



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

MODALIDAD: METODOLOGÍA Y TECNOLOGÍA AVANZADA

Título:

La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de
4 a 5 años de Educación Inicial.

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

Autora

Lema Ortega Elizabeth Ortencia Lic.

Tutora

Culqui Cerón Catherine Patricia Mg.C.

LATACUNGA –ECUADOR
2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial” presentado por Lema Ortega Elizabeth Ortencia, para optar por el título de magíster en Educación Inicial.

CERTIFICO

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

Latacunga, marzo 10, 2022



Catherine Patricia Culqui Cerón Mg.C.

CC.: 0502828619

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial, ha sido revisado, aprobado y autorizado su impresión y empastado, previo a la obtención del título de Magíster en Educación Inicial; el presente trabajo reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la exposición y defensa.

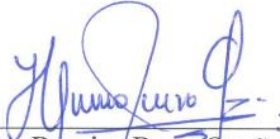
Latacunga, mayo 05, 2022



Roberto Carlos Herrera Albarracín Mg.C

C.C. 0502310253

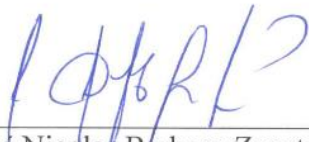
Presidente del tribunal



Hugo Ramiro Razo Ocaña Mg.C

C.C. 0501422166

Miembro del Tribunal 2



José Nicolás Barbosa Zapata Mg.C

C.C. 0501886618

Miembro del Tribunal 3

DEDICATORIA

A Dios: Por haberme permitido cumplir mi sueño y concedido la salud para lograr mis objetivos, además por su infinita bondad, amor y misericordia.

A mi Querido padre: Que está en el cielo y hace un año partió dejando un legado en mi vida y la fortaleza para seguir adelante a pesar de su ausencia me dejó un gran ejemplo de superación.

A mi hija: Por ser mi apoyo incondicional y mi motivación para cumplir mis metas, fomentando un ejemplo de superación y perseverancia.

A toda mi familia: Porque han demostrado apoyo en todo momento y por ser el pilar fundamental en mi formación personal y profesional, este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

Elizabeth

AGRADECIMIENTO

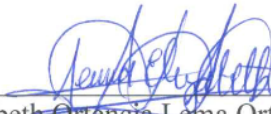
Quiero agradecer en primera instancia a Dios por darme la vida, bendiciones y sabiduría para finalizar con éxito mi gran sueño, el cual permitirá mejorar mi perfil personal y profesional. Agradezco infinitamente a mi hija por ser mi motivación, inspiración y por estar a mi lado brindando su apoyo, amor y comprensión. También agradezco a mi familia, al padre de mi hija y su familia que me han dado su apoyo incondicional a pesar de las dificultades personales ellos han estado en los momentos difíciles motivándome e impulsando a continuar y culminar la meta anhelada. Finalmente, retribuyo a la Universidad Técnica de Cotopaxi por darme la oportunidad de realizar mis estudios en tan prestigiosa institución y ser parte de mi objetivo alcanzado.

Elizabeth Ortencia

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

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

Latacunga, mayo 05, 2022



Elizabeth Ortencia Lema Ortega Lic.
C.C.0502962400

RENUNCIA DE DERECHOS

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

Latacunga, mayo 05, 2022



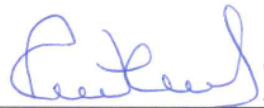
Elizabeth Ortencia Lema Ortega Lic.

C.C. 0502962400

AVAL DEL PRESIDENTE

Quien suscribe, declara que el presente Trabajo de Titulación: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial, contiene las correcciones a las observaciones realizadas por el tribunal en el acto de predefensa.

Latacunga, mayo 05, 2022



Roberto Carlos Herrera Albarracín Mg.C

C.C. 0502310253

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

Título: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial.

Autor: Lema Ortega Elizabeth Ortencia Lic.

Tutor: Culqui Cerón Catherine Patricia Mg.C.

RESUMEN

El presente trabajo investigativo, se enfocó en la problemática del deficiente desarrollo de estrategias de educación alimentaria en la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”. El objetivo fue fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos” mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil. Para esto, se ha aplicado una metodología de enfoque principalmente cualitativo, complementado con la parte cuantitativa para el análisis de datos numéricos, tipo de investigación fue descriptiva, la modalidad de investigación fue aplicada, se utilizaron los métodos teóricos deductivo, analítico y sintético, así como también los métodos empíricos de la entrevista, la encuesta y la observación a la población conformada por 1 docente, 21 padres de familia y 21 niños de Educación Inicial. Los principales resultados obtenidos han permitido caracterizar el estado actual de la educación alimentaria en esta institución, identificando las deficiencias existentes, en donde, las familias no conocían, ni practicaban una adecuada alimentación, perjudicando de esta manera el desarrollo cognitivo infantil. Por esta razón se desarrolló un folleto interactivo de educación alimentaria, en la cual, aprovechando las herramientas tecnológicas, se ha creado recursos y actividades para orientar a las familias respecto a la alimentación saludable en la infancia. Esta propuesta cuenta con el aval de expertos y de usuarios que dan fe de su validez y pertinencia. Los resultados obtenidos mediante la aplicación de la propuesta han sido positivos logrando mejorar las prácticas alimenticias en las familias y en los niños.

PALABRAS CLAVE: Aprendizaje, Educación, Alimentación, Cognición, Desarrollo, Infancia, Nutrición.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

Title: FOOD EDUCATION AND ITS IMPACT ON COGNITIVE DEVELOPMENT IN CHILDREN FROM 4 TO 5 YEARS OF INITIAL EDUCATION.

Author: Lema Ortega Elizabeth Ortencia

Tutor: Culqui Cerón, Catherine Patricia Mg.C.

ABSTRACT

This research work focused on the problem of poor development of food education strategies in the Educational Unit of the Millennium "Sigchos". The objective was to strengthen cognitive development in children aged 4 to 5 years of the Millennium Educational Unit "Sigchos" by taking advantage of food education as a strategy to improve child nutrition. For this, a mainly qualitative approach methodology has been applied, complemented with the quantitative part for the analysis of numerical data, the type of research was descriptive, the research modality was applied, the theoretical deductive, analytical, and synthetic methods were used, as well as the empirical methods of the interview, the survey and the observation of the population made up of 1 teacher, 21 parents and 21 children of Initial Education. The main results obtained have made it possible to characterize the current state of food education in this institution, identifying existing deficiencies, where families did not know or practice adequate nutrition, thus harming children's cognitive development. For this reason, an interactive food education brochure was developed, in which, taking advantage of technological tools, resources and activities have been created to guide families regarding healthy eating in childhood. This proposal has the endorsement of experts and users who attest to its validity and relevance. The results obtained through the application of the proposal have been positive, managing to improve eating practices in families and children.

KEY WORDS: Learning, Education, Food, Cognition, Development, Childhood, Nutrition.

Sandra Marcela Zapata Vega, con cédula de identidad número: 0502718190 MASTER UNIVERSITARIO EN ONLINE EN ENGLISH STUDIES (OMiES) / ESTUDIOS INGLESES EN LA ESPECIALIDAD EN TEACHING ENGLISH AS A FOREIGN LANGUAGE / LINGÜÍSTICA APLICADA A LA ENSEÑANZA DEL INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA con número de registro de la SENESCYT: 7241145801 **CERTIFICO** haber revisado y aprobado la traducción al idioma inglés del resumen del trabajo de investigación con el título: LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL.

Latacunga, mayo 06, 2022


Sandra Marcela Zapata Vega
ID. 0502718190

ÍNDICE DE CONTENIDOS

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

CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes	11
1.2. Fundamentación epistemológica	13
1.2.1. Salud infantil	13
1.2.2. Nutrición infantil	19
1.2.3. Alimentación saludable	23
1.2.4. Educación alimentaria	28
1.2.5. Desarrollo infantil integral	32
1.2.6. Desarrollo cognitivo en la primera infancia	35
1.3. Fundamentación del estado del arte	39
1.4. Conclusiones del primer capítulo	40

CAPÍTULO II. PROPUESTA

2.1. Título de la propuesta	42
2.2. Objetivos	42
2.3. Justificación	43
2.4. Desarrollo de la propuesta	47
2.4.1. Elementos que la conforman	47
2.4.2. Explicación de la propuesta	51
2.4.3. Premisas para su implementación	81
2.5. Conclusiones Capítulo II	82

CAPÍTULO III.
APLICACIÓN Y/O VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. Evaluación de expertos	84
3.2. Evaluación de usuarios.....	87
3.3. Evaluación de impactos o resultados	88
3.4. Resultados de la propuesta	89
3.5. Conclusiones del III capítulo	92
Conclusiones generales	93
Recomendaciones.....	94
Bibliografía	95
Anexos	102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Sistema de tareas en función de los objetivos	6
Tabla 2. Etapas del problema de investigación	7
Tabla 3. Cálculo del requerimiento energético por edad.	21
Tabla 4. Requerimientos nutricionales para niños de 4 a 5 años	22
Tabla 5. Cálculo del tamaño de las raciones alimenticias.....	25
Tabla 6. Comparación de resultados del pre test y post test de la encuesta	89
Tabla 7. Comparación de resultados del pre test y post test de la ficha de observación	91

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Modelos de comprensión de la salud	15
Gráfico 2. Círculo alimenticio.....	24
Gráfico 3. Ámbito de relaciones con el medio natural y cultural	31

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda la incidencia que tiene la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo de niños y niñas, el cual, se sitúa dentro de la **línea de investigación**: “Cultura, patrimonio y saberes ancestrales”, así como también dentro de la **sublínea de investigación**: “Salud y nutrición (Nutrición y Desarrollo infantil)”. Al tratarse el tema de educación alimentaria como una estrategia didáctica para mejorar las condiciones de salud y alimentación infantil para un óptimo desarrollo en todas sus dimensiones.

Este tema, se fundamenta en los **antecedentes** que se establecen en la Constitución del Ecuador (2008) establece en el Art. 46 que: “El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes: Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos” (p. 22). Evidenciando así, que la nutrición y por ende la alimentación representan un eje fundamental para el desarrollo infantil integral, por lo cual, un folleto interactivo de educación alimentaria puede constituirse como el instrumento propicio para garantizar una buena alimentación que conlleve a un adecuado desarrollo cognitivo infantil.

En la misma línea, la Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria (2018) establece en su artículo 27 que: “Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano” (p. 12). Estableciendo de esta manera a la educación, como instrumento potencial para mejorar las prácticas alimenticias de la población en todas las etapas de su vida, por lo cual, conviene aprovechar los primeros años de vida.

Del mismo modo, en el Plan de Creación de Oportunidades (2021) establece dentro de su séptimo objetivo la necesidad de: “potenciar las capacidades de la ciudadanía y promover una educación innovadora, inclusiva y de calidad en todos los niveles” (p. 69). En la cual, se hace relevancia a la educación, en todos sus niveles como instrumento para garantizar los derechos de la población, así como también indica

que se impulsarán por parte del gobierno programas de alimentación escolar, debido a la interrelación de este componente con el desarrollo infantil integral.

El **planteamiento del problema** de la presente investigación se centra en la falta de una educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los infantes, por lo cual, es importante tomar en consideración que, la alimentación es una de las garantías fundamentales para la conservación de la salud, el bienestar y el desarrollo integral del ser humano. El mismo que es entendido como un proceso de maduración y crecimiento óptimo de las estructuras físicas, cognitivas y socio afectivas del individuo. Por lo cual, constituyen un tema central en la atención infantil en todo el mundo.

En este sentido, Jiménez et al, (2017) afirman que: “Una alimentación correcta durante la infancia es necesaria para: permitir un crecimiento y desarrollo adecuado, conseguir un rendimiento físico y psíquico óptimo, mantener y mejorar la salud y recuperarse más fácilmente en los procesos de enfermedad” (p. 4). Evidenciando de esta manera que el desarrollo infantil, en todas sus dimensiones, incluida la cognitiva, se configura como el resultado entre la calidad de la alimentación y el cuidado que los infantes reciben en sus primeros años de vida.

En la misma línea, Hernández et al, (2015) asegura que: “La alimentación constituye el factor extrínseco más determinante en el crecimiento y el desarrollo del individuo durante la infancia” (p. 514). Por este motivo, la educación se convierte en una herramienta potencial para contribuir en la adopción de prácticas alimenticias saludables, especialmente en el campo de la Educación Inicial, puesto que en esta etapa los infantes son muy receptivos y su plasticidad cerebral, les permite aprender y afianzar estas prácticas de mejor manera, fundamentando la relevancia de promover el aprendizaje temprano una alimentación saludable.

La problemática de la mala alimentación en los niños, puede ser el resultado de diversos factores. Salazar (2016) opina que: “En los países subdesarrollados o en vías de desarrollo, la desnutrición a temprana edad es el resultado de no poder acceder al derecho promulgado de una canasta con alimentos básicos adecuados y suficientes” (p. 77). Siendo en este sentido, las condiciones socio económicas del

entorno familiar, una de los limitantes para tener una adecuada alimentación, lo cual, genera deficiencias alimentarias que pueden llegar a afectar el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo, incrementar la mortalidad infantil, el incremento de enfermedades crónicas, entre otros.

Por otro lado, Castaño et al, (2018) describe también: “los aspectos familiares, que influyen en los patrones de alimentación, las actitudes hacia la comida, las creencias y los conocimientos sobre nutrición” (p. 3). Desde esta perspectiva, la falta de conocimiento en relación a la alimentación en el contexto familiar y social en el cual crecen los infantes, puede ser un factor causante de los problemas y deficiencias alimenticias de los infantes y sus familias, que pueden generar diversas consecuencias en el desarrollo infantil integral.

Entre las consecuencias de una mala alimentación, de acuerdo a Bergel et al, (2017) se describen: “sobrepeso y obesidad porque se alimentan inadecuadamente” (p. 5). En tanto, que Hernández et al, (2015) incluye también enfermedades como: “la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades coronarias” (p. 516). Siendo entonces la alimentación adecuada una estrategia potente para asegurar el bienestar y la salud del individuo a lo largo de su vida, así como también, brinda los elementos necesarios para que el infante pueda aprender, es decir, desarrollarse cognitivamente.

En conclusión, Zafra (2017) analiza la alimentación como un complejo hecho social, en el cual se entran una serie de elementos objetivos y subjetivos, no obstante: “la mayoría de estas políticas sobre educación alimentaria no tienen en cuenta el contexto sociocultural en el que la comida se enmarca” (p. 296). Puesto que estos elementos determinan finalmente, lo que los niños y niñas consumen diariamente, entre ellos se puede mencionar: el género, la etnia, el contexto educativo, organizativo, cultural, la dinámica familiar, escolar y social, el rol de las emociones en la alimentación y las perspectivas, actitudes, creencias y prácticas relacionadas con la alimentación, la salud y el bienestar.

Por otro lado, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (2015) refiere que: “los modelos de atención a la primera infancia deben considerar las necesidades de

salud, alimentación y protección, así como las características de esta etapa, en cuanto a su desarrollo sensorial motor, cognitivo, afectivo-emocional y social” (p. 17). Estableciendo de esta manera, una interrelación entre la alimentación y el desarrollo cognitivo, en la política pública ecuatoriana de atención a la primera infancia.

Del mismo modo, se analiza la contextualización de esta problemática en el país, en donde, según Santi (2019) pese a que se han tenido avances significativos en el desarrollo infantil integral en los últimos años: “existe un significativo número de niñas y niños menores de 5 años, sin la posibilidad de acceder a los servicios de atención y por ende, tener la oportunidad de incrementar sus destrezas y habilidades” (p. 156). Por lo cual, es necesario que de manera permanente se indague y desarrolle propuestas de intervención enfocadas en los diversos aspectos que abarca el desarrollo infantil integral, de manera especial, en los primeros años de vida, en donde se cimientan las bases para que el sujeto alcance todo su potencial de desarrollo.

En el contexto ecuatoriano a decir de Salazar (2016), se han desarrollado en las últimas décadas una serie de estrategias intersectoriales, enfocadas a mejorar la alimentación infantil, proyectos que se han desarrollado especialmente desde el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Inclusión Económica y Social, el Instituto Nacional de la Niñez y la Familia e incluso gobiernos autónomos descentralizados, mediante los cuales, se ha centrado en la dotación de raciones alimenticias o productos específicos para mejorar el estado nutricional de los infantes del país, y en el caso concreto de las escuelas, se llevó a cabo el programa de alimentación escolar.

Sin embargo, ninguno de estos programas, se ha centrado en la educación como estrategia para promover una alimentación adecuada, tanto de los niños como de sus familias, puesto que en muchas ocasiones se ha evidenciado que, si bien es cierto las ayudas, las raciones y los productos han llegado a las familias, estos no son consumidos debido a su escaso conocimiento, sus preferencias, creencias y prácticas sociales. De este modo, no se logra mejorar la calidad de la alimentación que tienen los niños y niñas del país.

La Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”, es una institución de tipo fiscal que se ubica geográficamente en el centro urbano del cantón Sigchos en la provincia de Cotopaxi. En esta institución se contabiliza 21 niños y niñas, en el nivel de Educación Inicial II, en los cuales, se ha observado un deficiente desarrollo cognitivo, los niños y niñas, tienen dificultades para aprender y adquirir las habilidades y destrezas planteadas para su grupo etario. Del mismo modo, se ha podido observar deficiencias en cuanto a conocimientos y prácticas alimentarias adecuadas, por lo cual, se considera necesario promover la educación alimentaria a través de un folleto interactivo de educación alimentaria dirigida a las familias que fomente adecuadas prácticas alimenticias para garantizar los elementos biológicos necesarios para el desarrollo cognitivo infantil.

En este orden de ideas, se realiza la siguiente **formulación del problema**: ¿De qué manera incide la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de Educación Inicial en la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”? En este sentido, la investigación se centrará en cumplir el siguiente **objetivo general**: Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos” mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil.

Para esto, se considera necesario plantear los siguientes objetivos específicos:

- Analizar los fundamentos teóricos en referencia a la educación alimentaria y el desarrollo cognitivo que permitan identificar las interrelaciones entre las variables.
- Diagnosticar la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil en el sub nivel de Educación Inicial II en la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”.
- Proponer un folleto interactivo de educación alimentaria para erradicar las malas prácticas que han adoptado las familias de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio” Sigchos” en la actualidad.
- Evaluar los resultados del folleto interactivo de educación alimentaria mediante la comparación de los resultados del pre test y del post test.

El cumplimiento de los objetivos trazados, demanda de una serie de actividades y tareas que se deben ejecutar, por ello, se plantea el sistema de tareas en relación a los objetivos específicos que se puede observar en la siguiente tabla:

Tabla 1. Sistema de tareas en función de los objetivos

Objetivos específicos	Actividad (tareas)
Analizar los fundamentos teóricos en referencia a la educación alimentaria y el desarrollo cognitivo que permitan identificar las interrelaciones entre las variables.	Buscar información científica sobre el tema de investigación.
	Realizar una lectura crítica de la información científica.
	Seleccionar los aportes investigativos.
	Redactar y estructurar la fundamentación investigada.
Diagnosticar la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil en el sub nivel de Educación Inicial II en la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”.	Definir los indicadores de la variable dependiente e independiente.
	Seleccionar las técnicas e instrumentos adecuados para el proceso de recolección de datos.
	Aplicar los instrumentos de recolección de datos a la población de estudio. (docentes, padres de familia y niños.)
	Tabular los datos recolectados.
Proponer un folleto interactivo de educación alimentaria para erradicar las malas prácticas que han adoptado las familias de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos” en la actualidad.	Determinar las prácticas alimenticias adecuadas para niños de 4 a 5 años.
	Identificar las porciones y frecuencias de alimentación requeridas en esta etapa.
	Desarrollar un folleto interactivo de educación alimentaria para niños de 4 a 5 años.
Evaluar los resultados del folleto interactivo de educación alimentaria mediante la comparación de los resultados del pre test y del post test.	Comprobar los resultados de la aplicación de la propuesta.
	Validar el folleto interactivo de educación alimentaria con expertos y usuarios.

