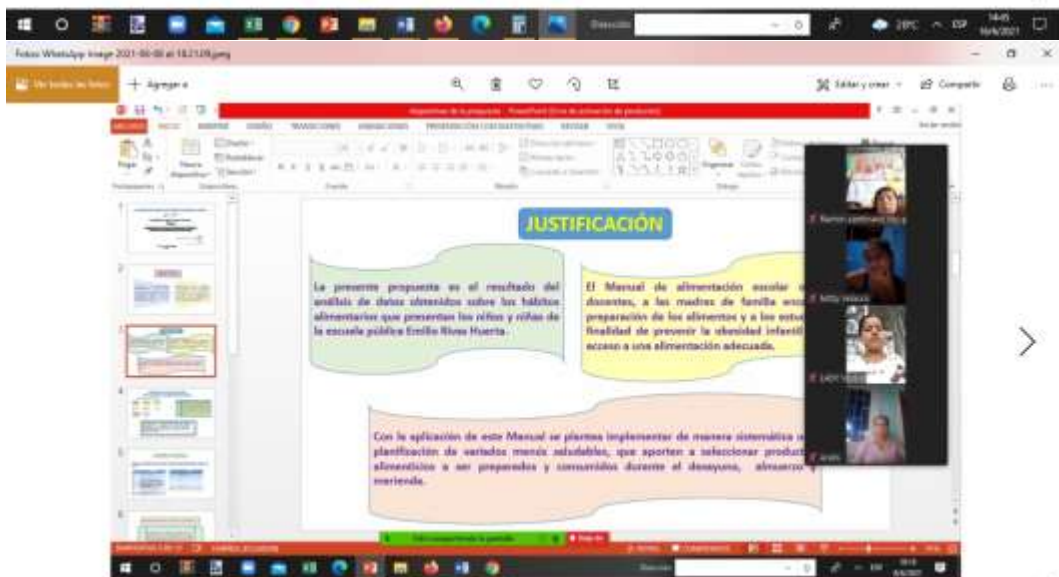
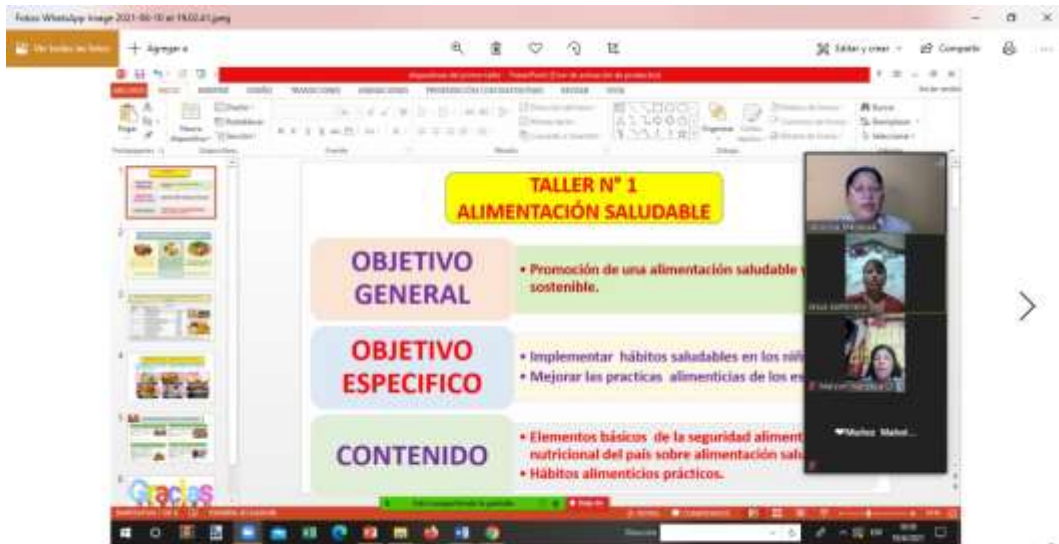
GRASAS