Elaborado por: Lema Ortega Elizabeth Ortencia

El problema abordado sobre la educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo infantil, ha atravesado por diversas etapas, mismas que se exponen en la siguiente tabla.

Tabla 2. Etapas del problema de investigación

Etapa	Descripción
Educación alimentaria y prácticas alimenticias en la antigüedad.	La relación entre el ser humano y los alimentos, es tan antigua, como la propia humanidad, debido a que, por medio de este proceso, el individuo no solo ingiere una serie de alimentos que le permiten tener los nutrientes necesarios para el funcionamiento de su organismo, sino que también a través de esta práctica el ser humano se interrelaciona con otros y establece prácticas de alimentación, que generalmente son transmitidas a las futuras generaciones.
Educación alimentaria y prácticas alimenticias a partir de la industrialización.	Con el cambio sustancial en los estilos de vida, generado por la revolución industrial se dio paso a diversos elementos que transformaron las prácticas alimenticias de las familias y grupos sociales, en primer lugar, las cargas laborales de los progenitores, que llevaron a inclinarse por formas de alimentación más rápidas y económicas, como los alimentos procesados, las comidas rápidas, entre otras. Así como también, el surgimiento de máquinas para la elaboración de estos productos.
Educación alimentaria y prácticas alimenticias en la actualidad.	Con el transcurrir de los años, estas prácticas cada vez más arraigadas en las familias, ha ido generando una serie de consecuencias negativas, niños que a su corta edad presentan problemas de sobrepeso, obesidad o desnutrición. En este escenario, surge la preocupación de desarrollar estrategias de educación alimentaria para prevenir y erradicar las prácticas alimenticias negativas.

Elaborado por: Lema Ortega Elizabeth Ortencia

La **justificación** del presente proyecto de investigación se fundamenta en la **importancia** y la necesidad que tiene conocer la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil, siendo este un aspecto fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los primeros años de vida, son de gran importancia para que el ser humano alcance todo su potencial de desarrollo, pero para ello, es necesario una buena alimentación, que provea los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento y crecimiento de cada una de las estructuras corporales.

La **originalidad** de la investigación, se fundamenta en la inexistencia de investigaciones previas en la Unidad Educativa del Milenio "Sigchos", donde no se ha abordado desde una perspectiva científica el desarrollo de una educación alimentaria acorde a las características particulares de la población infantil. Así como también la falta de un folleto interactivo de educación alimentaria en la institución, que oriente a los padres de familia y docentes sobre las prácticas y requerimientos alimenticios necesarios para un buen desarrollo cognitivo.

El **interés** del presente trabajo de titulación es determinar el aporte que puede generar la educación alimentaria en la adquisición de prácticas alimenticias adecuadas en la primera infancia, puesto que durante esta etapa no solo requieren de una alimentación óptima que les permita crecer, desarrollarse y aprender de manera eficiente, sino que también es el momento propicio para cimentar prácticas saludables, que perduren a lo largo de la vida y que contribuyan a disminuir los crecientes índices de prevalencia de enfermedades relacionadas con una mala calidad de alimentación.

El **aporte teórico** que describe el desarrollo de la institución, radica en la construcción de un fundamento teórico sólido, a partir de los aportes de diversos autores, en donde, quede demostrado la relevancia que tiene la educación alimentaria como estrategia para fortalecer el desarrollo cognitivo de los niños. Mientras que, **el aporte práctico** radica en el diagnóstico que se obtendrá a partir de la investigación de campo, sobre la educación alimentaria y desarrollo cognitivo en los niños de 4 a 5 años de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio "Sigchos".

La **metodología** a emplear en el desarrollo de la presente investigación, es de enfoque cuali-cuantitativo. Guerrero et al, (2016) define este enfoque como: "La combinación de estrategias cualitativas y cuantitativas, con el propósito de obtener una complementariedad y contraste de información numérica y descriptiva" (p. 248). Por lo cual, se complementarán los datos de tipo cualitativo como hechos o descripciones para ahondar en la comprensión de los datos cuantitativos que permiten cuantificar las dimensiones del problema de investigación. En el presente caso, este enfoque de investigación permitirá conocer con mayor detalle y

profundidad la incidencia que tiene la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil.

El tipo de investigación a aplicar, es la investigación descriptiva. Hernández et al, (2014) señala que la investigación descriptiva: “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 92). En donde se busca caracterizar la educación alimentaria y sus beneficios en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 4 a 5 años de educación inicial 2 de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”.

La modalidad que se empleará es la de investigación aplicada. Gabriel (2017) señala que: “la investigación aplicada, práctica o empírica, se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos que se adquieren” (p. 145). Mediante la cual, se propondrá una alternativa de solución a la problemática de estudio, mediante la elaboración de un folleto interactivo de educación alimentaria, para orientar a los padres de familia y docentes sobre las prácticas alimenticias saludables, que contribuyan a alcanzar un óptimo desarrollo cognitivo.

La población que forma parte de la presente investigación, se encuentra constituida, por 1 docente, 21 niños y niñas de 4 a 5 años de Educación Inicial y 21 padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”. Por tratarse de una población accesible, no se procederá con el cálculo de la muestra y se tomará en consideración a toda la población para el proceso de recolección de datos.

Los métodos teóricos a aplicar en el proceso investigativo, son el deductivo, el analítico y el sintético. El método deductivo, el cual, permite aplicar los conocimientos y teorías generales en el caso particular de los niños y niñas de Educación Inicial 2 de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”, en torno a la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil. Los métodos analíticos y sintéticos, posibilitan la selección de los aportes teóricos relevantes, para fundamentar el desarrollo del presente proyecto.

Los métodos empíricos que se aplicarán son la entrevista, la encuesta y la observación. Mediante, los cuales se recolectarán los datos cualitativos y cuantitativos que permitan tanto diagnosticar el problema de investigación en relación a la educación alimentaria y el desarrollo cognitivo infantil, así como también, los resultados generados luego de la aplicación de la propuesta presentada.

Las técnicas que se utilizarán para la recolección de datos son la entrevista. Troncoso y Amaya (2017) sostienen que la entrevista: “permite la obtención de datos o información del sujeto de estudio mediante la interacción oral con el investigador” (p. 330). En el presente caso se empleará una entrevista a la educadora de Educación Inicial 2 de la Unidad Educativa del Milenio” Sigchos”, enfocado en su percepción sobre la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil.

Del mismo modo, se aplicará una encuesta a los padres de familia. Hernández et al, (2014) define la encuesta como: “un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (p. 217). Mediante el instrumento del cuestionario estructurado con preguntas de opción múltiple, empleando la escala valorativa de Likert, para conocer cuáles son las prácticas alimenticias familiares. Luego de la ejecución de la propuesta se aplicará la observación mediante una ficha de observación para analizar indicadores del desarrollo cognitivo de los infantes.

CAPÍTULO I.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes

Los antecedentes de investigación han sido seleccionados, mediante un proceso de búsqueda bibliográfica en los repositorios digitales de diversas universidades e institutos de educación superior, los cuales, sirven como base de orientación para el desarrollo de la presente investigación.

Moyano (2017) en su investigación acerca de la influencia de la alimentación en niños y niñas de la etapa preescolar, persigue el objetivo de determinar cuál debe ser la alimentación de un niño para que su rendimiento académico en la etapa preescolar sea óptimo, para lo que se empleó una metodología mixta, cualitativa-cuantitativa, por medio de la aplicación de encuestas y entrevista. Como conclusión de esta investigación, se señala que: “Para que un niño obtenga la cantidad de nutrientes que necesita debe tener una alimentación balanceada. La dieta debe ser diseñada de acuerdo a la etapa de crecimiento en la que se encuentra el niño” (p. 24).

De esta manera, se puede evidenciar que, la alimentación debe ser congruente con los requerimientos nutricionales de cada etapa vital, en este sentido, los niños y niñas deben tener una alimentación acorde a su edad, a su contexto, a sus necesidades nutricionales y la existencia de enfermedades o predisposición genética hacia ciertas enfermedades, que deben representar un elemento fundamental para guiar las prácticas alimenticias de los niños y niñas.

Dávila y Jara (2017) en su investigación sobre los factores asociados a la malnutrición en niños menores de 5 años de los centros del Buen Vivir, establece

como objetivo determinar cómo los factores tipo familiar, auto identificación étnica, nivel de formación de los padres y poder adquisitivo, influyen en la malnutrición de niños menores de 5 años, para lo cual, se empleó un diseño metodológico cuantitativo, observacional y descriptivo, por medio de la aplicación de una encuesta y una guía de observación. Los resultados arrojados por la investigación, permiten establecer que: “Aproximadamente el 46.2% de los niños presenta malnutrición, en estos casos, el tipo de familia y el nivel de ingresos, son variables significativas de influencia” (p. 88).

Esta investigación que se realiza desde el ámbito de la salud, estudiando por medio del abordaje de medidas antropométricas y médicas, que ayudan a determinar el estado de malnutrición infantil, con mayor exactitud. En este contexto, se ha podido evidenciar que algunos factores, como el tipo de familia y los ingresos económicos, si tienen una incidencia directa sobre la malnutrición infantil.

Por otra parte, Buñay y Caisaguano (2016) en su investigación sobre las prácticas alimenticias en el desarrollo de las habilidades cognitivas en los niños de 4 a 5 años, señala como objetivo determinar la incidencia que tienen las prácticas alimenticias de los infantes en el desarrollo de las habilidades cognitivas, para lo cual, los investigadores utilizaron una metodología de investigación bibliográfica y de campo, con un diseño de estudio no experimental. Con ello, se obtuvo como resultado que: “los síntomas que se notan en la mayoría de los niños, su falta de atención, concentración, comprensión, asimilación etc. Obedecen en su mayoría a una problemática socio-cultural pues no se manejan costumbres alimenticias adecuadas” (p. 46).

Esta investigación aporta datos concretos referentes a la interrelación que existe entre una buena alimentación y el desarrollo de habilidades cognitivas, misma que al ser deficiente ocasiona deficiencias en el aspecto cognitivo, como la concentración, la atención, la memoria, además puede generar afectaciones a nivel de la salud y el bienestar general del infante. En este sentido, el estudio también corrobora que las malas alimentaciones se ocasionan principalmente por la falta de conocimiento de las familias para promover buenas prácticas alimenticias.

De igual forma, Duran (2021) en su tesis acerca de la actitud emocional en la conducta alimentaria en los niños y niñas de 3 a 4 años, establece como objetivo determinar la incidencia de la actitud emocional en la conducta alimentaria, por medio de la utilización de una metodología de enfoque cualitativo, de campo y con enfoque descriptivo, con lo cual, se ha concluido que: “las emociones en los niños de preescolar influyen de forma clara en el estado de ánimo, modo de alimentarse, manera de comportarse en su entorno y lo principal en su nutrición” (p. 35).

En tal virtud, se aprecia que la alimentación constituye un fenómeno complejo, en el que intervienen factores de orden social, cultural, afectivo y cognitivo, que deben ser tomados en consideración para el diseño de un folleto interactivo de educación alimentaria como se pretende en esta investigación, para así lograr mejorar las prácticas alimenticias de los niños y niñas de Educación Inicial y garantizar un adecuado desarrollo cognitivo infantil.

1.2. Fundamentación epistemológica

1.2.1. Salud infantil

La salud infantil, es un concepto complejo y de interés para la presente investigación, por lo cual, se profundiza en el estudio sobre el modelo de salud como estado de bienestar, la ausencia de enfermedad, los factores de riesgo y las implicaciones en la edad adulta.

1.2.1.1. Modelo de salud como estado de bienestar

La salud como estado de bienestar, ha sido analizado por diversos autores, como la salud misma. Por lo cual, en primer lugar, se parte del concepto de salud, en donde Juárez (2011) distingue principalmente dos corrientes ideológicas, la de salud negativa y salud positiva indicando que: “El antiguo concepto de la salud negativa, como ausencia de enfermedad, en cambio, en la salud positiva caben dimensiones, tales como la salud social, física, intelectual, espiritual y emocional” (p. 71). Por lo tanto, en la actualidad, se ha generalizado el concepto propuesto por la Organización Mundial de la salud, al respecto Quiceno y Vinaccia (2013) sostienen

que: “Organización Mundial de la Salud –OMS– de 1948 que define la salud como un «estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no únicamente la ausencia de enfermedad” (p. 70).

Dejando de esta forma, sentado que la salud debe ser entendida y estudiada como un completo estado de bienestar, si bien, para tener salud es necesario que físicamente el cuerpo este sano y funcional, su concepto no se queda únicamente enmarcado en aquello, sino que implica otras dimensiones. Por este motivo, se comprende que la salud no es una sola, ni es la misma en cada persona, ni tampoco es estática a lo largo de la vida de cada persona, pues se encuentran inmersos diversos componentes subjetivos, como el aspecto espiritual, psíquico, social y emocional, dentro de cada uno de los cuales, se describen anhelos y expectativas propias de cada sujeto.

En consecuencia, desde el modelo de salud relacionado con el estado de bienestar, se propone que el concepto de salud es multidimensional. En este sentido, Alcántara (2008) afirma que: “la salud es también un objeto de conocimiento complejo, que ha perdido la susceptibilidad de ser explicado eficientemente desde una perspectiva disciplinaria reduccionista y fragmentada, motivado a su multidimensionalidad” (p. 102). Por lo cual, Juárez (2011) indican que: “Se necesita una conexión teórica entre estas diferentes aproximaciones, por ejemplo, se pueden unir los conceptos biológicos con la personalidad, la expectativa, la ansiedad, etc., mediante la hermenéutica y la teoría crítica” (p. 72). Para así, establecer un marco epistemológico para la interpretación social y la acción del estado en materia de salud.

Desde esta perspectiva, la salud puede ser comprendida y analizada desde un enfoque de integralidad e interdisciplinariedad, que no solo compete a los médicos como profesionales de la salud. Desde los diversos modelos de la salud, se puede entender los campos de estudio que se encuentran interrelacionados con la salud de las personas. Sobre estos modelos Juárez (2011) describe los siguientes:

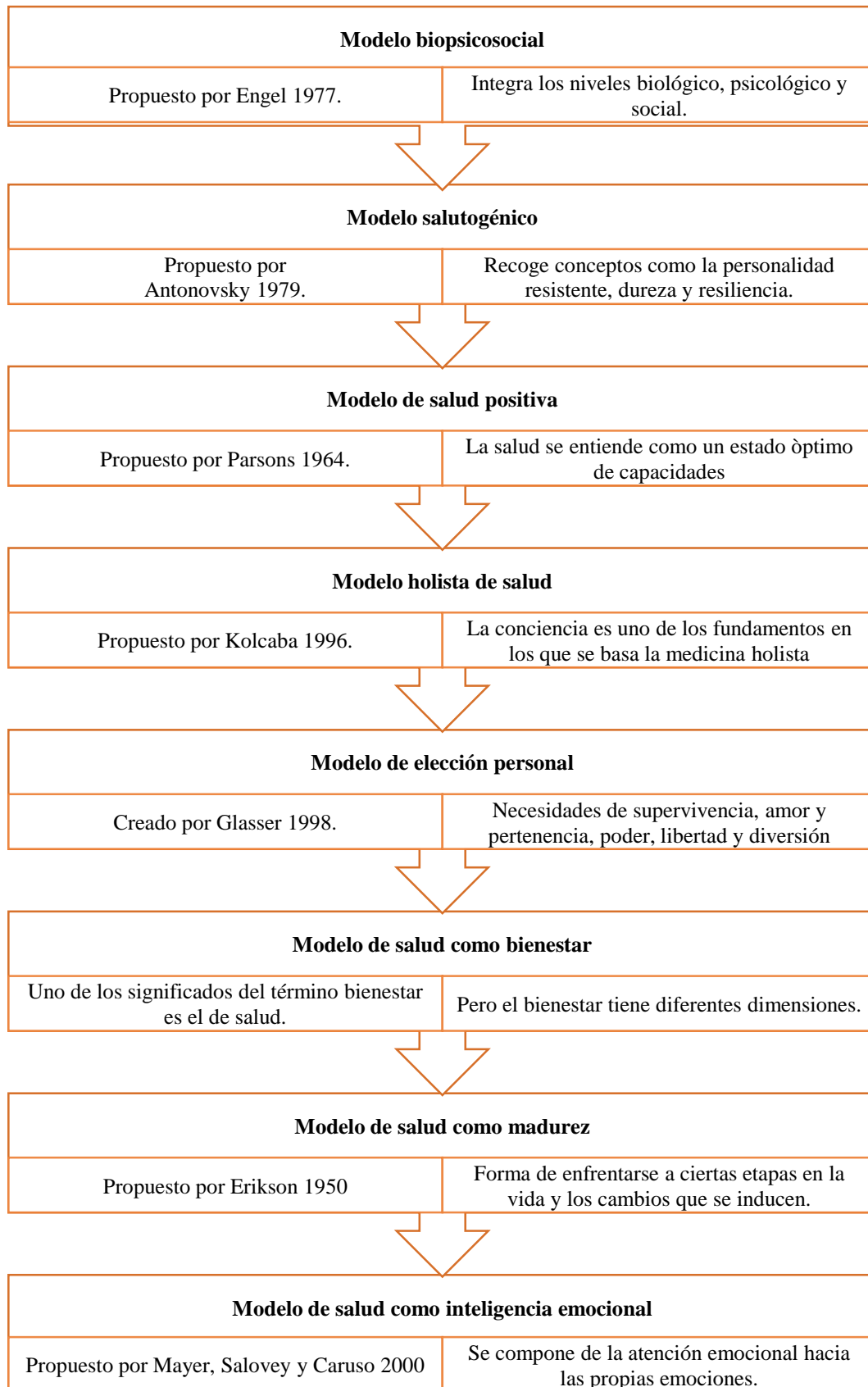


Gráfico 1. Modelos de comprensión de la salud
Fuente: Juárez, 2011

De esta manera, se aprecian las implicaciones y factores que se encuentran inmersos dentro del concepto de salud. Por ello, en relación al bienestar físico, Cuesta et al, (2017) indican que: “Nivel de salud está relacionado con el funcionamiento físico, nutrición, atención sanitaria adecuada, realización de actividades la vida diaria, ropa, higiene, seguridad” (p. 35). Mientras que, respecto al bienestar psicológico Moreta et al, (2018) mencionan que: “es un concepto que involucra los aspectos individuales psicológicos expresados en los afectos, la introspección y la percepción sobre su estado individual, pero, también en lo social” (p. 115). Finalmente, Uribe (2008) señala que: “Estado de Bienestar también trae asociado el acceso a los servicios sociales de educación, salud, formación vocacional y asistencia propiamente dicha para grupos vulnerables” (p. 20).

En consecuencia, se entiende a la salud, como un proceso complejo y multidimensional, en donde se debe tomar en cuenta aspectos físicos, psicológicos y sociales, para asegurar el “completo estado de bienestar” que se señala desde los cuerpos normativos.

1.2.1.2. Ausencia de enfermedad

Históricamente, la salud es concebida como la ausencia de enfermedad en el cuerpo. Juárez (2011) afirma que: “Esta definición mantiene una gran vigencia actualmente. Esto es cierto en el ámbito de la asistencia profesional médica y, en general, en todos los campos de la salud” (p. 71). De igual manera, Gómez (2017) señala que: “Desde épocas remotas, las explicaciones sobre lo que genera salud a los individuos y las poblaciones han estado íntimamente ligadas con la idea de enfermedad” (p. 1). Principalmente por la objetividad de los componentes de este concepto, puesto que se limita únicamente a la falta de indicadores clínicos que lleven al diagnóstico de una patología determinada.

En este sentido, desde los orígenes de la humanidad, el ser humano ha tratado de buscar explicaciones a aquello que desconoce, uno de los campos más estudiados y profundizados en la investigación humana, ha sido principalmente la salud, en donde se observa que, desde tiempos remotos, hasta la actualidad, se ha tenido un

concepto en donde la salud y la enfermedad, han sido vistos como factores íntimamente relacionados y a la vez contrarios.

Santoro (2016) consideran que: “el malestar y la enfermedad son elementos indispensables para definir la salud, siendo conceptualizada como el equilibrio de la persona (en sentido orgánico o más allá de este) que le permite adaptarse a las exigencias del medio” (p. 531). Por lo tanto, como señala Gómez (2018) la enfermedad: “se produce cuando ocurre un desequilibrio (crisis) entre la naturaleza física general y la naturaleza particular de cada persona” (p. 73). Entonces la enfermedad es el desequilibrio que se genera en el cuerpo y la mente humana, debido a una multiplicidad de factores y elementos, la ausencia o exceso de algún elemento en la vida de la persona.

En consecuencia, el concepto de salud, como ausencia de enfermedad, representa una perspectiva reduccionista y limitada, en donde, una persona se encuentra sana, siempre y cuando no exista evidencia clínica que lleve al diagnóstico de una enfermedad o patología reconocida. Lo cual, se ha demostrado como un concepto limitado, puesto que el ser humano no conoce ni se han descubierto todas las enfermedades, día a día, se descubren nuevas enfermedades, o a su vez, como se ha visto en los últimos años, los cambios en la naturaleza y los estilos de vida de las personas dan origen a nuevas enfermedades, virus y bacterias que representan factores de riesgo para la salud.

1.2.1.3. Factores de riesgo

La salud entendida como un concepto complejo, permite la interpretación de que, sobre ella, inciden una serie de factores. En este sentido, Gómez (2017) considera que entre los elementos que inciden en la salud se integran: “factores conductuales, psicológicos, biológicos, servicios de salud, las políticas macroeconómicas, mercado de trabajo, cultura, valores, clase social, género, edad, etnia, territorio, condiciones de empleo, vivienda, ingresos” (p. 2). De esta manera se aprecia, que son diversos los factores que pueden generar afectaciones directas a la salud de una persona.

Desde una perspectiva integral, son muchos y variados los factores de riesgo que pueden afectar el estado de salud de las personas. Entre ello, se destacan los estilos de vida, que se interrelacionan directamente con la temática de la presente investigación. Así, Lellis (2011) sostiene que: “los estilos de vida, se interrelacionan con las condiciones de vida, la cultura, los ingresos, la estructura familiar, el medio ambiente, incrementado o disminuyendo la vulnerabilidad de la salud de las personas” (p. 340). Es decir, todos estos elementos van configurando los estilos de vida y las formas de comportamiento del ser humano, las cuales, pueden beneficiar o perjudicar el estado de salud de las personas.

1.2.1.4. Implicaciones en la edad adulta

La salud es un elemento que se encuentra presente a lo largo de la vida de las personas, por ende, las características de la primera infancia, representa una proyección del estado de salud al futuro en su edad adulta. Esta conjetura se fundamenta en la importancia que tiene la primera infancia en el desarrollo integral. Al respecto, Escobar et al, (2016) “la infancia da cuenta de un estado en el cual se basa buena parte del desarrollo integral del ser humano, por ello es necesario acompañar con amor, respeto, confianza y afecto el tránsito por ese momento de la existencia” (p. 67). Evidenciando de esta manera, que la infancia es un periodo crítico para el desarrollo integral, es decir, también representa un periodo fundamental para la conservación de la salud y el bienestar.

En el momento del nacimiento muchos de los órganos del cuerpo humano, no han terminado su proceso de formación y maduración, por lo cual, la calidad de vida de los primeros años resulta fundamental para conservar un óptimo estado de salud, hasta la edad adulta. En este contexto, sino existen las condiciones adecuadas para conservar de forma idónea este estado de salud de la persona, esto puede generar muchos problemas en el ámbito de la salud.

Por otra parte, es necesario, tomar en consideración que, en la actualidad, existe una preocupación generalizada en cuanto a la salud infantil. Según Muñoz y Arango (2017) sostienen que: “En la actualidad los niños registran enfermedades que eran comunes en personas adultas, tales como diabetes, hipertensión arterial,

enfermedad coronaria, enfermedad vascular cerebral y dislipidemia, que los conducen a padecer el denominado síndrome metabólico” (p. 493). Por su parte, Rivero et al, (2015) indican que: “También se han observado y descrito las repercusiones sanitarias (a corto y largo plazo) de los problemas nutricionales y su impacto en el crecimiento, salud mental, emocional y bienestar del niño” (p. 115). Lo cual, conlleva a la reflexión y a la preocupación por el estado de salud infantil, y los factores que se interrelacionan con esta realidad que afecta actualmente a muchos niños y niñas en el mundo entero y que puede seguir incrementándose, si no se buscan estrategias de prevención.

1.2.2. Nutrición infantil

La nutrición infantil, también atañe al estudio de la educación alimentaria, por lo cual, se analiza la relevancia de la nutrición en la infancia, los tipos de nutrientes y los requerimientos nutricionales.

1.2.2.1. Relevancia de la nutrición en la infancia

La nutrición es entendida como la obtención de los nutrientes. Los nutrientes son definidos por Martínez y Pedrón, (2016) como: “las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforman y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente” (p. 7). En este sentido, los nutrientes representan elementos químicos que se encuentran en la composición de los diversos grupos alimenticios y que por medio de la alimentación ingresan en el cuerpo humano y aportan los elementos necesarios para el trabajo celular de cada uno de los órganos y sistemas.

En este sentido, la nutrición adquiere una relevancia biológica y social en el contexto de la primera infancia. Como señala Ortiz et al, (2010) la infancia: “es considerada como una etapa trascendental en el proceso evolutivo del hombre, caracterizada por dos fenómenos: crecimiento y desarrollo, para lo cual es fundamental una adecuada nutrición” (p. 533). Por su parte, Amar et al, (2016) señalan que: “Hace más de cien años, el hambre, la desnutrición y las infecciones

eran las principales causas de la mortalidad infantil y los problemas de crecimiento y desarrollo físico” (p. 34).

De esta forma, se fundamenta la importancia que tiene la nutrición durante la primera infancia, principalmente porque durante esta etapa vital, tienen lugar numerosos cambios biológicos, tanto en crecimiento como en maduración de los órganos y sistemas del cuerpo humano, para lo cual, se requiere de una buena nutrición.

1.2.2.2. Tipos de nutrientes

Los nutrientes se clasifican principalmente en macronutrientes y micronutrientes. Martínez y Pedrón (2016) definen que: “Los macronutrientes son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas” (p. 7). Mientras que Mesejo et al, (2012) define a los micronutrientes como: “Los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales” (p. 207). En consecuencia, se evidencia que la clasificación de los nutrientes obedece al criterio de los requerimientos que el ser humano necesita consumir de cada uno de los nutrientes para el adecuado funcionamiento del organismo.

1.2.2.3. Requerimientos nutricionales

Los requerimientos nutricionales, representan el conjunto de especificaciones determinadas respecto a la cantidad que se debe consumir de cada uno de los nutrientes. Si bien, este aspecto compete de una forma particular al campo de los profesionales en nutrición, existen ciertas pautas generales sobre los requerimientos nutricionales, mismas que toman en cuenta especialmente en grupo etario al que se enfocan, puesto que los requerimientos nutricionales varían de acuerdo a la edad, al sexo, a la actividad física, y en casos particulares, también a condiciones genéticas y biológicas como enfermedades, síndromes o predisposición genética a determinadas enfermedades.

Para determinar de forma específica en cada caso particular, Mesejo et al, (2012) define que es necesario determinar los requerimientos energéticos, para cada edad y cada individuo, para lo cual, se propone la siguiente fórmula:

Tabla 3. Cálculo del requerimiento energético por edad.

Edad	Fórmula
0-3 meses	$(89 \cdot \text{peso en kilos} - 100 + 175 \text{ kcal})$
4-6 meses	$(89 \cdot \text{peso en kilos} - 100 + 56 \text{ kcal})$
7-12 meses	$(89 \cdot \text{peso en kilos} - 100 + 22 \text{ kcal})$
1-2 años	$(89 \cdot \text{peso en kilos} - 100 + 20 \text{ kcal})$
3-8 años	Niños: $88,5 - [61,9 \cdot \text{edad en años}] + \text{CAF} \cdot [26,7 \cdot \text{peso en kilos} + 903 \cdot \text{talla en metros}] + 20 \text{ kcal}.$ Niñas: $135,3 - [30,8 \cdot \text{edad en años}] + \text{CAF} \cdot [10,0 \cdot \text{peso en kilos} + 934 \cdot \text{talla en metros}] + 20 \text{ kcal}.$
9-18 años	Niños: $88,5 - [61,9 \cdot \text{edad en años}] + \text{CAF} \cdot [26,7 \cdot \text{peso en kilos} + 903 \cdot \text{talla en metros}] + 25 \text{ kcal}.$ Niñas: $135,3 - [30,8 \cdot \text{edad en años}] + \text{CAF} \cdot [10,0 \cdot \text{peso en kilos} + 934 \cdot \text{talla en metros}] + 25 \text{ kcal}.$

Fuente: Mesejo et al, 2012.

En el caso particular de los niños y niñas mayores de meses, en donde se da inicio a la alimentación complementaria, Mesejo et al, (2012) indican que: “las proteínas deberán aportar el 15% de la energía, los hidratos de carbono deberán aportar entre el 50% y las grasas entre el 35% (en chicos mayores aumentar los hidratos de carbono al 55% y reducir grasas al 30%)” (p. 207). En este sentido, de manera general, los requerimientos nutricionales de los niños se componen de hidratos de carbono, proteínas y grasas, para mantener una nutrición adecuada.

En este sentido, Rivero et al, (2015) define una tabla específica, sobre los requerimientos nutricionales en niños de 4 a 5 años.

Tabla 4. Requerimientos nutricionales para niños de 4 a 5 años

Requerimientos nutricionales para niños de 4 a 5 años		
Requerimiento	Unidad de medida	Cantidad
Energía	Kcal	1600
Proteínas	Gramos	30
Vitamina B1	miligramos	0,7
Vitamina B2	miligramos	0,9
Vitamina B6	miligramos	0,9
Vitamina B12	microgramo	1,4
Niacina	miligramo	11
Ácido fólico	microgramo	200
Vitamina C	miligramo	55
Ácido pantoténico	miligramo	3
Biotina	microgramo	12
Vitamina A	microgramo	500
Vitamina D	microgramo	15
Vitamina E	miligramo	8
Vitamina K	microgramo	55
Calcio	miligramo	800
Magnesio	miligramo	130
Hierro	miligramo	10
Zinc	miligramo	10
Yodo	microgramo	90
Fluoruro	miligramo	1
Selenio	microgramo	20

Fuente: Rivero et al, 2015

De esta manera, se evidencia que el organismo del ser humano requiere de una amplia variedad de macro y micronutrientes, mismos que se obtienen con una dieta variada y balanceada.

1.2.3. Alimentación saludable

La alimentación saludable es el conjunto de prácticas y acciones que son consideradas como favorables para el ser humano, por este motivo se analiza de forma concreta la dieta balanceada, las porciones recomendadas, la frecuencia de alimentación y las buenas prácticas alimenticias.

1.2.3.1. Dieta balanceada

El concepto de dieta, en la sociedad actual, se encuentra relacionado según la percepción popular como una restricción de alimentos. No obstante, Lejavitzer (2016) indica que este concepto: “refleja sólo un aspecto del concepto clásico del término, pues *δίαιτα*, en griego, y *dieta*, en latín, se referían a qué alimentos comer, pero sobre todo a cómo vivir, a cómo llevar una vida saludable en cuerpo y alma” (p. 110). Desde esta perspectiva, al hablar de dieta saludable, no se enfoca desde una perspectiva restrictiva, sino desde un enfoque saludable, referido al tipo de alimentos, la frecuencia y las porciones adecuadas, para conservar una buena salud.

La dieta saludable no es una sola, sino que por el contrario se configura en función de diversos aspectos, como puede ser la edad. Bajo este criterio, Mesejo et al, (2012) afirman que: “La dieta del preescolar y escolar debe incluir alimentos de todos los grupos, con el fin de conseguir un aporte de nutrientes satisfactorio” (p. 207). Mientras tanto, Martínez y Pedrón (2016) sostienen que en vista de que no existe ningún alimento que por sí solo proporcione todos los nutrientes que el organismo humano necesita, salvo el caso particular de la leche materna o las fórmulas que la sustituyen durante los primeros seis meses de vida: “es preciso elaborar una dieta equilibrada, esto es, una dieta que incluya alimentos de todos los grupos en la proporción adecuada para cubrir las necesidades del organismo de una forma correcta” (p. 8).

Finalmente, Peña et al, (2010) añade que: “La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos, con no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento” (p. 299). Por consiguiente, tener una dieta balanceada, incluye una serie de acciones, que se

enfocan en el consumo de alimentos nutritivos en forma, frecuencia y cantidad adecuadas, para que así, el cuerpo humano pueda obtener todos los macronutrientes y micronutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo. Por lo tanto, es necesario identificar los distintos grupos alimenticios, es decir, que los alimentos se agrupan en función de los nutrientes que existen en mayor cantidad en su composición.

De acuerdo al aporte de Martínez y Pedrón (2016) los alimentos se clasifican en 6 grupos que son:

- Cereales, patatas, azúcar.
- Alimentos grasos y aceites.
- Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.
- Leche y derivados.
- Verduras y hortalizas.
- Frutas y derivados (p. 7).

Mismos que se muestran de forma proporcional a su consumo en el círculo alimentario, propuesto por el Ministerio de Salud de Uruguay (2016).



Gráfico 2. Círculo alimenticio




Fuente: Ministerio de Salud de Uruguay, 2016.



1.2.3.2. Porciones recomendadas

Las porciones o raciones alimenticias, según Mesejo et al, (2012) representa: “la cantidad habitual de un alimento que suele consumirse” (p. 35). Tomando en consideración que no todas las personas consumen la misma cantidad de alimentos y tampoco mantienen este consumo a lo largo de su vida. Entendiéndose de esta manera, que las porciones, son un elemento dinámico que varía de un lugar geográfico a otro, de una persona a otra, e incluso en la misma persona en diversas etapas de su vida.

Frente a esta complejidad, Padilla et al, (2020) indica que: “El tamaño y porción de los alimentos en la dieta humana constituye un tema polémico entre la comunidad científica nutricionista” (p. 31). Pese a que este elemento representa un aspecto esencial para orientar a la población respecto a la cantidad recomendada de cada alimento que debe consumir. En el caso particular de los niños.

Tabla 5. Cálculo del tamaño de las raciones alimenticias

Alimento	Tamaño de la mano	Referencia
Vegetales	Las dos manos abiertas y juntas es la porción adecuada de vegetales	
Carbohidratos	La parte frontal del puño cerrado es la cantidad de carbohidratos	
Proteínas	El tamaño de la palma de la mano sin contar los dedos es la cantidad indicada de proteínas, como carne.	

Fruta	La cantidad de fruta debe ser del tamaño del puño.	
Grasas	La ración de grasas representa el tamaño del dedo índice de la mano.	

Fuente: Corisco, 2014.

En este sentido, se puede apreciar, que existe una forma generalizada de realizar el cálculo del tamaño de las porciones que se debe consumir de cada grupo alimenticio, para de esta forma, poder orientar mediante ejemplos y referencias concretas a las familias.

1.2.3.3. Frecuencia de alimentación

La frecuencia de la alimentación, es otro de los aspectos sobre los cuales, existe desinformación y desorientación. En la cultura latinoamericana, es muy arraigado el consumo particularmente de tres comidas diarias, en las familias, que tienen las condiciones socio económicas para esta frecuencia alimenticia, teniendo en cuenta que, en sectores de pobreza extrema, la frecuencia de la alimentación llega a ser entre 1 y 2 comidas al día.

De acuerdo a la percepción de Mesejo, et al, (2012) durante la infancia y la adolescencia: “es recomendable destinar el 20% de calorías para el desayuno (incluyendo el almuerzo de media mañana); del resto el 35% de las calorías se consumirán en la comida; el 20% para la merienda y el 25% restante para la cena” (p. 207). De esta forma, se puede apreciar que el total de energía diaria que requiere una persona, esta debe ser consumida por medio de cinco comidas al día.

1.2.3.4. Buenas prácticas alimenticias en la infancia

En la infancia, es un momento propicio, para fomentar las buenas prácticas alimenticias, puesto que, en este periodo de vida, los niños y niñas son muy receptivos y se los puede educar para afianzar preferencias y consumo de alimentos nutritivos, convirtiéndose así en agentes de cambio en el entorno familiar. El Ministerio de salud de Uruguay (2016) establece las siguientes recomendaciones sobre buenas prácticas alimenticias en la infancia:

- Disfrutar la comida: se debe comer despacio y de preferencia en compañía de la familia.
- La alimentación debe basarse en productos naturales, se debe evitar el consumo de productos procesados, con alto contenido de grasa, azúcar y sal.
- Se debe comenzar el día con un buen desayuno.
- No se deben saltar las comidas.
- De ser posible, la preparación de los alimentos debe ser una actividad compartida en familia.
- Se debe promover el pensamiento crítico respecto a los anuncios publicitarios sobre la comida.
- Incrementar la actividad física y evitar el sedentarismo.
- Se debe consumir una cantidad adecuada de agua y evitar las bebidas azucaradas.
- Incorporar las verduras y frutas en todas las comidas.
- Mantener una buena higiene en la preparación y consumo de los alimentos.

Mismas que ayudarán a mantener una dieta balanceada que contribuya a conservar el estado de salud y de bienestar del ser humano, en todas las etapas que, si bien se aprenden y cimientan durante los primeros años de vida, tienen implicaciones y perduran a lo largo de toda la vida de las personas.

Por este motivo, es conveniente llevar a cabo dentro de las instituciones educativas, programas de educación alimentaria, que contribuyan a reforzar estas buenas prácticas alimenticias desde la primera infancia.

1.2.4. Educación alimentaria

La educación alimentaria, entendida como una herramienta fundamental para promover prácticas alimenticias saludables en los infantes, constituye un elemento de interés para propiciar una educación inicial con enfoque integral. En el presente apartado se aborda la definición y relevancia de la educación alimentaria, la relevancia biológica y social de la alimentación saludable, los grupos alimenticios, la dieta balanceada en la primera infancia las raciones y las frecuencias alimenticias para niños de 4 a 5 años.

1.2.4.1. Aprender a alimentarse

La educación alimentaria es entendida básicamente como un programa educativo que se enfoca en la promoción de distintos contenidos, relacionados con el ámbito alimenticio. En este sentido, Cordero et al, (2016) define la educación alimentaria como: “el conjunto de actuaciones que tienden a modificar conocimientos, actitudes y comportamientos orientados hacia la adquisición de prácticas y comportamientos saludables (p. 221). En cambio, algunas personas consideran que esta temática corresponde exclusivamente al ambiente familiar, en este sentido, Russo (2020) plantea que: “La educación informal es responsabilidad de la familia, mientras que la educación formal es responsabilidad de la escuela” (p. 519). Sin comprender que la relación entre estos contextos debe ser colaborativa para lograr una formación integral del educando.

En tal virtud, es necesario comprender, que la educación alimentaria se sitúa como una estrategia didáctica, enfocada en la construcción de aprendizajes significativos referentes a la alimentación, es decir, conceptos y prácticas relacionadas con el tipo de dieta y estilos de alimentación saludables. En este sentido, es importante que se aborde la temática de la alimentación como parte de una educación integral, puesto que representa un aspecto fundamental para el desarrollo integral del ser humano, especialmente durante los primeros años de vida.