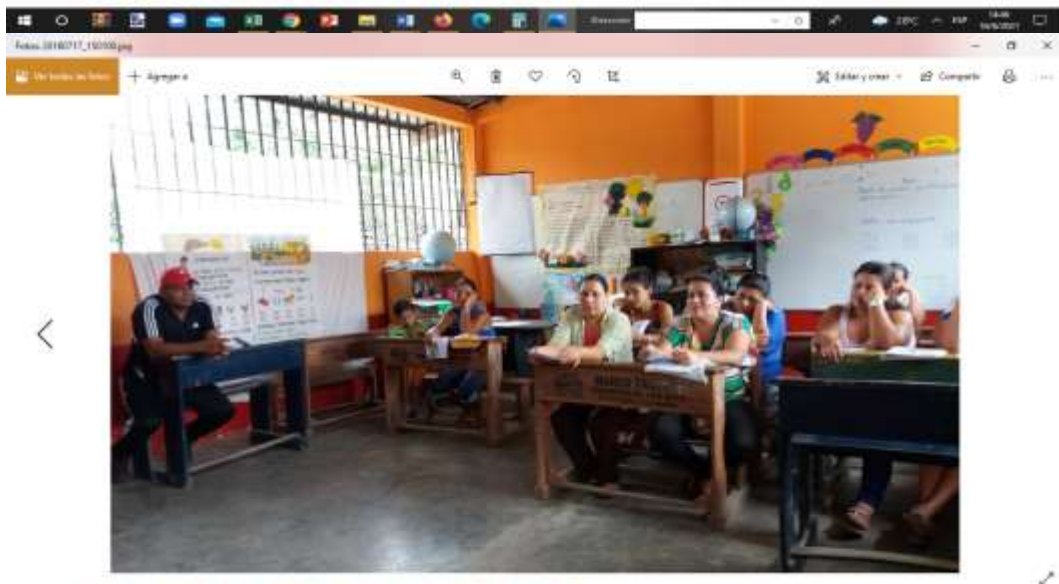
Las grasas son necesarias para nuestro organismo, ya que proveen ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no podría fabricar. Además, cumplen diversas funciones vitales como, por ejemplo, almacenar energía.



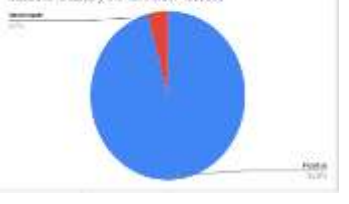
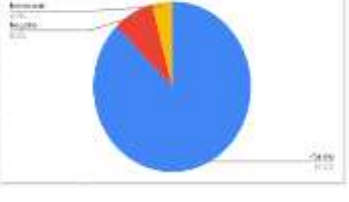








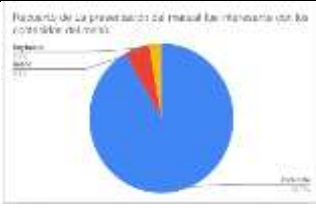
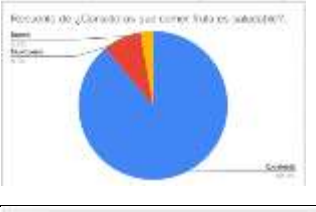
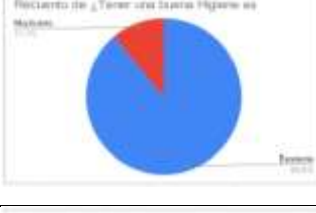
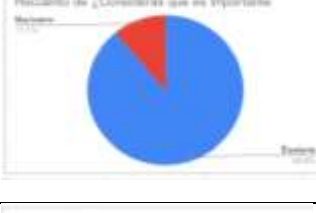
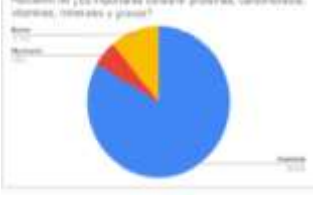