Por su parte, Zafra (2017) sostiene que: “el aprendizaje alimentario no es un proceso que conste ni dependa únicamente de la información nutricional que se es capaz de

adquirir, sino que está enmarcado dentro del proceso de educación y socialización infantil en su sentido más amplio” (p. 297). Estableciendo de esta manera, que para que la educación alimentaria sea eficiente, deben entrar en juego una serie de elementos, no se trata únicamente de impartir contenidos educativos sobre la alimentación, sino promover en la comunidad educativa la conciencia sobre la necesidad e importancia de tener una buena alimentación.

1.2.4.2. Reconocimiento de alimentos nutritivos

El objetivo primordial de la educación alimentaria, es desarrollar en el ser humano, la capacidad para distinguir entre alimentos nutritivos y alimentos no nutritivos. Si bien, para un adulto talvez esta habilidad resulta ser algo sencillo, en el caso de los niños y niñas, resulta ser una tarea compleja, el dar a conocer y socializar con los niños y niñas pequeños, que alimentos son nutritivos y cuales no, es una ardua tarea, especialmente tomando en consideración la gran cantidad de información y publicidad a la que se encuentran expuestos los infantes y que inciden en sus preferencias alimenticias.

En el caso concreto del contexto educativo ecuatoriano, el Ministerio de Educación (2016) establece como una de las destrezas que deben alcanzar los niños y niñas de 4 a 5 años es: “Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable” (p. 35). Frente a lo cual, los docentes, deben buscar alternativas metodológicas que les ayuden a desarrollar esta destreza.

Finalmente, la UNICEF (2019) establece que: “Fomentar la demanda de alimentos nutritivos significa no sólo educar a los consumidores sobre los beneficios de una alimentación saludable, sino también potenciar las aspiraciones culturales y sociales” (p. 23). En este sentido, se requiere de una profunda transformación social, de las prácticas culturalmente arraigadas en la población, puesto que no se tiene la costumbre de analizar y exigir productos nutritivos para el consumo en las familias.

1.2.4.3. El rol de la escuela en la educación alimentaria

La escuela, es considerada como un potencial agente social de cambio, puesto que a través de la educación se puede promover la socialización y el conocimiento de las personas, respecto a diversas temáticas. Una de ellas, precisamente la alimentación por medio de la educación alimentaria. En este sentido, Rivero et al, (2015) sostienen que: “El entorno escolar es un espacio con gran potencialidad para la promoción y educación de la salud. Es el marco idóneo donde poner en práctica los conocimientos teóricos aprendidos y desechar aquellas conductas erróneas sobre alimentación (p. 305).

Especialmente en los primeros niveles de escolaridad, aprovechando las características cognitivas de los primeros años de vida. En consecuencia, De la Cruz (2018) opina que: “desde la educación, es urgente generar una ideología del bienestar a través de la promoción de estilos de vida saludables” (p. 3). Los cuales implican en el ámbito alimenticio, mantener una dieta variada y balanceada, fomentar el consumo de frutas y vegetales, reconocimiento de las raciones alimenticias en función de los requerimientos nutricionales, según la edad, así como también la necesidad de complementar la alimentación saludable con el ejercicio diario, para así garantizar las condiciones propicias para un desarrollo infantil integral.

1.2.4.4. Relaciones con el medio natural y cultural

Dentro del currículo de Educación Inicial el Ministerio de Educación (2016) establece tres ejes de desarrollo que rigen la práctica docente en este sub nivel, uno de estos ejes es el de “Descubrimiento del medio natural y cultural”, en el cuál en el sub nivel de Educación Inicial 2 implica el ámbito de las relaciones con el medio natural y cultural.

Dentro de este ámbito de aprendizaje, se establecen una serie de objetivos y destrezas que se muestran en el siguiente gráfico.

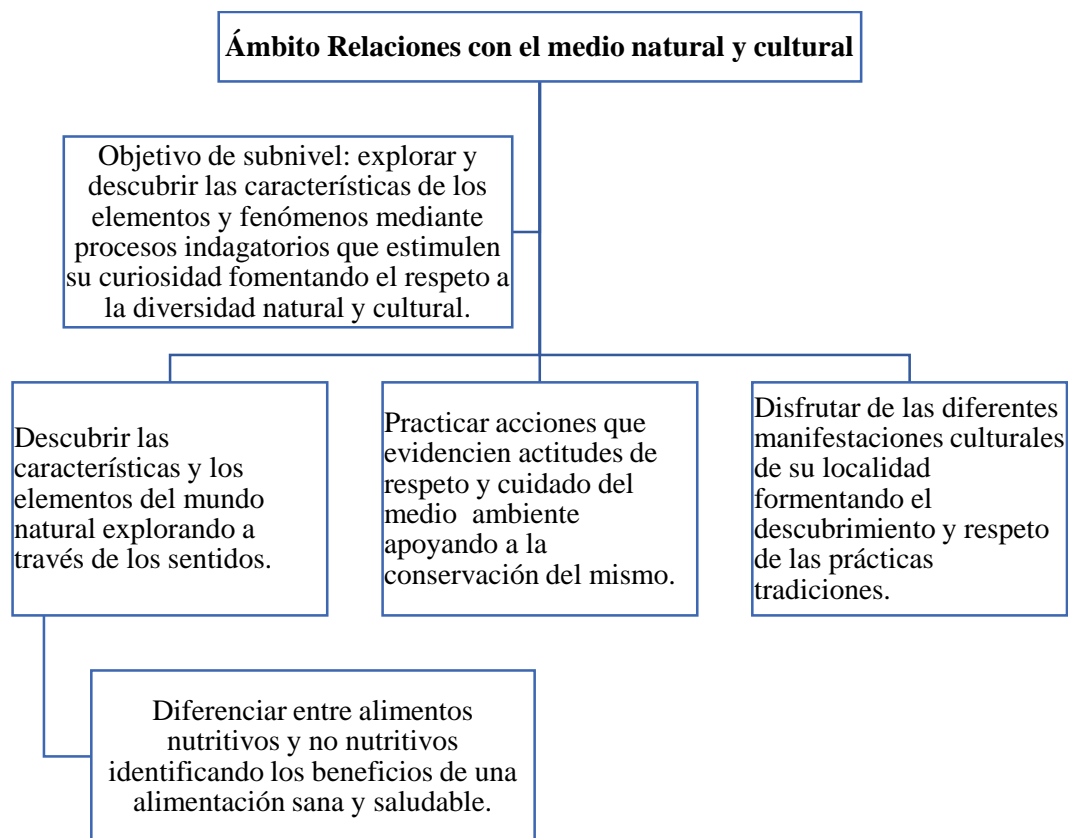


Gráfico 3. Ámbito de relaciones con el medio natural y cultural
Fuente: Ministerio de Educación, 2016.

1.2.4.5. Las TIC en la educación alimentaria

La sociedad de la información se ha caracterizado principalmente por la generación de las llamadas, Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), que refieren a dispositivos físicos o herramientas virtuales, que tienen como función la generación, modificación y transmisión de información. En este sentido, el rol de las TIC en el proceso educativo ha ido ampliando su discusión en los últimos años. Al respecto, Pérez et al, (2018) ponen de manifiesto que: “en el contexto de la sociedad de la información, es pertinente vincular la innovación educativa con el uso de las TIC, puesto que permiten mejorar el acceso a la información y potencian la construcción de conocimientos y desarrollo de habilidades” (p. 862).

En tal virtud, la incorporación de las TIC en el ámbito educativo, requiere mucho más que la implementación en infraestructura y equipos tecnológicos, sino que además es indispensable, contar con el talento humano, capacitado y comprometido

para replantear y transformar el proceso educativo con la utilización de estas nuevas herramientas.

Por ello, Castro et al, (2007) afirman que: “Las TIC han mejorado significativamente en cuanto a accesibilidad, facilidad de uso y adaptabilidad de las herramientas para alcanzar los objetivos de rendimiento personal y organizacional” (p.217). La incorporación de las herramientas tecnológicas, puede tener diversos objetivos en el campo educacional, puesto que a través de estas herramientas se puede contribuir a mejorar los procesos de enseñanza- aprendizaje, diversificar las estrategias metodológicas, personalizar el proceso educativo, mejorar los canales de información y participación de las familias, y contribuir al desarrollo de habilidades y competencias tecnológicas, tan necesarias y valoradas en la sociedad de la información, brindando de esta manera una equidad de oportunidades, especialmente en lugares marginados y vulnerables, en donde la brecha tecnológica es significativa.

Una aplicación tecnológica que permite la interactividad del usuario en sus presentaciones es la herramienta Genially, se trata de una plataforma en línea que permite crear una serie de recursos interactivos, por medio de presentaciones que integran imágenes, sonidos, videos.

1.2.5. Desarrollo infantil integral

El desarrollo infantil integral, en donde se encuentra inmerso el desarrollo cognitivo, es otra de las categorías de investigación, en este caso, se analiza el desarrollo, crecimiento y maduración, la primera infancia, los factores que inciden en el desarrollo infantil integral y las dimensiones de este desarrollo.

1.2.5.1. Desarrollo crecimiento y maduración

El desarrollo humano, es entendido como un elemento en donde se conjugan el crecimiento y la maduración. Así, Pérez et al, (2017) consideran que: “es un proceso de maduración donde distintas habilidades se desarrollan en diferentes momentos, siguiendo una secuencia progresiva que se construye sobre habilidades adquiridas desde el comienzo de la vida si existen las condiciones necesarias” (p. 87).

Congruentemente, Escobar et al, (2016) indica que: “El niño es concebido como homúnculo (hombre en miniatura) no hay evolución, cambios cualitativos, sino cambio desde un estado inferior a otro superior, adulto” (p. 70). En conclusión, Pérez et al, (2017) indican que: “La gestación y los primeros 3 años de vida son fundamentales para que los niños tengan un desarrollo físico, psicosocial, emocional y cognitivo adecuado para el resto de sus vidas” (p. 86).

Por consiguiente, se aprecia que la especie humana al igual que todos los seres vivos, en el momento de su nacimiento, su organismo no se encuentra completamente maduro y desarrollado. En tal virtud, los primeros años de vida, representan una etapa crucial, puesto que especialmente durante los primeros cinco años, tienen lugar, los cambios y transformaciones de mayor relevancia en el organismo humano, donde la mayoría de sistemas y órganos crecen y maduran desde una perspectiva física, es decir, aumentan su tamaño, así como también una perspectiva madurativa y funcional, es decir, que adquieren nuevas funciones y capacidades.

La Unicef (1984) menciona que “El desarrollo integral consiste en el desarrollo cognoscitivo, social y emocional del niño pequeño como resultado de la interacción continua entre el niño que crece y el medio que cambia” (p. 1). Por su parte, Otsubo et al, (2010) menciona que: “el desarrollo infantil es un proceso continuo, donde el/la niño/a va aprendiendo a dominar procesos cada vez más complejos de movimiento, pensamiento, afectos y relación con los otros” (p. 15). Finalmente, Santi (2019) manifiesta que: “Se entiende que el desarrollo integral infantil es un proceso interactivo de maduración que resulta de una progresión ordenada de desarrollo de habilidades perceptivas, motoras, cognitivas, de lenguaje, socioemocionales y de autocontrol” (p. 144).

En conclusión, el desarrollo refiere a un continuo proceso de adquisición de nuevas habilidades y funciones del ser humano, en referencia a cada una de las dimensiones del desarrollo integral, en otras palabras, desde el momento de la concepción la célula denominada como cigoto, inicia un largo y complejo proceso de crecimiento, maduración y desarrollo, que le permiten convertir una simple célula en un organismo complejo.

1.2.5.2. Factores que inciden en el DII

Existen diversos factores que inciden en el desarrollo infantil integral. Al respecto, Santi (2019) señala que: “El desarrollo infantil integral se alcanza o potencia con un relacionamiento social que permite fortalecer habilidades y destrezas cognitivas, emocionales, físicas, sociales y culturales que harán que el individuo esté en condiciones más favorables para desarrollar su vida” (p. 144). Evidenciando de esta manera, que los factores tanto internos como externos del individuo inciden de forma directa en su desarrollo integral, lo cual genera diferencias o variaciones entre un sujeto y otro. Por ello, Otsubo et al, (2010) indican que: “Si bien existen secuencias universales, predecibles o esperadas en el desarrollo de los niños, cada niño/a es una persona única con su propio temperamento, patrón y tiempo de crecimiento, estilo de aprendizaje, familia y sociedad de origen” (p. 15).

Las cuales, según los autores, se deben a factores de tipo biológico de la persona, como puede ser su genética, así como también factores de tipo socio cultural, determinadas por el contexto familiar, cultural y ambiental en el cual, vive y se desarrolla el ser humano. Por su parte, la Organización de los Estados Americanos (2012) enlista los siguientes factores:

- Factor nutricional
- Factor emocional
- Factores de índole genética
- Factor ambiental (entorno familiar, socioeconómico y cultural)
- Lesiones cerebrales
- Experiencias directas
- Aprendizajes previos (p. 60)

1.2.5.3. Dimensiones del DII

Las dimensiones del desarrollo infantil integral, son todas aquellas esferas que se encuentran inmersas en este proceso de continuo cambio y maduración. Otsubo et al, (2010) considera que estas dimensiones se refieren a: “las bases del comportamiento, los vínculos afectivos o el desarrollo emocional y cognitivo” (p.

14). Por su parte, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (2015) sostiene que: “Desarrollo Infantil es integral, puesto que éste es el resultado de la interacción simultánea de las tres dimensiones: física, social y psíquica” (p. 33).

De esta forma, se puede apreciar que, dentro del desarrollo infantil integral, se encuentran inmersas las dimensiones físicas, en donde se encuentran implicados el desarrollo físico y el desarrollo motriz, la dimensión social que abarca el desarrollo socio afectivo, emocional, del lenguaje y finalmente la dimensión psíquica, en donde se encuentran inmersos los aspectos psicológicos del ser humano.

1.2.6. Desarrollo cognitivo en la primera infancia

1.2.6.1. Teorías del desarrollo cognitivo (Piaget, Vygotsky)

El niño desde que nace va desarrollando una capacidad mental que le permite tener un pensamiento lógico, pero esta capacidad va creciendo conforme el niño va aprendiendo y en ese proceso va desarrollando su lenguaje, su memoria, su percepción y como resolver problemas. Algunos autores tales como Jean Piaget y Vygotsky, han aportado con sus teorías en cuanto al desarrollo cognitivo o cognoscitivo, estos aportes han servido como una guía para los docentes, siendo los más relevantes los siguientes:

1. **Jean Piaget** de nacionalidad suiza, fue un investigador del comportamiento del ser humano. En cuanto a su teoría del desarrollo cognitivo vale la pena mencionarlas y analizarlas.

Medina (2000) afirma que “Uno de los aportes de Piaget es la descripción de los estadios de la evolución intelectual” (p. 12). Esto significa que en cada etapa que los niños pasan se va desarrollado progresivamente un mecanismo interno, que se puede observar en cada momento que ellos viven y sobre todo cuando pasan de una etapa a otra. Por lo tanto, no se debe detener ni acelerar el desarrollo cognitivo de los niños.

Campo (2009) manifiesta que “Jean Piaget, luego de haber estudiado el desarrollo cognitivo durante muchos años, desde su niñez hasta su adolescencia. Empieza a

describir que los niños son que construyen su mundo, obviamente a través de su teoría del desarrollo cognitivo que se da por etapas hasta llegar a su etapa adulta” (p. 343).

2. **Ley Vygotsky** de nacionalidad rusa, fue un psicólogo, creador de la teoría sociocultural del desarrollo cognitivo. Manifestó, que es fundamental en la educación infantil, una interacción social.

Vielma y Salas (2000) indican que: “Ley Vygotsky, habla de cómo el ser humano, evoluciona a la par de la sociedad y esta evolución favorece su desarrollo intelectual” (p. 36). La sociedad ha presentado en los últimos años algunos avances, sobre todo tecnológicos por lo tanto a los niños les ha costado menos aprender y adaptarse a esos cambios, pues los mismos van a la par de su desarrollo cognitivo.

Carrera y Mazzarella (2001) manifiestan que: “El aporte de Ley Vygotsky se enfoca en el desarrollo psicológico presente en el aprendizaje” (p.42). Significa que su aporte busca conocer mejor el desarrollo cognitivo desde que nace y se relaciona con su primer entorno que es su familia, y observar cómo estas relaciones estimulan sus procesos mentales.

El aporte de estos dos autores ha sido transcendental a lo largo de la historia, mientras Rodríguez (2005) señala que “Piaget sostenía que el desarrollo cognitivo se da progresivamente” (p. 479). De acuerdo a Piaget el aprendizaje no va de la mano del desarrollo cognitivo. No obstante, “Aunque Vygotsky no contradecía la teoría de Piaget, sostuvo que el aprendizaje debe ir acorde con el desarrollo cognitivo del niño” (Rodríguez, 2005, p.479)

1.2.6.2. Desarrollo Cerebral

Dentro del vientre de la madre ya se va desarrollando el cerebro del feto y cuando los niños nacen, ya tienen en su cerebro la predisposición de aprender para Rosselli, (2003) señala que “Después que nace el niño el cerebro empieza a crecer, empieza a desarrollar las dendritas que vienen hacer la prolongación de las neuronas, así como también el desarrollo de la mielinización” (p. 3). Este proceso se va dando de manera progresiva, se va incrementando las neuronas, nacen las dendritas y la

mielinización que cumple con recubrir los axones de las neuronas con una capa de proteínas.

Esta proteína, toma el nombre de mielina, lo que permite que los impulsos nerviosos se conduzcan con mayor velocidad. Mientras Arango y Pimienta (2004) indican que “En los estudios realizados por Piaget sobre el desarrollo de la inteligencia señala que existe una relación del pensamiento con la parte motora. Es decir, para Piaget el lenguaje es la expresión motora de los pensamientos” (p.112). Con lo cual está muy relacionado la solución de un problema específico no solo con la mente sino también con su parte motriz.

Finalmente, Velásquez, Remolina y Calle, (2009) concluye que “El cerebro al igual que otros órganos se va desarrollando. Después del nacimiento el cerebro tiene un desarrollo más rápido, en edad adulta conserva su flexibilidad permitiendo el crecimiento de nuevas células” (p. 346). El desarrollo del cerebro involucra el desarrollo de millones de neuronas al igual que su desarrollo responde también a la estimulación del entorno que le rodea. Funciones como el lenguaje, la memoria, el pensamiento, se relacionan con su mundo exterior, integrándose esa información a su cerebro permitiendo así su desarrollo.

1.2.6.3. Desarrollo de habilidades cognitivas

Para analizar el desarrollo de las habilidades cognitivas, es preciso definir el concepto de cognición. Flórez et al. (2016) mencionan que la cognición: “es un conjunto de procesos mentales para organizar y dar sentido a la actividad, pensamiento, razonamiento, acción, y a diferentes formas de relación de las personas con el mundo y con la información que obtiene de él” (p. 36). Este conjunto de procesos, son aquellos que se encuentran inmersos en la cognición humana, es decir la asimilación de nuevos conocimientos por medio del aprendizaje.

El desarrollo de las habilidades cognitivas, representa una percepción científica reciente, puesto que anteriormente, se consideraba que las habilidades cognitivas, eran algo innato del ser humano y por ende no eran elementos sujetos al desarrollo,

es decir, no podían mejorarse o estimularse. Así, Martelo y Arévalo (2017) señalan que entre estos se encuentran: “funciones mentales tales como atención, memoria, percepción, lenguaje y capacidad para solucionar problemas” (p. 14). Mismos que se encuentran implicados en todas las actividades cotidianas que lleva a cabo el ser humano.

Finalmente es necesario caracterizar el desarrollo de las habilidades cognitivas en niños y niñas de 4 a 5 años. En este sentido, Cerdas, et al, (2002) indican que, durante este periodo el ser humano: “pueden establecer relaciones entre objetos, agrupándolos por color, forma, textura o tamaño, se interesan por la adquisición de la numeración, son coleccionadores a medias, su interés es momentáneo, son sumamente imaginativos, tienen gran facilidad para crear” (p. 179).

En consecuencia, durante los primeros años de vida, se encuentra en pleno proceso de desarrollo de habilidades cognitivas, por lo cual, resulta una etapa propicia para intervenir mediante la educación alimentaria, por una parte, porque permite afianzar buenas prácticas alimenticias desde la primera infancia y por consiguiente permiten tener una mejor nutrición que contribuya a la obtención de los nutrientes que se necesita para el desarrollo cognitivo.

1.2.6.4. Influencia de la Educación alimentaria en el desarrollo cognitivo

La educación alimentaria como una estrategia en las instituciones educativas, puede generar una influencia directa en el desarrollo cognitivo infantil, tomando en consideración que la alimentación, representa el mecanismo principal mediante el cual, el organismo humano obtiene los nutrientes que las células del cuerpo necesitan para su normal funcionamiento. A decir de Calceto et al, (2019) la deficiencia: “de micronutrientes durante el proceso de desarrollo pueden derivar en una discapacidad intelectual, así como un retraso en el crecimiento; estas condiciones afectan el normal funcionamiento de las funciones mentales, la inteligencia, memoria visual, fluidez verbal, flexibilidad cognitiva” (p. 53). Desde esta perspectiva, se puede evidenciar que una buena alimentación favorece el

desarrollo cognitivo, en tanto que una alimentación inadecuada o insuficiente puede representar un riesgo para un óptimo desarrollo cognitivo.

Por consiguiente, aprender a alimentarse de forma adecuada representa un elemento indispensable para el desarrollo cognitivo infantil. En este sentido, De la Cruz (2015) sostiene que: “la malnutrición (desnutrición y obesidad), tiene implicaciones fundamentales en la formación integral del individuo: incide directamente sobre el crecimiento del sistema nervioso y sobre el funcionamiento cognitivo, y por ende sobre el aprendizaje” (p. 162). Desde esta perspectiva, es importante destacar que cuando una persona no consume los nutrientes que necesita su organismo para crecer y desarrollarse de forma adecuada, se ubica en una situación de desventaja frente a otras personas, por ello, es importante tomar en consideración este aspecto desde los primeros años de vida.

Finalmente, para poder tener una alimentación y estado nutricional adecuado, es necesario poder acceder a procesos de educación alimentaria. Anaya y Álvarez (2018) sostienen que: “Se propone entonces una educación en normas alimentarias sanas desde el inicio de la vida y de la etapa escolar, con el fin de ayudar a evitar la aparición de problemas que afecten el desarrollo personal” (p. 68). Es decir, mediante las estrategias de educación alimentaria se puede incidir directamente en el desarrollo cognitivo de los infantes.

1.3. Fundamentación del estado del arte

En el contexto actual, como se ha planteado en el problema de estudio, no se aprovechan las potencialidades que ofrece la educación alimentaria como estrategia para fortalecer el desarrollo cognitivo infantil, al pensar que ambos aspectos no se encuentran relacionados entre sí, lo cual, es una consideración errónea. Puesto que como se ha demostrado, la educación alimentaria resulta ser una estrategia propicia para mejorar las prácticas alimenticias en la infancia y de esta manera contribuir al organismo humano y al desarrollo cognitivo con los nutrientes que se requieren. En este orden de ideas, algunas investigaciones recientes se han enmarcado en el estudio de la educación alimentaria.

Alba (2016) en su investigación sobre “Prevalencia de obesidad infantil y prácticas alimentarias en educación primaria” reconoce que esta es una problemática creciente en todo el mundo, debido a la falta de conocimientos y de promoción de una educación alimentaria desde la primera infancia, que oriente a los niños y a sus familias, sobre prácticas alimenticias adecuadas, para conservar una buena salud y nutrición, por lo cual, se destaca el rol del docente y de la escuela en la implementación de estrategias de educación alimentaria y educación nutricional, especialmente durante los primeros niveles de escolaridad.

Por su parte, Domínguez et al, (2015) en su investigación se inmersa en el campo tecnológico, puesto que considera que para promover una adecuada educación alimentaria es necesario innovar, debido a que se evidencia que solamente con socializar a la población sobre la alimentación saludable, la cantidad de calorías, las raciones y frecuencias alimenticias, resulta ser insuficientes para generar cambios conductuales y comportamentales en la población, por lo cual, se requieren de otro tipo de estrategias.

En esta investigación permite evidenciar que, para el caso de los niños, se pueden encontrar diversas herramientas tecnológicas aplicables a la educación alimentaria, como por ejemplo los videojuegos educativos, que pueden contribuir a generar aprendizajes significativos referentes a las buenas prácticas alimenticias. Del mismo modo, se identifica la plataforma MEAL (Modifying Eating Attitudes and Actions through Learning), que es una plataforma interactiva para niños, enfocada específicamente en el ámbito de la educación alimentaria.

1.4. Conclusiones del primer capítulo

- Con la revisión de los antecedentes de la investigación se ha podido evidenciar los diseños metodológicos que han permitido a otros investigadores abordar temas y problemas similares al del presente proyecto, clarificando de este modo, las posibles rutas metodológicas para llevar a cabo la investigación.

- Mediante la fundamentación epistemológica se ha profundizado en el estudio de la educación alimentaria y del desarrollo cognitivo infantil, permitiendo demostrar desde la teórica, la incidencia que tiene la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo, pues a través de esta se puede mejorar la alimentación y por ende proveer los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo de las habilidades cognitivas.
- El estado del arte, permitió evidenciar la relevancia y el impacto positivo de programas de educación alimentaria, así como también la orientación actual hacia el aprovechamiento de las herramientas tecnológicas para promover un aprendizaje significativo referente a la educación alimentaria.

CAPÍTULO II.

PROPUESTA

2.1. Título de la propuesta

Folleto interactivo de educación alimentaria.

“Aprendamos juntos a alimentarnos bien”

2.2. Objetivos

General

Promover prácticas alimenticias saludables en el contexto familiar y educativo de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio” Sigchos”, mediante el desarrollo de un folleto interactivo de educación alimentaria.

Específicos

- Identificar estrategias de educación alimentaria para promover una alimentación saludable en niños de Educación Inicial que favorezca un óptimo desarrollo cognitivo en la primera infancia.
- Diseñar un folleto interactivo atractivo para socializar con los padres de familia sobre la educación alimentaria.
- Aplicar las actividades del folleto interactivo de educación alimentaria con los niños y padres de educación Inicial.

2.3. Justificación

El desarrollo de un folleto interactivo de educación alimentaria denominado “Aprendamos juntos a alimentarnos bien” es importante debido a las deficiencias y limitaciones que se han podido determinar en el diagnóstico de la presente investigación, entre las cuales destacan, el reconocimiento por parte de la docente de la importancia de la alimentación saludable, para una buena salud, desarrollo y aprendizaje en la etapa infantil. Además, se ha podido evidenciar que la docente no reconoce con profundidad los problemas educativos y de salud relacionados con malas prácticas alimenticias, pero si señala que ha observado en algunos niños que no ponen atención, se distraen con facilidad, tienen problemas para concentrarse, lo cual, afecta directamente su aprendizaje.

De la misma manera, se ha podido comprobar la falta de capacitación docente, para desarrollar una adecuada educación alimentaria a los niños y sus familias, por lo cual, no se aplican estrategias de educación alimentaria actualmente en este sub nivel educativo, generando de esta manera un deficiente nivel de conocimiento para promover prácticas saludables de alimentación en la primera infancia.

Se ha determinado que la mayoría de los encuestados (52,38%) tienen un título secundario, y el 33,33% tiene título académico de tercer nivel. Sobre el trabajo actual se ha obtenido que la mayoría de encuestados (61,90%) tienen una ocupación de ama de casa.

Acerca de la orientación sobre educación alimentaria recibida en la familia, el 9,52% indica que siempre reciben este tipo de orientación, el 38,10% menciona que casi siempre reciben estas orientaciones, el 38,10% manifiesta que algunas veces reciben esta orientación, el 9,52% manifiestan que no reciben casi nunca y el 4,76% indican no haber recibido nunca orientaciones sobre alimentación saludable para los infantes por parte de la institución educativa, lo cual, refleja el deficiente impacto de las estrategias señaladas por la docente.

Con respecto al nivel de conocimiento de la familia sobre la alimentación saludable, se obtuvo que, el 38,10% consideran que tienen mucho conocimiento sobre la

alimentación saludable, el 28,57% indica tener un nivel de conocimiento aceptable, el 33,33% creen tener poco nivel de conocimiento, de esta forma, se puede apreciar que los padres reconocen que tienen deficiencias en cuanto al conocimiento sobre la alimentación saludable.

En relación a las prácticas alimenticias dentro de la familia, se ha obtenido que el 42,86% de los padres indican que los infantes comen tres veces al día, el 38,10% señalan que comen cuatro veces al día, el 19,05% indican que comen cinco veces al día, de esta forma, se evidencia que en su mayoría los niños y niñas, no tienen la frecuencia de alimentación adecuada, que constituye cinco comidas al día.

Sobre la frecuencia del consumo de frutas, el 42,86% de los encuestados indican que los infantes comen una fruta al día, el 28,57% manifiestan que comen tres frutas al día, el 4,76% señalan que comen más de tres frutas al día, el 14,29% mencionan que comen una fruta pasando un día y el 9,52% indican que comen fruta una vez a la semana, evidenciando de esta manera el alto porcentaje de niños que tienen un bajo nivel de consumo de frutas, que se consideraría las opciones una fruta al día, pasando un día y una vez a la semana.

En referencia al consumo de verduras y vegetales de los infantes, el 33,33% señala que comen verduras en el almuerzo y la merienda, el 9,52% indican que comen en las tres comidas principales, el 23,81% señalan que consumen pasando un día, el 23,81% manifiestan que consume dos veces por semana y el 9,52% dicen que consumen una vez por semana, de esta manera se comprueba la existencia de malas prácticas alimenticias en las familias, pues el consumo de verduras y vegetales se recomienda principalmente dos veces al día, durante el almuerzo y la merienda, como parte del plato saludable, lo cual, no se está cumpliendo en el caso del objeto de estudio.

En relación al consumo de bebidas azucaradas, se obtuvo como resultado que el 33,33% indican que los niños consumen bebidas azucaradas una vez al día, el 14,29% mencionan que consumen pasando un día, el 42,86% manifiesta que consume una vez por semana y el 9,52% señalan que no consumen, evidenciando de esta manera que un alto porcentaje de niños tienen un consumo moderado de

bebidas azucaradas, las cuales representan un producto altamente nocivo para su salud y bienestar.

Acercas del consumo de productos procesados como chitos, papas chips, doritos, galletas, se obtuvo que, el 4,76% indican que consumen más de una vez al día, el 19,05% mencionan que consumen una vez al día, el 4,76% señalan que consumen pasando un día, el 52,38% manifiestan que consumen una vez a la semana estos productos, y el 19,05% dicen que no consumen, de esta forma, se evidencia que los niños si tienen un consumo de productos altamente procesados, cuya composición no es nutritiva y no aporta nutrientes para el crecimiento y desarrollo de los infantes.

Sobre el consumo de agua, se obtuvo que el 28,57% consume un vaso de agua al día, el 19,05% beben dos vasos de agua, el 19,05% toman tres vasos de agua al día, el 9,52% indica que consumen cuatro vasos de agua al día y el 23,81% indican que toman más de cuatro vasos de agua al día, de esta forma, se evidencia que en su mayoría los niños tienen un consumo bajo de agua, por debajo del nivel recomendado diariamente.

En cuanto al ejercicio físico, se ha obtenido que el 9,52% de encuestados señalan que los niños siempre realizan al menos una hora diaria de ejercicio físico, el 23,81% señalan que casi siempre lo hace, el 47,62% indican que algunas veces lo hace, el 14,29% mencionan que no lo hace casi nunca, el 4,76% manifiestan que no lo hace nunca, de esta forma se comprueba que los niños no tienen un estilo de vida activo que demanda al menos la práctica de una hora diaria de ejercicio físico para una buena salud.

Finalmente, respecto a la necesidad de la propuesta, el 52,38% indican estar muy de acuerdo en que es necesario realizar un folleto interactivo sobre educación alimentaria para conocer mejor y proporcionar una alimentación saludable a su hijo/a, el 38,10% están de acuerdo con esta necesidad, el 9,52% señalan que no están ni de acuerdo, ni en desacuerdo, por lo cual, se evidencia que mayoritariamente los padres de familia reconocen la necesidad de contar con un folleto interactivo de educación alimentaria.

De la encuesta aplicada a los padres de familia, se ha podido comprobar que existen prácticas alimenticias inadecuadas en las familias de los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio” Sigchos”, debido a un alto porcentaje de niños que consumen con frecuencia alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas, lo cual, representa un factor de riesgo para su salud, adicionalmente consumen verduras, vegetales y agua por debajo de la frecuencia recomendada para mantener una buena salud.

Con respecto a los resultados de la ficha de observación a los niños de Educación Inicial, se ha podido obtener que, el 52,38% de niños reconocen los alimentos nutritivos y el 47,62% no logra reconocer los alimentos nutritivos. El 47,62% de infantes identifican los alimentos que no son saludables, mientras que el 52,38% no lo logran. El 42,86% de niños les gusta hacer ejercicio físico, mientras que el 57,14% no les gusta hacer ejercicio físico. El 28,57% de niños si toma una cantidad adecuada de agua, mientras que el 71,43% no lo hace.

En referencia al uso de recursos didácticos interactivos, el 100% de los niños, les gusta usar este tipo de recursos. El 71,43% señala que, si percibe de forma adecuada los estímulos visuales, mientras que el 28,57% tienen dificultades en la percepción visual. El 76,19% de los niños perciben de forma óptima los estímulos auditivos, y el 23,81% presenta dificultades. El 42,86% de los niños mantienen la concentración durante la hora clase, mientras que el 57,14% no lo hace. El 52,38% recuerda con facilidad los eventos pasados, mientras que el 47,62% no lo hace. El 42,86% de los infantes se muestran activos durante las clases, mientras que el 57,14% no lo hace.

De igual manera, en la ficha de observación, se recolectó las medidas antropométricas, correspondientes a peso y talla, para de esta manera poder calcular el índice de masa corporal de los niños y niñas, y poder tener acceso a una perspectiva básica del estado nutricional de los niños y niñas, en donde se pudo tener una visión general, que permitió identificar casos particulares de niños y niñas que pueden tener problemas nutricionales en relación al bajo peso, al estar un niño con parámetros fuera de la normalidad, mientras que cuatro niños y tres niñas que se ubican en los límites superior e inferior de los porcentajes normales del índice de masa corporal.

En consecuencia, se puede apreciar que, en el caso específico de los niños y niñas de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Sigchos”, se ha identificado un bajo nivel de conocimiento y de aplicación de la educación alimentaria, tanto por parte de los docentes como de los padres de familia, por lo cual, existen prácticas alimenticias inadecuadas en el contexto familiar, caracterizada por un bajo nivel de consumo de frutas, verduras, vegetales, agua y falta de ejercicio físico, lo cual, representa un factor de riesgo para un óptimo desarrollo cognitivo. Por ello, se considera necesario realizar un folleto interactivo de educación alimentaria en donde se oriente la aplicación didáctica para los infantes promoviendo una alimentación saludable.

2.4. Desarrollo de la propuesta

2.4.1. Elementos que la conforman

Los elementos que constituyen la propuesta, se dividen en dos, los elementos teóricos y los elementos prácticos. En relación a los elementos teóricos se incorporan los apartados de portada, introducción, objetivos, fundamentación teórica en relación a las temáticas de nutrición infantil, alimentación saludable, requerimientos nutricionales para los niños de 4 a 5 años, el tamaño de las raciones, la frecuencia de la alimentación, composición del plato saludable, índice de masa corporal y su interpretación.

La portada, constituye la primera hoja del folleto digital en donde se presenta el tema a abordar, enmarcado en la educación alimentaria, los datos de autoría y de filiación institucional.

La introducción constituye un breve resumen y presentación de la propuesta, el propósito que conlleva la aplicación de la misma.

Los objetivos corresponden a la exposición de los objetivos operativos de la propuesta.

La fundamentación teórica, representa la exposición breve y resumida de los principales fundamentos teóricos y científicos relacionados a la propuesta, en el presente caso son:

- **Nutrición infantil:** Es un proceso fisiológico mediante el cual, el cuerpo del niño y la niña obtiene los nutrientes que necesita para su desarrollo a partir de los alimentos que ingiere.
- **Alimentación saludable:** Son las prácticas alimenticias favorables para el desarrollo, el crecimiento y la salud del ser humano.
- **Tamaño de las raciones:** Representa una manera para calcular la cantidad de cada grupo alimenticio que debe ingerir el niño y la niña.
- **La frecuencia de la alimentación:** Refiere a la cantidad de veces al día que se debe ingerir los alimentos y la manera adecuada de distribuirlos.
- **La composición del plato saludable:** Es una estrategia para equilibrar adecuadamente la composición de los diversos grupos de alimentos en el plato.
- **Índice de masa corporal:** Es un valor que resulta de dividir el peso para la talla al cuadrado, mismo que permite interpretar una aproximación al estado de nutrición infantil.

Ejercicios prácticos: Por otro lado, el elemento práctico, consiste en la realización de ejercicios prácticos para docentes o padres, mediante las siguientes actividades:

- **Ejercicio 1. Clasificación de alimentos:** son actividades prácticas para que los padres o docentes identifiquen y diferencien los grupos alimenticios y los nutrientes que proveen cada uno de ellos.
- **Ejercicios 2. Composición del plato saludable:** Representan actividades para que los padres y docentes ejerciten las posibilidades para crear platos saludables.
- **Ejercicios 3. Cálculo del índice de masa corporal:** son actividades mediante las cuales los padres de familia, van a realizar el cálculo del IMC, lo cual, permitirá tener un conocimiento y control más preciso del estado nutricional en casa.

Actividades didácticas: Del mismo modo, se incluyen actividades didácticas para que los docentes y padres realicen con los niños y niñas, y de esta manera promover una educación alimentaria de calidad, en el contexto educativo y familiar, mejorando así, las prácticas alimenticias y las condiciones fisiológicas necesarias para un adecuado desarrollo cognitivo infantil.

Actividad 1. Alimentos nutritivos y no nutritivos

Actividad 2. Grupos alimenticios

Actividad 3. Buscar las parejas de alimentos

Actividad 4. El plato saludable

Actividad 5. Cuento infantil sobre la importancia del ejercicio físico

Actividad 6. El agua nos llena de vida

Actividad 7. Comer en familia

Actividad 8. La higiene en la alimentación

Actividad 9. Bingo de alimentos

Actividad 10. Mis comidas diarias

Actividad 11. La lonchera saludable

Actividad 12. Comemos bien, crecemos sanos

De esta manera, se busca contribuir en el fortalecimiento de la educación alimentaria, como estrategia para garantizar las condiciones óptimas en el aspecto alimenticio para el desarrollo cognitivo de los infantes. Tomando en consideración que se trata de una institución educativa ubicada en una zona rural, altamente agrícola y ganadera. Sin embargo, se ha evidenciado el bajo nivel de conocimiento sobre una alimentación saludable, balanceada y adecuada para el desarrollo integral de los niños, aprovechando los productos propios que se producen en la zona, como es el zapallo, chocho, papa y el maíz.

Destacando de esta manera, que una alimentación saludable no requiere de un ingreso económico alto, sino más bien de una orientación y un conocimiento adecuado, para saber cómo, cuándo y cuánto comer, para mantenerse saludable y brindar al organismo los nutrientes adecuados para el desarrollo integral, en todas sus dimensiones y cómo se ha abordado en el presente proyecto, en la dimensión del desarrollo cognitivo infantil.

2.4.2. Explicación de la propuesta

Folleto interactivo de educación alimentaria

“Aprendamos juntos a alimentarnos bien”



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

Autora:

Elizabeth Ortencia Lema Ortega

Latacunga - 2022

➤ **Introducción**

La educación alimentaria es una estrategia de intervención educativa, enfocada a socializar a las personas acerca de la alimentación saludable, conocimientos básicos acerca de los grupos alimenticios, las porciones, la frecuencia de la alimentación, entre otros aspectos que sirven de referencia para mantener estilos de vida saludables, que además aportan a garantizar las condiciones óptimas para el desarrollo, especialmente en la primera infancia.