Preguntas a los padres de familia de la propuesta

PREGUNTA	ANÁLISIS	EVIDENCIA
¿Crees que una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades?	Los padres respondieron positivamente con un 95.8% e interesante con un 4.2%, significa que la alimentación equilibrada y completa previene enfermedades	 <p>Investigación: ¿Crees que una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades?</p>
¿Consideras que es saludable desayunar antes de ir a clases?	Los padres respondieron positivamente con 87.5%, negativo 8.3% e interesante 4,2%, lo que se considera que el desayuno es muy saludable antes de ir a la escuela	 <p>Investigación de: ¿Consideras que es saludable desayunar antes de ir a clases?</p>
¿Piensas que tener buenos hábitos alimenticios son beneficiosos para la salud tanto físico y mental?	Los padres respondieron positivamente 85.4%, negativamente 4.2% e interesante 10.4%, considerando como positivo los hábitos alimenticios beneficiando del desarrollo físico y mental.	 <p>Investigación de: ¿Piensas que tener buenos hábitos alimenticios son beneficiosos para la salud tanto físico y mental?</p>
¿Cómo calificarías la socialización del taller alimentación saludable?	Los padres respondieron positivamente 83,3%, negativamente 4.2% e interesante 12.5%, consideran muy positivo los talleres de alimentación saludable.	 <p>Investigación de: ¿Cómo calificarías la socialización del taller "Alimentación Saludable"?</p>

Elaborado por Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza

Preguntas a los padres de familia de los talleres

PREGUNTA	ANÁLISIS	EVIDENCIA
¿La presentación del manual fue interesante con los contenidos del menú?	Los padres respondieron excelente 91.7%, muy bueno 2.8% y bueno 5.5%, lo que significa que el manual es fundamental en sus contenidos	 <p>Resumen de la presentación del manual fundamentando con los contenidos del menú.</p>
¿Consideras que comer frutas es saludable?	Los padres respondieron excelente 88.9%, muy bueno 8.3% y bueno 2.8% lo que significa que las frutas son muy saludables.	 <p>Resumen de ¿Consideras que comer frutas es saludable?</p>
¿Tener una buena higiene es saludable para tu salud?	Los padres respondieron excelente 88.9%, muy bueno 11.1% lo que significa que la higiene es parte fundamental de la salud	 <p>Resumen de ¿Tener una buena Higiene es saludable para tu salud?</p>
¿Consideras que es importante alimentarse adecuadamente?	Los padres respondieron excelente 88.9%, muy bueno 11.1% lo que significa alimentarse adecuadamente es primordial	 <p>Resumen de ¿Consideras que es importante alimentarse adecuadamente?</p>
¿Es importante consumir proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas?	Los padres respondieron excelente 83.3%, muy bueno 5.6% y bueno 11.1% significa que es muy importante consumir los nutrientes necesarios para tener una salud estable	 <p>Resumen de ¿Es importante consumir proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas?</p>

Elaborado por Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza

6 de junio del 2021

Lcda. García Sangoquiza Nelly Elizabeth

DIRECTORA DE LA ESCUELA EDUCACIÓN BÁSICA “Emilio Rivas Huerta”

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo a la vez deseándoles éxitos en sus funciones diarias; el motivo de esta petición es para solicitarle de la manera más comedida el permiso para aplicar mi propuesta cuyo tema es **Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta**

Requisito previo que se solicita para gestionar los talleres en su prestigiosa institución con los padres de familia y estudiantes.

Por la atención favorable a la presente, anticipo mis sinceros agradecimientos de alta consideración y estima.

Atentamente,



Lic. Verónica Ceme Mendoza
CI. 0920333093

Responsable de la investigación

Valencia, 7 de junio del 2021

Lcda.
Ceme Mendoza Verónica Roció
Responsable de la investigación

De mi consideración:

Yo Nelly García Sangoquiza Directora de la Escuela Emilio Rivas Huerta ubicada en el Recinto Chipe del Cantón Valencia, concedo el permiso para que realice la propuesta De los talleres cuyo tema es **Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta**

Requisito previo que se solicita para gestionar los talleres en su prestigiosa institución con los padres de familia y estudiantes.

Por la atención favorable a la presente, anticipo mis sinceros agradecimientos de alta consideración y estima.