La presente propuesta de intervención educativa Folleto interactivo de educación alimentaria “Aprendamos juntos a alimentarnos bien”, en una herramienta digital interactiva, en donde los usuarios pueden aprender sobre buenas prácticas alimenticias y trabajar con niños pequeños en su educación alimentaria, así busca constituirse como una alternativa a las problemáticas relacionadas con el deficiente nivel de educación alimentaria, que ocasiona una falta de información y de orientación a las familias de los niños y niñas de Educación Inicial, respecto a las prácticas de alimentación saludable. Considerando que es importante educar en familia, para lograr cambios significativos en el estilo de alimentación infantil.

➤ **La fundamentación teórica**

- **Nutrición infantil**

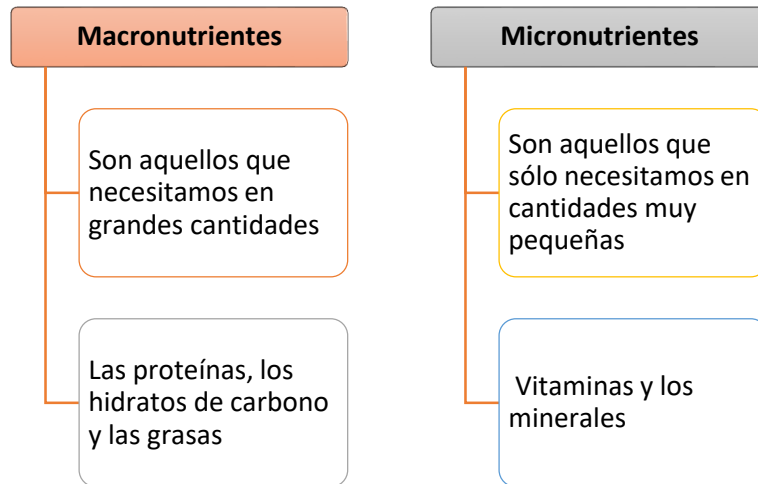
Nutrición infantil



La nutrición es entendida como la obtención de los nutrientes



Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía.



- **Alimentación saludable**

La dieta se relaciona al conocimiento de qué alimentos se debe consumir y cómo consumirlos.





La dieta saludable es personal dependiendo de las características del individuo.


La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas

- **Círculo alimenticio**



- **Tamaño de las raciones**

Alimento	Tamaño de la mano	Referencia
Vegetales	Las dos manos abiertas y juntas es la porción adecuada de vegetales	
Carbohidratos	La parte frontal del puño cerrado es la cantidad de carbohidratos.	
Proteínas	El tamaño de la palma de la mano sin contar los dedos es la cantidad indicada de proteínas, como carne.	
Fruta	La cantidad de fruta debe ser del tamaño del puño.	

<p>Grasas</p>	<p>La ración de grasas representa el tamaño del dedo índice de la mano.</p>	
----------------------	---	--

- **Frecuencia de las comidas**

Frecuencia de alimentación diaria: cinco comidas

Desayuno

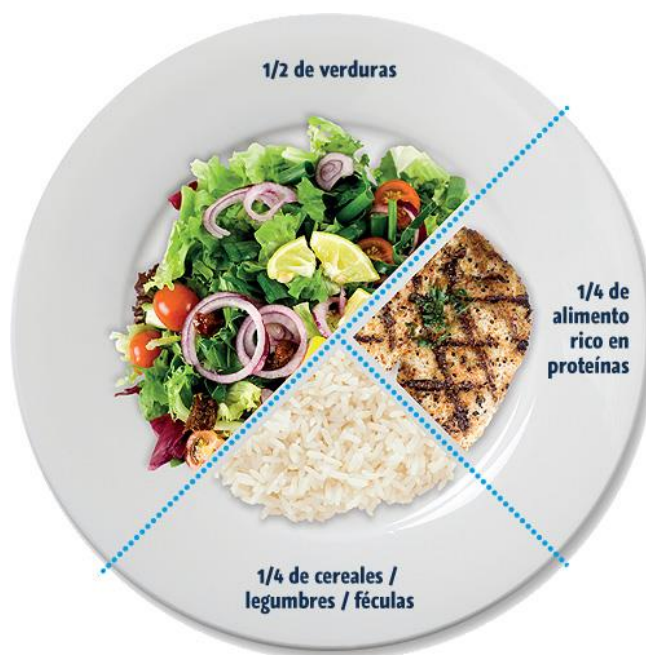
Media mañana

Almuerzo

Media tarde

Merienda

- **Composición del plato saludable**



- **Índice de masa corporal:**

El índice de masa corporal (IMC) es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo.

➤ **Ejercicios prácticos para los padres y educadores**

- Ejercicios de clasificación de alimentos: son actividades prácticas para que los padres o docentes identifiquen y diferencien los grupos alimenticios y los nutrientes que proveen cada uno de ellos.
- Ejercicios de composición del plato saludable: Representan actividades para que los padres y docentes ejerciten las posibilidades para crear platos saludables.
- Ejercicios para el cálculo del índice de masa corporal: son actividades mediante las cuales los padres de familia, van a realizar el cálculo del IMC, lo cual, permitirá tener un conocimiento y control más preciso del estado nutricional en casa.

Ejercicios prácticos
Ubica los siguientes alimentos en el grupo correspondiente

Frutas	Verduras	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
 	 	 	 	 

➤ **Actividades didácticas para realizar con los niños**

Actividad 1. Alimentos nutritivos y no nutritivos



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Promover el reconocimiento de los alimentos nutritivos y no nutritivos en los niños y niñas de Educación Inicial.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en promover el reconocimiento y diferenciación de los alimentos nutritivos de los no nutritivos, para ello, se trabajará con una actividad interactiva diseñada en Genially, en la cual los niños deben arrastrar una serie de imágenes de alimentos y ubicarlas en la casilla correspondiente, dependiendo si se trata de alimentos nutritivos o de alimentos no nutritivos.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de ejercicios aeróbicos variados acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante la pregunta ¿Qué comiste ayer?

➤ **Actividades de desarrollo**

Realizar una lluvia de ideas sobre los alimentos nutritivos y no nutritivos

Observar el video “Sección de alimentos saludables”

<https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk>

Realizar la actividad propuesta en el folleto interactivo, invitando a los niños a reconocer cuales son los alimentos nutritivos y no nutritivos.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos, para su crecimiento y desarrollo.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Reconoce los alimentos nutritivos		Identifica los alimentos no nutritivos		Participa activamente		Reconoce la importancia de comer saludablemente		Se muestra motivado/a	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 2. Grupos alimenticios



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Enseñar a los niños y niñas que existen diferentes grupos alimenticios y la importancia de consumir una dieta equilibrada.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en armar un rompecabezas interactivo de los grupos que conforman el círculo alimenticio, para promover el reconocimiento de los diversos grupos alimenticios y cimentar la información referente a los aportes nutricionales de cada uno de estos alimentos en el cuerpo.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas.

Realizar dos minutos de ejercicios y pausas activas acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante la lluvia de ideas, sobre los alimentos que conocen.

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca del círculo alimenticio.

Describir cada uno de los grupos de alimentos, los beneficios que tiene cada uno de ellos en el cuerpo.

Acompañar a los niños en el armado del rompecabezas interactivo.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de consumir alimentos pertenecientes a todos los grupos.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Reconoce que cada alimento pertenece a un grupo		Se muestra interesado en la actividad		Arma el rompecabezas		Identifica la importancia de la dieta balanceada		Participa activamente	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 3. Emparejando las frutas y verduras



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Estimular el consumo de las frutas y las verduras en los niños y niñas para una alimentación saludable.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en trabajar mediante un juego didáctico interactivo en donde se emparejan cartas con imágenes referentes a diferentes frutas y verduras, para promover la adquisición de buenas prácticas alimenticias en los infantes y sus familias.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de actividades motivacionales acordes a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante las preguntas: ¿Qué fruta te gusta más? ¿Qué verdura consumes más?

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca de las frutas y verduras, su importancia en la alimentación.

Observar el cuento las frutas y las verduras

<https://www.youtube.com/watch?v=WtAu9lRuBuw>

Indicar a los niños la realización del juego didáctico interactivo, donde se muestran una serie de cartas, el niño las va tocando y dan la vuelta, dejando ver una imagen, correspondiente a una fruta o a una verdura, de esta manera al encontrar la pareja correspondiente, las cartas quedan descubiertas.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de consumir frutas y verduras para crecer sanos y fuertes.

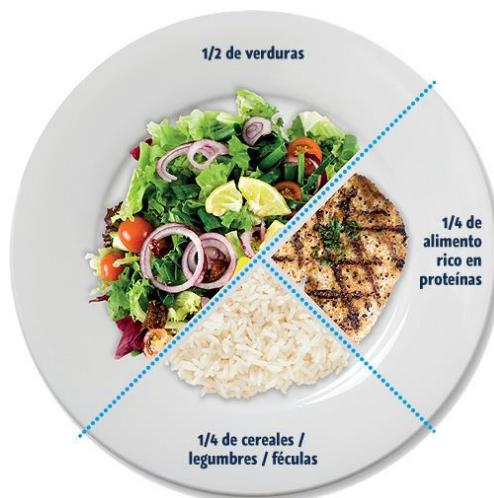
Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Identifica las frutas que le gustan		Reconoce el aporte de las verduras		Se muestra motivado		Participa activamente		Encuentra las parejas de cartas	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 4. El plato saludable



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Fomentar el reconocimiento de la construcción de platos saludables en la alimentación diaria de los niños.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en trabajar el reconocimiento de la formación de un plato saludable, por medio de un juego interactivo donde se propone a los infantes elaborar platos saludables y colorearlos de acuerdo a su gusto.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de ejercicios aeróbicos variados acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante la pregunta: ¿Qué alimentos comemos generalmente en el almuerzo?

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca del plato saludable

Descripción de la composición recomendada del plato saludable, correspondiente al 50%, es decir, medio plato, de verduras, el 25% (un cuarto del plato) de carbohidratos sea arroz, papa, yuca, maduro y 25% (un cuarto del plato) proteína, carne de res, chanco, pollo, pescado, etc.

Indicar a los niños la actividad en donde mediante sus gustos y preferencias elaborarán un plato saludable y lo pintarán.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de alimentarse bien para estar sanos y aprender mejor.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Se muestra motivado/a		Participa activamente		Reconoce los carbohidratos		Identifica las proteínas		Señala el consumo de verduras	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 5. Cuento infantil sobre la importancia del ejercicio físico



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Incentivar a los niños a la práctica del ejercicio físico para complementar la alimentación saludable.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en un cuento infantil para fomentar la práctica del ejercicio físico como complemento para una buena alimentación y salud en los niños, a través de un cuento digital.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de pausas activas variadas acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante la lluvia de ideas, sobre las actividades físicas que hacen en casa los niños.

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca del ejercicio físico y su importancia para una buena salud.

Describir algunos ejercicios físicos básicos que pueden realizar los niños y promover el desarrollo de al menos una hora diaria de actividad física.

Visualización del cuento infantil “Quiero hacer ejercicio”

<https://www.youtube.com/watch?v=xTLcKtURoUc>

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia del ejercicio físico para tener una buena salud.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias y realizar ejercicio.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Se muestra motivado/a		Participa activamente		Disfruta del ejercicio físico		Reconoce la importancia del ejercicio		Practica actividades físicas en el aula	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 6. El agua nos llena de vida



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Fomentar el reconocimiento de la importancia de tomar agua como complemento para una buena alimentación.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en reconocer la importancia del agua para el cuerpo, el desarrollo y la salud, mediante una actividad interactiva en donde los niños van a reconocer cómo consumir agua saludablemente, diferenciándola del consumo de bebidas azucaradas.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de ejercicios de calentamiento del cuerpo acordes a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante la interrogante ¿Cuántos vasos de agua tomaste ayer?

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca de la importancia de tomar agua para mantener una buena salud.

Visualizar el video educativo “Importancia de tomar agua”
<https://www.youtube.com/watch?v=5gBltTPcDpk>

Presentar a los niños la actividad interactiva, en donde ellos, deben arrastrar el agua que deben beber relacionándola con un niño sano y un niño enfermo.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de tomar agua limpia y pura para mantener una buena salud.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Se muestra interesado		Reconoce la importancia del agua		Diferencia el agua pura de las bebidas azucaradas		Relaciona el consumo de agua pura con la salud		Identifica los beneficios de tomar agua	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 7. Comer en familia



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Promover buenos modales durante el momento de la comida, mediante una actividad interactiva.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en reconocer los malos modales durante la alimentación en la familia, por medio de la ubicación de una X sobre aquellas cosas que no se deben hacer durante las comidas.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de actividades motivacionales variadas acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante una lluvia de ideas sobre lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer en la mesa.

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca de los modales en la mesa para una buena alimentación.

Visualizar el video infantil “Buenos modales al comer”

https://www.youtube.com/watch?v=ahERYs_96f8

Presentar a los niños la actividad interactiva, en donde ellos, deberán colocar una X sobre lo que no se debe hacer en la mesa y un visto sobre lo que si se debe hacer.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de tomar agua limpia y pura para mantener una buena salud.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Demuestra motivación		Participa activamente		Reconoce los buenos modales		Identifica lo que no se debe hacer en la mesa		Aplica buenos modales durante la comida	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 8. La higiene en la alimentación



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Promover las prácticas de higiene en la alimentación.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en colocar en secuencia las imágenes relacionadas con la higiene en la alimentación, para que, de esta manera, los infantes puedan reconocer las prácticas saludables.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de ejercicios aeróbicos variados acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante la interrogante ¿Por qué hay que lavarse las manos antes de comer?

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca de las prácticas adecuadas de higiene en la alimentación.

Visualizar el video educativo “Consejos de higiene alimentaria ante COVID-19”

<https://www.youtube.com/watch?v=oZRY3NK7gDc>

Presentar a los niños la actividad interactiva, en donde ellos, deben ubicar en secuencia las actividades a realizar para una correcta higiene en la alimentación.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de cuidar la higiene en la alimentación, para de esta manera prevenir enfermedades.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Se muestra interesado		Reconoce la importancia de la higiene		Identifica las acciones de higiene de los alimentos		Reconoce los riesgos de una mala higiene en la alimentación		Establece la secuencia de acciones de higiene de los alimentos	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 9. Bingo de alimentos



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Incentivar a los niños y sus familias al consumo de alimentos saludables mediante un juego interactivo.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en jugar en familia el bingo de los alimentos, para lo cual, se ha diseñado las cartillas de juego y la ruleta del bingo.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de actividades motivacionales variadas acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante la interrogante ¿Qué alimentos saludables recuerdas?

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca de la importancia de consumir alimentos saludables.

Visualizar el video educativo “Cuento digital infantil - el dilema de Juanita”
<https://www.youtube.com/watch?v=DrI477HTWNY>

Presentar a los niños la actividad interactiva, en donde conjuntamente con sus padres jugarán el bingo de los alimentos, mediante la ruleta interactiva y las cartillas que se ha enviado previamente a los padres de familia.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de tener una alimentación saludable.

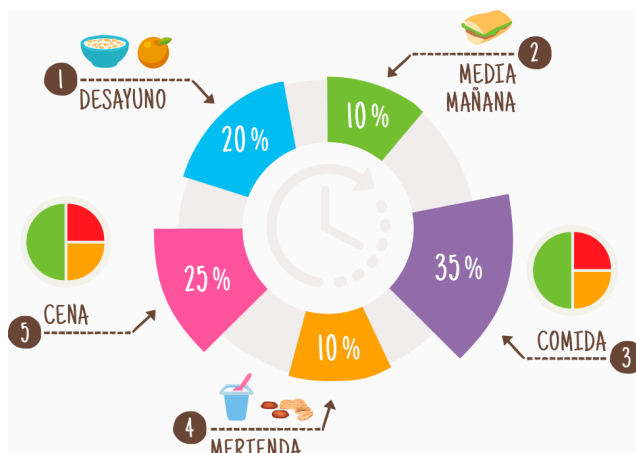
Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Se muestra interesado		Participa activamente		Reconoce los alimentos saludables		Participa con su familia		Prefiere los alimentos saludables	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 10. Mis comidas diarias



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Promover el reconocimiento de la frecuencia adecuada de comidas diarias para mantener una alimentación saludable en los niños.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en ubicar los platos correspondientes a cada una de las comidas diarias, señalando la necesidad de comer cinco veces al día.

Metodología:

➤ Actividades de inicio

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de pausas activas variadas acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante la interrogante ¿Cuántas veces al día comiste ayer?

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca de la frecuencia diaria de comidas, que debe ser dividida en 5 tomas.

Presentar a los niños la actividad interactiva, en donde ellos, deben ubicar el plato correspondiente en cada una de las cinco comidas diarias, diferenciando así el tipo de alimentos y la cantidad que debe consumir en cada comida.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de comer cinco veces al día, de manera equilibrada y saludable para tener un buen crecimiento y desarrollo.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Participa activamente		Se muestra motivado/a		Identifica las comidas diarias		Reconoce que alimentos consume en cada comida		Distingue los alimentos saludables	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 11. La lonchera saludable



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Incentivar a los niños y padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables, mediante actividades didácticas interactivas.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en armar una lonchera saludable, utilizando las imágenes propuestas de diversos alimentos, para de esta manera, fomentar el reconocimiento de los alimentos saludables que se puede consumir.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de ejercicios aeróbicos variados acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante la interrogante ¿Qué es una lonchera?

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento sobre la lonchera, su utilidad y las precauciones que se debe tomar mientras dure la pandemia.

Visualizar el video educativo “Lonchera mágica”
<https://www.youtube.com/watch?v=WP3CViwlN3o>

Presentar a los niños la actividad interactiva, en donde utilizando las imágenes propuestas los niños y sus padres van a elaborar en conjunto una lonchera saludable.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de promover el consumo de alimentos saludables desde niños para mantener una buena salud.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Participa activamente		Disfruta de la actividad		Participa con su familia		Distingue los alimentos saludables.		Reconoce la composición de una lonchera saludable	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

Actividad 12. Comemos bien, crecemos sanos



Sub nivel: Educación Inicial 2

Eje de desarrollo: Descubrimiento del medio natural y cultural

Ámbito de aprendizaje: Relaciones con el medio natural y cultural

Objetivo: Estimular las prácticas alimenticias saludables en los niños y niñas mediante juegos interactivos.

Tiempo: 45 minutos

Recursos: Folleto interactivo, aplicaciones tecnológicas.

Descripción de la experiencia de aprendizaje: La actividad consiste en relacionar aquellos alimentos que ayudan a crecer sanos y fuertes con aquellos alimentos que no son saludables mediante una actividad interactiva.

Metodología:

➤ **Actividades de inicio**

Saludar afectivamente a los niños y niñas

Realizar dos minutos de actividades motivacionales variadas acorde a la edad de los niños, levantar los brazos, trotar, saltar y levantar las manos, para activar y oxigenar el cerebro de los niños.

Activación de los conocimientos previos mediante una lluvia de ideas sobre los efectos de comer saludablemente y no comer saludablemente.

➤ **Actividades de desarrollo**

Construcción del nuevo conocimiento acerca de las prácticas de alimentación saludable.

Visualizar el video educativo “Promoviendo hábitos de Alimentación Saludable”

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

Presentar a los niños la actividad interactiva, que consiste en un juego didáctico en donde se deben relacionar los alimentos que contribuyen a un buen crecimiento y desarrollo.

➤ **Actividades de cierre**

Reflexionar con los niños sobre la importancia de los efectos de una buena alimentación en el crecimiento, desarrollo y aprendizaje.

Fomentar el compromiso familiar de mejorar las prácticas alimenticias.