Atentamente,



Lic. Nelly García Sangoquiza
DIRECTORA
CI. 17095122907

SOLICITUD A ESPECIALISTA PARA VALIDACIÓN

La Maná, 5 de Mayo del 2021

Magister

Cleotilde Elizabeth Giler Quiroz

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conoedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QUE EL ESPECIALISTA EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos: Cleotilde Elizabeth Giler Quiroz

Título de grado: Licenciado en Educación Básica

Título de posgrado: Máster en Educación Básica

Años de experiencia: 12

Institución donde labora: IRFEYAL Extensión 95ª A La Maná

Escuela de Básica “La Maná”

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	
4	Importancia del manual de alimentación escolar	
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	

Gracias por su participación

Firma del Especialista

SOLICITUD A ESPECIALISTA PARA VALIDACIÓN

La Maná, 5 de Mayo del 2021

Magister

Cleotilde Elizabeth Giler Quiroz

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conoedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL ESPECIALISTA EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos: Cleotilde Elizabeth Giler Quiroz

Título de grado: Licenciado en Educación Básica

Título de posgrado: Máster en Educación Básica

Años de experiencia: 12

Institución donde labora: IRFEYAL Extensión 95ª A La Maná

Escuela de Básica “La Maná”

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	4
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	4
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	4
4	Importancia del manual de alimentación escolar	5
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	5
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	4

Gracias por su participación

Firma del Especialista



SOLICITUD A ESPECIALISTA PARA VALIDACIÓN

Valencia, 5 de Mayo del 2021

Lcda. Norma Lila Fon Fay Palma Mg.

Presente.

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conoedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL ESPECIALISTA EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos: Norma Lila Fon Fay Palma

Título de grado: Licenciada en nutrición dietaría y alimenticia

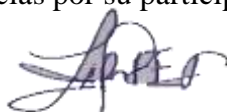
Título de posgrado: Magister en nutrición y metabolismo con especialidad en investigación

Año de Experiencia: 5

Institución donde elabora: centro nutricional Fon Fay Body Care

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	5
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	5
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	5
4	Importancia del manual de alimentación escolar	5
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	5
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	5

Gracias por su participación



Firma del Especialista

SOLICITUD A ESPECIALISTA PARA VALIDACIÓN

La Maná, 5 de Mayo del 2021

Ph.D Melquiades Mendoza Pérez
DOCENTE DE LA UTC-LA MANÁ
Presente.

Me mis consideraciones:

*Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conocedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.*

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL ESPECIALISTA EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos:

Título de grado:

Título de posgrado:

Año de Experiencia:

Institución donde elabora:

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	
4	Importancia del manual de alimentación escolar	
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	

Gracias por su participación

Firma del Especialista

SOLICITUD A ESPECIALISTA PARA VALIDACIÓN

La Maná, 5 de Mayo del 2021

Ph.D Melquiades Mendoza Pérez
DOCENTE DE LA UTC-LA MANÁ
Presente.

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conoedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL ESPECIALISTA EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos: Melquiades Mendoza Pérez

Título de grado: Licenciado en idioma Ruso y Literatura; Licenciado en Pedagogía- Psicología

Título de posgrado: Máster en educación, PhD en Ciencias Pedagógicas

Años de experiencia:35

Institución donde labora: Universidad Técnica de Cotopaxi

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICAC
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	4
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	5
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	5
4	Importancia del manual de alimentación escolar	5
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	5
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	4

Gracias por su participación



Firma del Especialista

SOLICITUD A USUARIOS PARA VALIDACIÓN

La Maná, 5 de junio del 2021

Presente.

Lcda. Lucas Edila

Docente de le E.E.B Emilio Rivas Huerta

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conocedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL ESPECIALISTA EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos:

Título de grado:

Título de posgrado:

Año de Experiencia:

Institución donde elabora:

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	
4	Importancia del manual de alimentación escolar	
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	

Gracias por su participación

Firma del Especialista

SOLICITUD A USUARIOS PARA VALIDACIÓN

La Maná, 5 de junio del 2021

Presente.

Lcda. Lucas Edilma

Docente de le E.E.B Emilio Rivas Huerta

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conocedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL ESPECIALISTA EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos: Edilma Isabel Lucas Choez

Título de grado: Tercer nivel

Título de posgrado: N/A

Año de Experiencia: 15 años

Institución donde elabora: Emilio Rivas Huerta

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	5
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	5
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	5
4	Importancia del manual de alimentación escolar	5
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	5
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	5

Gracias por su participación



Firma del Usuario

SOLICITUD A USUARIOS PARA VALIDACIÓN

Valencia 3, de Junio del 2021

Lcda. Nelly Elizabeth García Sangoquiza
Directora de la Escuela de E.EB. Emilio Rivas Huerta
Presente.