Evaluación

Para la evaluación se utilizará la siguiente lista de cotejo:

Nómina	Indicadores									
	Participa activamente		Se muestra motivado		Diferencia los alimentos saludables		Relaciona los alimentos saludables con el crecimiento sano		Relaciona la comida chatarra con la salud	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No

2.4.3. Premisas para su implementación

Para la implementación de la propuesta del Folleto interactivo de educación alimentaria “Aprendamos juntos a alimentarnos bien.” se requieren principalmente tres premisas.

En primer lugar, la accesibilidad a medios tecnológicos que, en el caso actual, debido a la emergencia sanitaria todas las familias tienen dispositivos y servicio de internet en sus hogares, lo cual hace factible la aplicación de la propuesta.

En segundo lugar, se requiere de la autorización del rector de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”, así como la colaboración de los docentes y los padres de familia.

En tercer lugar, se establece un tiempo de implementación de cuatro meses, en donde, se parte del diagnóstico situacional durante una semana, la socialización de la propuesta del folleto interactivo de educación alimentaria con los docentes y padres de familia en un tiempo de una semana, la aplicación de las actividades con los niños y la evaluación de la propuesta, a razón de una actividad semanal y la evaluación de resultados en un tiempo de una semana, como se aprecia en el siguiente cronograma.

Actividades	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diagnóstico																
Socialización																
Actividad 1. Alimentos nutritivos y no nutritivos																
Actividad 2. Grupos alimenticios																
Actividad 3. Buscar las parejas de alimentos																
Actividad 4. El plato saludable																

- La propuesta presentada se encuentra enfocada para brindar información y orientación a los docentes y las familias respecto a los fundamentos teóricos básicos sobre la alimentación saludable, conocimientos prácticos para reconocer los alimentos nutritivos y no nutritivos, identificar la composición de los platos saludables y calcular el índice de masa corporal, acompañado de actividades didácticas para realizar con los niños.
- Las premisas establecidas para la implementación de la propuesta son la accesibilidad a las herramientas tecnológicas, autorización, participación de las familias y tiempo de ejecución, que se consideran factibles.

CAPÍTULO III.

APLICACIÓN Y/O VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. Evaluación de expertos

La evaluación de los usuarios constituye un proceso mediante el cual, se busca garantizar la validez y pertinencia de la propuesta “Folleto interactivo de educación alimentaria. Aprendamos juntos a alimentarnos bien”, el cual, pretende constituirse como una alternativa didáctica para mejorar los conocimientos y prácticas, referentes a la alimentación infantil. En este sentido, se ha solicitado la colaboración de cuatro profesionales, quienes disponen de títulos de cuarto nivel referentes a la Educación Inicial, cuyo juicio crítico ha evaluado diversos aspectos de la propuesta.

La primera evaluadora fue la Magíster en Educación Inicial Erika Maribel Sigcha Ante, con cédula N.º 0503570129, quien se desempeña como docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi. La evaluadora ha considerado como excelente los aspectos de aporte válido, vigente y relevante del material para el área de conocimiento en la cual se inscribe; el material didáctico es resultado de un proceso maduro de investigación; está debidamente estructurado y argumentado; es adecuado el título de la investigación; la escritura presenta las calidades esperadas; el material gráfico es relevante, clarifica y añade valor en todos los casos; el texto presenta una introducción clara y precisa; la extensión del texto es adecuada; el texto brinda aportes en cuanto a aplicaciones, propuestas metodológicas, enfoque, y conceptualización; los objetivos planteados por el autor en la introducción se cumplen cabalmente; la solidez y actualidad de las reflexiones presentadas en la publicación. Mientras que, en el caso de la originalidad de los aportes y reflexiones del autor le confieren un valor agregado y las referencias bibliográficas cumplen con la pertinencia y actualidad requeridas, han sido calificadas como “Aceptable”.

En relación a la temporalidad la evaluadora indica que la propuesta demuestra en su introducción, el problema referente al deficiente nivel de educación alimentaria y las posibles soluciones registradas en las actividades propuestas dentro del folleto interactivo. Se evidencia la metodología y aplicación de forma coherente y sistemática. Acerca de la normalidad de contenido afirma que su proceso y estructura es adecuada y entendible para ser aplicado en el nivel establecido.

Referente a la selectividad menciona que la investigación es de gran importancia frente a las múltiples dificultades que atraviesan los niños desde el nivel inicial al ser expuestos ante una incorrecta alimentación, su desarrollo integral, físico, cognitivo se vuelve deficiente. Sobre las ventajas competitivas indica que la propuesta tiene coherencia y es de fácil entendimiento con términos adecuados para su respectiva aplicación.

Por ello, ha considerado pertinente señalar que el nivel de impacto de la propuesta es local y regional. Además, añade finalmente que, la propuesta aborda una problemática real del contexto local, debido a que en algunos cantones de la provincia existe altos índices de desnutrición que afecta al correcto desarrollo del niño. Por tal motivo, es importante dar seguimiento a los beneficiarios para determinar los logros alcanzados a través de la presente investigación mediante su propuesta aplicada.

La segunda evaluadora en participar en este proceso fue, la Magíster en Ciencias de la Educación Inicial Yolanda Paola Defaz Gallardo, con cédula N.º 0502632219, quien labora en la Universidad Técnica de Cotopaxi. En este caso, la evaluadora ha considerado que todos los criterios descritos para la evaluación son “Excelentes”. En relación a los aspectos de temporalidad, normalidad de contenidos, selectividad y ventajas competitivas, indica que, si cumple cada uno de estos parámetros, permitiendo asegurar que se trata de una propuesta relevante, con contenido y estructura adecuada, de acuerdo a la problemática. En cuanto al ámbito de impacto de la propuesta, la evaluadora considera que la propuesta tiene un alcance regional.

La tercera evaluadora en brindar su juicio crítico respecto a la propuesta fue la Magíster en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia Zosiry del

Pilar Esquivel Sarzosa, con cédula N.º 0501953244, quien labora como docente de Educación Inicial de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz. En este caso, la evaluadora ha calificado como “Excelente” todos los criterios que se han descrito para la evaluación de la propuesta.

En sus comentarios sobre la temporalidad afirma que, en la propuesta, se evidencia un trabajo investigativo interesante para mejorar las prácticas alimenticias saludables en las familias. En relación a la normalidad de contenidos, se asumen que la propuesta cumple con lo requerido y de forma entendida y muy importante para la comunidad educativa. Respecto a la selectividad, la evaluadora considera la propuesta presenta un gran aporte para los padres de familia, niños y docentes con el folleto de educación alimentaria. Acerca de la ventaja competitiva radica en que la propuesta se enfoca en solventar el conocimiento y práctica acerca de una Alimentación Saludable, que permita mejorar la calidad educativa de los niños. Por ello, indica que la propuesta puede alcanzar un nivel de impacto local, regional y nacional.

La cuarta evaluadora en participar de este proceso fue la Magíster en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia Lorena Aracely Cañizares Vásquez, con cédula N.º 0502762263, quien labora como Coordinadora de Maestría en la Universidad Técnica de Cotopaxi. En cuyo caso, ha calificado como “Excelente” todos los criterios planteados.

En relación a los comentarios solicitados sobre la temporalidad, la normalidad de contenido, la selectividad y las ventajas competitivas, la evaluadora aporta, que la propuesta presentada cumple adecuadamente con todos estos aspectos, por lo cual la aplicación del Folleto Interactivo que el docente y padre de familia debe utilizar para mantener estilos de vida saludables, que además aportan a garantizar las condiciones óptimas para el desarrollo, especialmente en la primera infancia.

Por tal razón, considera que la propuesta alcanza un impacto local, regional y nacional. Indicando como comentario final que La propuesta está estructurada de manera adecuada, ya que la ha realizado siguiendo todos los pasos necesarios de una investigación.

Desde esta perspectiva, se ha podido demostrar que la propuesta presentada, se ha desarrollado de una manera sistemática y pertinente, lo cual, le permite constituirse como una alternativa viable para fomentar la educación alimentaria en el contexto familiar de los niños de Educación Inicial y brindar así los conocimientos adecuados para promover una óptima alimentación que garantice los nutrientes necesarios para su aprendizaje y desarrollo.

3.2. Evaluación de usuarios

De igual forma, se ha procedido a realizar la evaluación por parte de usuarios, en donde se ha solicitado la participación de profesionales con título de tercer nivel, los mismos que han brindado sus juicios de valor, en torno a la evaluación de la propuesta.

La primera usuaria en evaluar la propuesta fue la Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia Jácome Arequipa Ana Verónica, docente de la Unidad Educativa “Tupac Yupanqui”. En este caso, la evaluadora ha calificado con la escala “Excelente” cada uno de los criterios propuestos. Señalando además que, la aplicación de la propuesta ha permitido concientizar a los padres de familia acerca de la importancia de la alimentación saludable en la primera infancia. Por ende, su alcance es local, regional y nacional.

La segunda usuaria en evaluar la propuesta fue la Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia María Marina Pilatásig Ayala, docente de la Unidad Educativa “Pastocalle”. De la misma manera, ha calificado como “Excelente” todos los criterios de evaluación de la propuesta. Además, comenta que, la presente propuesta demuestra gran aporte e interés para la comunidad educativa los mismos que serán los principales beneficiarios. Por consiguiente, el nivel de impacto, sería local, regional y nacional.

La tercera usuaria en evaluar la propuesta fue la Licenciada en Ciencias de la Educación- Mención Parvularia Jeannette Maribel Ocaña Soria, docente del C.E.I “María Montessori”. Cada uno de los criterios han sido calificados como “Excelente”. Respecto a su criterio personal indica que el folleto interactivo

permitirá concientizar en las familias acerca de la alimentación saludable mediante la práctica de juegos interactivos. Por lo cual, su nivel de impacto sería local, regional y nacional.

La cuarta usuaria en evaluar la propuesta fue la Licenciada en Ciencias de la Educación- Mención Parvularia Jessica Fernanda Ortega León, quien es docente de la Unidad Educativa Pastocalle. En este caso, se ha calificado como “Excelente”. Respecto a su comentario personal, señala que la aplicación del folleto interactivo se va observar el grado de interés de los padres de familia y niños a la hora de interactuar en todas las actividades. En este sentido, el ámbito de impacto sería local, regional y nacional.

Con los juicios críticos aportados por los potenciales usuarios de la propuesta, se ha podido evidenciar que los docentes reconocen el aporte de la propuesta del “Folleto interactivo de educación alimentaria. Aprendamos juntos a alimentarnos bien”, como una alternativa viable para potenciar en las familias una adecuada alimentación, aprovechando los recursos y medios tecnológicos en la Educación Inicial.

3.3. Evaluación de impactos o resultados

La evaluación de los resultados de la propuesta, se ha analizado mediante una tabla comparativa de los resultados obtenidos en la encuesta a los padres de familia, antes de la aplicación de la propuesta en el pre test y después de la aplicación de la propuesta en el post test.

Con ello, se ha evidenciado que los padres de familia muestran mejores niveles de conocimiento en cuanto a la alimentación saludable de los infantes, así como también una mejora significativa en las prácticas alimenticias saludables, brindando de esta manera un resultado favorable, que permite garantizar un mejor estado nutricional infantil, como elemento fundamental para un óptimo desarrollo y aprendizaje en la primera infancia. De la misma manera, en el ámbito educativo, se ha brindado una herramienta interactiva e innovadora para que los docentes fomenten la educación alimentaria.

3.4. Resultados de la propuesta

Los resultados de la aplicación de la propuesta, se puede evidenciar de forma detallada en la siguiente tabla.

Tabla 6. Comparación de resultados del pre test y post test de la encuesta

Pregunta	Opciones	Pre test		Post Test	
		Fr	Porcentaje	Fr	Porcentaje
1. ¿Considera usted que la salud de su hijo es adecuada?	Muy de acuerdo	9	42,86%	13	61,9%
	De acuerdo	10	47,62%	8	38,1%
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	9,52%	0	0,0%
	En desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Muy en desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
2. ¿Cree usted que su hijo/a tiene una buena nutrición?	Muy de acuerdo	4	19,05%	10	47,6%
	De acuerdo	14	66,67%	11	52,4%
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	9,52%	0	0,0%
	En desacuerdo	1	4,76%	0	0,0%
	Muy en desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
3. ¿Con qué frecuencia realiza los controles médicos a su hijo?	Siempre	2	9,52%	8	38,1%
	Casi siempre	8	38,10%	7	33,3%
	Algunas veces	11	52,38%	5	23,8%
	Casi nunca	0	0,00%	1	4,8%
	Nunca	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
4. ¿En la institución educativa le han orientado sobre la alimentación saludable para los niños y niñas?	Siempre	2	9,52%	8	38,1%
	Casi siempre	8	38,10%	4	19,0%
	Algunas veces	8	38,10%	6	28,6%
	Casi nunca	2	9,52%	2	9,5%
	Nunca	1	4,76%	1	4,8%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
5. ¿Cree usted que en casa se promueven prácticas alimenticias saludables?	Siempre	5	23,81%	10	47,6%
	Casi siempre	9	42,86%	7	33,3%
	Algunas veces	6	28,57%	4	19,0%
	Casi nunca	1	4,76%	0	0,0%
	Nunca	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
6. ¿Tiene usted conocimiento sobre la alimentación saludable?	Mucho	8	38,10%	8	38,1%
	Aceptable	6	28,57%	12	57,1%
	Poco	7	33,33%	1	4,8%
	Nada	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
7. ¿Cuántas veces al día come su hijo/a?	Dos veces al día	0	0,00%	1	4,8%
	Tres veces al día	9	42,86%	2	9,5%
	Cuatro veces al día	8	38,10%	12	57,1%
	Cinco veces al día	4	19,05%	6	28,6%
	Seis veces al día	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%

8. ¿Cuál es la frecuencia en la que su hijo/a consume frutas?	Una fruta al día	9	42,86%	10	47,6%
	Tres frutas al día	6	28,57%	6	28,6%
	Más de tres frutas al día	1	4,76%	3	14,3%
	Pasando un día	3	14,29%	2	9,5%
	Una vez a la semana	2	9,52%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
9. ¿Con qué frecuencia consume su hijo verduras y vegetales?	En el almuerzo y la merienda	7	33,33%	13	61,9%
	En las tres comidas principales	2	9,52%	2	9,5%
	Pasando un día	5	23,81%	1	4,8%
	Dos veces por semana	5	23,81%	1	4,8%
	Una vez a la semana	2	9,52%	4	19,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
10. ¿Qué tan frecuente consume su hijo/a bebidas azucaradas, como colas, jugos envasados, te, Gatorade, entre otros?	Más de una vez al día	0	0,00%	0	0,0%
	Una vez al día	7	33,33%	3	14,3%
	Pasando un día	3	14,29%	3	14,3%
	Una vez por semana	9	42,86%	13	61,9%
	No consume	2	9,52%	2	9,5%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
11. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos procesados, como chitos, papas chips, doritos, galletas, entre otros?	Más de una vez al día	1	4,76%	0	0,0%
	Una vez al día	4	19,05%	1	4,8%
	Pasando un día	1	4,76%	3	14,3%
	Una vez por semana	11	52,38%	15	71,4%
	No consume	4	19,05%	2	9,5%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
12. ¿Cuántos vasos de agua consume su hijo/a al día?	Un vaso de agua al día	6	28,57%	2	9,5%
	Dos vasos de agua al día	4	19,05%	5	23,8%
	Tres vasos de agua al día	4	19,05%	7	33,3%
	Cuatro vasos de agua al día	2	9,52%	4	19,0%
	Más de 4 vasos de agua al día	5	23,81%	3	14,3%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
13. ¿Realiza su hijo/a al menos una hora diaria de ejercicio físico?	Siempre	2	9,52%	3	14,3%
	Casi siempre	5	23,81%	6	28,6%
	Algunas veces	10	47,62%	9	42,9%
	Casi nunca	3	14,29%	2	9,5%
	Nunca	1	4,76%	1	4,8%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
14. ¿Cree usted que la alimentación de los niños incide en su aprendizaje?	Muy de acuerdo	13	61,90%	18	85,7%
	De acuerdo	7	33,33%	3	14,3%
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	4,76%	0	0,0%
	En desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Muy en desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%

Elaborado por: Lema Ortega Elizabeth Ortencia

De esta manera, se puede apreciar los cambios sustanciales que han existido en el conocimiento y prácticas alimenticias de las familias de los niños y niñas de Educación Inicial. En donde, se puede evidenciar que el porcentaje de padres que consideran que la salud de su hijo/a es adecuada se incrementó del 42,86% al 61,9%. De la misma manera, el porcentaje de padres de familia que consideran que

su hijo/a tiene una buena nutrición se incrementó del 19,05% al 47,6%. Respecto a las prácticas alimenticias adecuadas se incrementaron del 23,81% al 47,6%%. Acerca del nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable la opción aceptable, se incrementó del 28,57% al 57,1%.

En relación a la frecuencia de las comidas diarias la opción cuatro veces al día se incrementó del 38,10% al 57,1%. La frecuencia del consumo de frutas se incrementó notablemente en las opciones una fruta al día y más de tres frutas al día. Acerca del consumo de verduras y vegetales en el almuerzo y la merienda, se incrementó del 33,33% al 61,9%. Además, se redujo el consumo de bebidas azucaradas y alimentos procesados.

De la misma manera, se comparó los resultados del pre test y post test referente a la ficha de observación aplicada a los niños.

Tabla 7. Comparación de resultados del pre test y post test de la ficha de observación

Indicador	Si		No		Si		No	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Reconoce cuáles son los alimentos nutritivos	11	52,38	10	47,62	20	95,2	1	4,8
Identifica los alimentos no saludables	10	47,62	11	52,38	21	100,0	0	0,0
Le gusta hacer ejercicio físico	9	42,86	12	57,14	18	85,7	3	14,3
Toma una adecuada cantidad de agua	6	28,57	15	71,43	17	81,0	4	19,0
Le gusta los recursos didácticos interactivos	21	100,00	0	0,00	21	100,0	0	0,0
Percibe de forma óptima los estímulos visuales	15	71,43	6	28,57	19	90,5	2	9,5
Percibe adecuadamente los estímulos auditivos	16	76,19	5	23,81	18	85,7	3	14,3
Mantiene la concentración durante la hora clase	9	42,86	12	57,14	20	95,2	1	4,8
Se muestra activo y motivado durante las clases.	11	52,38	10	47,62	20	95,2	1	4,8

Elaborado por: Lema Ortega Elizabeth Ortencia

En este caso, se puede evidenciar que los indicadores evaluados en los infantes, también se han generado cambios favorables, en relación al reconocimiento de los alimentos nutritivos que pasó del 52,38% al 95,2%. De la misma manera, la identificación de los alimentos no saludables, pasó del 47,62% antes de la aplicación de la propuesta al 100% después de la aplicación de la propuesta. Respecto al gusto por el ejercicio, se incrementó del 42,86% al 85,7%.

De la misma manera, en el caso de los indicadores relacionados con el desarrollo cognitivo, en donde la percepción visual se incrementó del 71,43% al 90,5%. La percepción de los estímulos auditivos aumentó del 76,19% al 85,7%. Referente a la concentración se incrementó del 42,86% antes de la aplicación de la propuesta al 95,2% después de la aplicación de la propuesta.

3.5. Conclusiones del III capítulo

- La evaluación realizada por parte de los cuatro expertos acerca de la propuesta, brinda el respaldo favorable para afirmar que la propuesta presentada constituye un aporte válido y vigente para trabajar los conocimientos y prácticas alimenticias en el entorno familiar de los niños de Educación Inicial.
- La evaluación realizada por parte de los cuatro usuarios de la propuesta ha permitido evidenciar que es entendible, con contenido y estructura pertinente para su aplicación.
- Los resultados arrojados de la comparación entre el pre test y post test permiten apreciar que por medio del uso del “Folleto interactivo de educación alimentaria Aprendamos juntos a alimentarnos bien” se ha logrado mejorar los conocimientos y prácticas alimenticias en las familias de los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”.