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conocedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL ESPECIALISTA EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos:

Título de grado:

Título de posgrado:

Año de Experiencia:

Institución donde elabora:

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	
4	Importancia del manual de alimentación escolar	
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	

Gracias por su participación

Firma del Especialista

SOLICITUD A USUARIOS PARA VALIDACIÓN

Valencia 3, de Junio del 2021

Lcda. Nelly Elizabeth García Sangoquiza
Directora de la Escuela de E.EB. Emilio Rivas Huerta
Presente.

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conoedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lcda. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL ESPECIALISTA EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos: Nelly Elizabeth García Sangoquiza

Título de grado: Lic. En Ciencias de la Educación Mención Comercio y Administración

Título de posgrado:

Año de Experiencia: 12 Años

Institución donde elabora: Escuela de Educación Básica “Emilio Rivas Huerta”

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICAC
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	5
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	5
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	5
4	Importancia del manual de alimentación escolar	5
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	5
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	5

Gracias por su participación



Firma del Usuario



SOLICITUD A USUARIOS PARA VALIDACIÓN

Valencia, 5 de junio del 2021

Msc. María Umbelina Quille
Directora de la E.E.B. Galo Plaza Lasso
Presente.

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conoedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lic.. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL USUARIO EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos: María Umbelina Quille

Título de grado: Licenciada en Educación General Básica

Título de posgrado: Magister en Docencia y Currículo

Año de Experiencia: 22 años

Institución donde elabora: Escuela de Educación Básica “Galo Plaza Lasso”

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	
4	Importancia del manual de alimentación escolar	
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	

Gracias por su participación

Firma del Usuario

SOLICITUD A USUARIOS PARA VALIDACIÓN

Valencia, 5 de junio del 2021

Msc. María Umbelina Quille
Directora de la E.E.B. Galo Plaza Lasso
Presente.

Me mis consideraciones:

Llego a usted con un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus funciones diarias, conoedora de su amplia trayectoria académica y profesional, la presente tiene como finalidad solicitarle su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**, como un componente en la solución del problema planteado en el tema de investigación **“Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta”** que es un requisito previo a la aplicación de la propuesta.

Para constancia de lo actuado y el de conformidad y aceptación, estaré muy agradecida que siga las instrucciones que se anexan en el siguiente documento.

Con afecto y respeto, agradezco obtener respuestas de parte suya ante la solicitud expuesta.

Atentamente



Lic. Verónica Rocío Ceme Mendoza
Responsable de la investigación

GUÍA PARA QU EL USUARIO EMITA SU JUICIO COLABORATIVO

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado “Manual para una adecuada alimentación escolar de los niños de la Escuela “Emilio Rivas Huerta” alcanzados en la investigación en el periodo lectivo 2021 de acuerdo a la afectividad de su desempeño social.

Con la aplicación de este Manual se plantea implementar de manera sistemática una planificación de variados menús saludables, que aporten a seleccionar productos alimenticios a ser preparados y consumidos durante el desayuno, almuerzo y merienda, para niños en edad escolar y constituye el principal resultado, sobre el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explicamos a continuación.

N°	Escala valorativa	Significado
1	5	Excelente
2	4	Muy bien
3	3	Bien
4	2	Regular
5	1	Insuficiente

Datos personales:

Nombres y Apellidos: María Umbelina Quille

Título de grado: Licenciada en Educación General Básica

Título de posgrado: Magister en Docencia y Currículo

Año de Experiencia: 22 años

Institución donde elabora: Escuela de Educación Básica “Galo Plaza Lasso”

N°	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
1	Argumentación del manual de alimentación escolar	5
2	Estructuración del manual de alimentación escolar	5
3	Lógica interna del manual de alimentación escolar	5
4	Importancia del manual de alimentación escolar	5
5	Facilidad para su implementación del manual de alimentación escolar	5
6	Validación integral del manual de alimentación escolar	5

Gracias por su participación



Mgs. María Quille

Firma del Usuario