Conclusiones generales

- Se analizó los fundamentos teóricos en referencia a la educación alimentaria y el desarrollo cognitivo infantil, los cuales han permitido establecer que la educación alimentaria contribuye a mejorar las prácticas alimenticias en el entorno familiar infantil, identificando la frecuencia, porciones y tipo de alimentos que deben consumir los infantes para un óptimo desarrollo y aprendizaje, puesto que por medio de la alimentación se proveen de los nutrientes necesarios que necesita el organismo para su adecuado funcionamiento.
- Se diagnosticó la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil en el sub nivel de Educación Inicial II en la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”, evidenciando que no se desarrollan estrategias de educación alimentaria en dicha institución, por lo cual, en el entorno familiar tienen deficientes prácticas alimenticias que pueden representar un factor de riesgo para el adecuado desarrollo cognitivo infantil.
- Se propuso un folleto interactivo de educación alimentaria para erradicar las malas prácticas que han adoptado las familias de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”, mediante el aprovechamiento de los recursos tecnológicos.
- Se evaluó los resultados del folleto interactivo de educación alimentaria mediante la comparación de los resultados del pre test y del post test, corroborando así, la contribución positiva de esta propuesta.

Recomendaciones

- Se recomienda a las autoridades de la Universidad Técnica de Cotopaxi que promuevan la publicación de los resultados de la presente investigación, a fin de compartir el conocimiento científico generado.
- Se recomienda a las autoridades de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos” socializar con la planta docente de la institución la propuesta presentada, con el propósito de brindar a los docentes una herramienta para promover la educación alimentaria e incentivar a los educadores a aprovechar las herramientas tecnológicas para mejorar su práctica educativa.
- Se recomienda a los docentes de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos” hacer uso de la propuesta “Folleto interactivo de educación alimentaria. Aprendamos juntos a alimentarnos bien” para fomentar una adecuada alimentación en la primera infancia.
- Se recomienda a los futuros investigadores aprovechar los recursos tecnológicos para el desarrollo de propuestas de intervención educativa, enfocados en otros aspectos y deficiencias dentro de la Educación Inicial.

Bibliografía

- Alba, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global*, 15(2), 40-51.
- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107.
- Álvarez, J., & Hernández, M. (2016). Percepción de los padres de los hábitos físico-deportivos, alimenticios y académicos del alumnado de Educación Primaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 209-217.
- Amar, J., Palacio, J., Madariaga, C., Abello, R., Reyes, C., Castro, A., . . . Ramos, J. (2016). *Infantia, Prácticas de cuidado en la primera infancia*. Barranquilla, Colombia: Universidad del Norte.
- Arango, C., & Pimienta, H. (2004). El cerebro: de la estructura y la función a la psicopatología. Primera parte:. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 33(1), 102-125.
- Asamblea Nacional. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Montecristi: Registro Oficial.
- Asamblea Nacional. (2018). *Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria*. Quito, Ecuador: Registro Oficial.
- Bergel, M., Cesani, M., & Oyhenart, E. (2017). Malnutrición infantil e inseguridad alimentaria como expresión de las condiciones socioeconómicas familiares en Villaguay, Argentina (2010-2012). Un enfoque biocultural económicas familiares en Villaguay, Argentina (2010-2012). Un enfoque biocultural. *Población y Salud en Mesoamérica*, 14(2), 1-25. doi:Doi: <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v14i2.27305>
- Buñay, R., & Caisaguano, A. (2016). *Los hábitos alimenticios en el desarrollo de las habilidades cognitivas en los niños de 4 a 5 años de la escuela "José María Sáenz" parroquia Tixán cantón Alausí. Tesis de Grado*. Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.
- Campo, L. (2009). Características del desarrollo cognitivo y del lenguaje en los niños de edad escolar. *Psicogente*, 12(22), 341-351.

- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O., & Vásquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 33(3), 419-428.
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Educere*, 5(13), 41-44.
- Castaño, L., Molano, M., & Varela, M. (2018). Dificultades de alimentación en la primera infancia y su relación con las prácticas parentales de alimentación. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(2), 1-10.
- Castro, S., Guzmán, B., & Casado, D. (2007). Las Tic en los procesos de enseñanza y aprendizaje. *Laurus*, vol. 13(núm. 23), pp. 213-234.
- Cerdas, J., Polanco, A., & Rojas, P. (2002). El niño entre cuatro y cinco años: características de su desarrollo socioemocional, psicomotriz y cognitivo-lingüístico. *Educación*, 26(1), 169-182.
- Cervantes, M. (2011). Salud y enfermedad, una realidad compleja. *Contribuciones desde Coatepec*, 1(20), 101-116.
- Cordero, S., Mengascini, A., Menegaz, A., Zucchi, M., & Dumrauf, A. (2016). La alimentación desde una perspectiva multidimensional en la formación de docentes en ejercicio. *Ciência & Educação (Bauru)*, 22(1), 219-236.
- Corisco, M. (2014). Come según el tamaño de tu mano. *El mundo crónica*, 18-19.
- Cuesta, J., Fuente, R., Vidriales, R., Hernández, C., Plaza, M., & González, J. (2017). Bienestar físico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 33-43.
doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1025>
- Dávila, N., & Jara, E. (2017). *Factores asociados a la malnutrición en niños menores de 5 años de los centros del Buen Vivir. Tesis de Especialidad*. Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- De la Cruz, E. (2018). Perspectivas creativas en el abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional en Educación Inicial. *Revista de Investigación*, 42(94), 1-17.
- Dominguez, A., Oliver, E., Josep, A., Albertini, S., Ferrini, L., de la Cruz, E., . . . Baños, R. (2015). Plataforma MEAL: Herramienta innovadora para enseñar

- educación nutricional a maestros y nutricionistas. *Tesis Psicológica*, 10(2), 68-82.
- Duran, G. (2021). *La actitud emocional en la conducta alimentaria en los niños y niñas de 3 a 4 años. Tesis de Grado*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Escobar, J., González, M., & Manco, S. (2016). Mirada pedagógica a la concepción de infancia y prácticas de crianza como alternativa para refundar la educación infantil. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 1(47), 64-81.
- Flórez, R., Arias, N., Castro, J., & Rojas, L. (2016). Cognición, aprendizaje y mediaciones: un horizonte conceptual. En R. Flórez, N. Arias, J. Castro, L. Rojas, D. Gómez, D. Galvis, . . . L. Valencia, *Aprendizaje, cognición y mediaciones en la escuela* (págs. 35-74). Bogotá, Colombia: Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP, Taller de Edición Rocca S. A.
- Gabriel, J. (2017). Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 8(2), 145-146.
- Gómez, I. (2017). Editorial: Salud y sus determinantes: indicadores, medición, abordajes. *Población y Salud en Mesoamérica*, 14(2), 1-3.
- Gómez, R. (2018). ¿Qué se ha entendido por salud y enfermedad? *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 36(1), 64-102.
- Guerrero, R., Lenise, M., & Ojeda, M. (2016). Reflexión crítica epistemológica sobre métodos mixtos en investigación de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 13(4), 246-252.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2016.09.001>
- Hernández, E., Severiche, D., Romero, D., López, M., Espitia, V., & Rodríguez, A. (2015). Promoción de alimentación saludable en hogares comunitarios infantiles del municipio de Sopó (Cundinamarca. Colombia) bajo la estrategia de Atención Primaria en Salud. *Salud Uninorte*, 31(3), 514-524.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Jiménez, A., Martínez, R., Velasco, M., & Ruiz, J. (2017). De lactante a niño. Alimentación en diferentes etapas. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 3-7.
- Juarez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 70-79.
- Lejavitzter, A. (2016). Dieta saludable, alimentos puros y purificación en el mundo grecolatino. *Nova Tellus*, 34(1), 109-121.
- Lellis, M., Da Silva, N., Duffy, D., & Schittner, V. (2011). Factores de riesgo para la salud de los adolescentes. Investigación y promoción de la salud en establecimientos secundarios de enseñanza. *Anuario de Investigaciones*, 18(1), 339-347.
- Martelo, O., & Arévalo, J. (2017). Funcionamiento cognitivo y estados emocionales de un grupo de niños y adolescentes con bajo rendimiento académico. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 9(3), 13-22. doi:DOI:10.5579/rnl.2017.0383
- Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Madrid, España: La Moraleja.
- Martins, J., & Ramallo, M. (2015). Desarrollo infantil: análisis de un nuevo concepto. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 23(6), 1097-1104.
- Medina, A. (2000). El legado de Piaget. *Educere*, 3(9), 11-15.
- Mesejo, A., Martínez, J., & Martínez, C. (2012). *Manual básico de nutrición clínica y dietética*. Valencia, España: Estudio Menta.
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo de Educación Inicial*. Quito, Ecuador: Ediciones públicas.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2015). *Norma Técnica de Desarrollo Infantil Integral*. Quito, Ecuador: Dirección Nacional de Comunicación Social.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2015). *Política Pública de Desarrollo Infantil Integral*. Quito, Ecuador: Ediciones públicas.

- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2015). *Política Pública Desarrollo Infantil Integral*. Quito, Ecuador: Ediciones públicas.
- Ministerio de Salud de Uruguay. (2016). *Guía alimentaria para la población*. Uruguay: Dirección General de Salud.
- Moreta, R., López, C., Gordón, P., Ortiz, W., & Gaibor, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 112-126. doi:DOI: <https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>
- Moyano, D. (2017). *La influencia de la alimentación en niños y niñas de la etapa preescolar. Tesis de Grado*. Guayaquil, Ecuador: Universidad de Especialidades Espíritu Santo.
- Muñoz, F., & Arango, C. (2017). Obesidad infantil: un nuevo enfoque para su estudio. *Salud Uninorte*, 33(3), 492-503.
- Organización de los Estados Americanos. (2012). *Primera infancia, una mirada desde la neurociencia*. Lima, Perú: Oficina de Educación y Cultura de la Organización de los Estados Americanos .
- Ortiz, A., Peña, L., Albino, A., Mönckeberg, F., & Serra, L. (2010). Desnutrición infantil, salud y pobreza: intervención desde un programa integral. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 533-541.
- Osorio, O., Parra, L., Henao, Á., & Fajardo, E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 214-229.
- Otsubo, N., Freda, C., Wilner, A., Díaz, A., Nessier, C., & Echevarría, H. (2010). *Manual de desarrollo integral en la infancia*. Buenos Aires, Argentina: EGRAF, S.A.
- Padilla, M., Naranjo, C., Ramírez, R., Lozada, M., Solís, A., & Calderón, C. (2020). Tamaño y porciones del consumo de alimentos de la población: disponibilidad de información actualizada. *Revista Eugenio Espejo*, 14(2), 30-50. doi:DOI: <https://doi.org/10.37135/ee.04.09.06>

- Peña, L., Ros, L., González, D., & Rial, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar . *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP*, 297-306.
- Pérez, R., Mercado, P., Martínez, M., Mena, E., & Partida, J. (2018). La sociedad del conocimiento y la sociedad de la información como la piedra angular en la innovación tecnológica educativa. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16), 847-870. doi:DOI: 10.23913/ride.v8i16.371
- Pérez, R., Rizzoli, A., Alonso, A., & Reyes, H. (2017). Avances en el desarrollo infantil temprano: desde neuronas hasta programas a gran escala. *Bol Med Hosp Infant Mex.*, 4(2), 86-97. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.bmhmx.2017.01.007
- Quiceno, J., & Vinaccia, S. (2013). Calidad de vida relacionada con la salud infantil: una aproximación desde la enfermedad crónica. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7(2), 69-86.
- Rivas, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Madrid, España: Subdirección General de Inspección Educativa de la Viceconsejería de Organización Educativa de la Comunidad de Madrid.
- Rivero, M., Moreno, L., Serra, J., Moreno, J., Pérez, A., García, A., . . . Ávila, J. (2015). *LIBRO blanco de la nutrición infantil en España* . Madrid, España: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Rodríguez, W. (2005). El legado de Vygotski y de Piaget a la educación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(3), 477-489.
- Rosselli, M. (2003). Maduración cerebral y desarrollo cognoscitivo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 1(1), 1-14.
- Russo, S. (2020). La educación alimentaria de los niños. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 516-532.
- Salazar, S. (2016). Programas sociales de alimentación y nutrición del Estado ecuatoriano, estrategia nacional en favor de la alimentación saludable. *Economía*, 41(40), 76-96.
- Salud Madrid. (2016). *Documento de Salud Infantil*. Madrid, España: SEMAP.

- Santi, F. (2019). Educación: La importancia del desarrollo infantil y la educación inicial en un país en el cual no son obligatorios. *Revista Ciencia UNEMI*, 12(30), 143 - 159. doi:<http://dx.doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol12iss30.2019pp143-159p>
- Santorio, V. (2016). La salud pública en el continuo salud-enfermedad: un análisis desde la mirada profesional. *Revista de Salud Pública*, 18(4), 530-542.
- Secretaria Nacional de Planificación. (2021). *Plan de Creación de Oportunidades*. Quito, Ecuador: Ediciones públicas.
- Troncoso, C., & Amaya, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista Fac. Med.*, 65(2), 329-332. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>
- UNICEF. (1984). *Desarrollo del niño en la Primera Infancia*. París: UNESCO-UNICEF.
- UNICEF. (2019). *Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación*. Nueva York: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Uribe, C. (2008). Desarrollo social y bienestar. *Universitas Humanística*, 31(58), 11-25.
- Velásquez, B., Remolina, N., & Calle, M. (2009). El cerebro que aprende. *Tabula Rasa*(11), 329-347.
- Vielma, E., & Salas, M. (2000). Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Educere*, 3(9), 30-37.
- Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295-306. doi:doi: 10.18294/sc.2017.1191

Anexos

Anexo 1. Instrumentos de evaluación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

Entrevista a la docente de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”

Estimada docente, la siguiente entrevista forma parte del proyecto de investigación titulado “La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial” con el objetivo de : “Diagnosticar la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil en el sub nivel de Educación Inicial II en la Unidad Educativa del Milenio Sigchos”, por lo cual, solicitamos a usted el mayor nivel de sinceridad, la información obtenida será confidencial y utilizada exclusivamente para los fines investigativos señalados.

Guía de preguntas

1. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de salud en la primera infancia?

2. ¿De qué manera considera que la educación aporta a la salud infantil?

3. ¿Qué factores de riesgo en la salud infantil enfrentan los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos?

4. ¿Cuáles son los problemas nutricionales que usted conoce y que pueden presentar los niños de Educación Inicial?

5. ¿Qué estrategias se implementan en la institución para controlar el estado de nutrición de los niños de Educación Inicial?

6. ¿De qué forma usted orienta a los padres de familia sobre la importancia de la nutrición infantil?

7. ¿Cuál es el rol del docente en el ámbito de la alimentación, salud y nutrición infantil?

8. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de la educación alimentaria?

9. ¿Qué características ha observado en los niños que presentan inadecuadas prácticas alimenticias?

10. ¿Qué capacitaciones ha recibido en relación a la educación alimentaria?

11. ¿Dentro de qué eje y ámbito de desarrollo considera que se encuentra inmersa la educación alimentaria infantil?

12. ¿Cuáles son los principales indicadores de desarrollo cognitivo en los niños de Educación Inicial?

13. ¿Cuál cree usted que es el impacto de la alimentación en el desarrollo cognitivo infantil?

14. ¿Qué tipo de estrategias de educación alimentaria aplica con sus niños de educación Inicial?

15. ¿De qué manera aportaría un folleto interactivo de educación alimentaria a su práctica educativa?

Muchas gracias por su aporte



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL**

**Encuesta a los padres de familia Educación Inicial de la Unidad Educativa
del Milenio “Sigchos”**

Estimado/a padre, madre o representante, la siguiente encuesta forma parte del proyecto de investigación titulado “La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial” con el objetivo de: “Diagnosticar la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil en el sub nivel de Educación Inicial II en la Unidad Educativa del Milenio Sigchos”, por lo cual, solicitamos a usted el mayor nivel de sinceridad, la información obtenida será confidencial y utilizada exclusivamente para los fines investigativos señalados.

Instrucciones

Lea detenidamente cada pregunta.

Seleccione solo una respuesta en cada pregunta.

Marque una X en la casilla correspondiente a la respuesta seleccionada.

Cuestionario

- Caracterización de la población

a) Indique su sexo

Hombre

Mujer

Otro

b) Indique su edad

Menos de 25 años

De 25 a 30 años

De 30 a 35 años

De 35 a 40 años

Más de 40 años

c) Indique su nivel de formación académica

Primaria

Secundaria

Superior

Cuarto nivel

d) Indique su trabajo actual

Ama de casa	<input type="checkbox"/>
Empleada/a público	<input type="checkbox"/>
Empleado/a privada	<input type="checkbox"/>
Trabajo independiente	<input type="checkbox"/>
Comerciante	<input type="checkbox"/>
Agricultura y ganadería	<input type="checkbox"/>

- Preguntas temáticas

1. ¿Considera usted que la salud de su hijo es adecuada?

Muy de acuerdo	<input type="checkbox"/>
De acuerdo	<input type="checkbox"/>
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>
En desacuerdo	<input type="checkbox"/>
Muy en desacuerdo	<input type="checkbox"/>

2. ¿Cree usted que su hijo/a tiene una buena nutrición?

Muy de acuerdo	<input type="checkbox"/>
De acuerdo	<input type="checkbox"/>
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>
En desacuerdo	<input type="checkbox"/>
Muy en desacuerdo	<input type="checkbox"/>

3. ¿Con qué frecuencia realiza los controles médicos a su hijo?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

4. ¿En la institución educativa le han orientado sobre la alimentación saludable para los niños y niñas?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

5. ¿Cree usted que en casa se promueven prácticas alimenticias saludables?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi siempre	<input type="checkbox"/>
Algunas veces	<input type="checkbox"/>
Casi nunca	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

6. ¿Tiene usted conocimiento sobre la alimentación saludable?

Mucho	<input type="checkbox"/>
Aceptable	<input type="checkbox"/>
Poco	<input type="checkbox"/>
Nada	<input type="checkbox"/>

7. ¿Cuántas veces al día come su hijo/a?

Dos veces al día	<input type="checkbox"/>
Tres veces al día	<input type="checkbox"/>
Cuatro veces al día	<input type="checkbox"/>
Cinco veces al día	<input type="checkbox"/>
Seis veces al día	<input type="checkbox"/>

8. ¿Cuál es la frecuencia en la que su hijo/a consume frutas?

Una fruta al día	<input type="checkbox"/>
Tres frutas al día	<input type="checkbox"/>
Más de tres frutas al día	<input type="checkbox"/>
Pasando un día	<input type="checkbox"/>
Una vez a la semana	<input type="checkbox"/>

9. ¿Con qué frecuencia consume su hijo verduras y vegetales?

En el almuerzo y la merienda	<input type="checkbox"/>
En las tres comidas principales	<input type="checkbox"/>
Pasando un día	<input type="checkbox"/>
Dos veces por semana	<input type="checkbox"/>
Una vez a la semana	<input type="checkbox"/>

10. ¿Qué tan frecuente consume su hijo/a bebidas azucaradas, como colas, jugos envasados, te, Gatorade, entre otros?

Más de una vez al día	<input type="checkbox"/>
Una vez al día	<input type="checkbox"/>
Pasando un día	<input type="checkbox"/>

Una vez por semana

No consume

11. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos procesados, como chitos, papas chips, doritos, galletas, entre otros?

Más de una vez al día

Una vez al día

Pasando un día

Una vez por semana

No consume

12. ¿Cuántos vasos de agua consume su hijo/a al día?

Un vaso de agua al día

Dos vasos de agua al día

Tres vasos de agua al día

Cuatro vasos de agua al día

Más de 4 vasos de agua al día

13. ¿Realiza su hijo/a al menos una hora diaria de ejercicio físico?

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Casi nunca

Nunca

14. ¿Cree usted que la alimentación de los niños incide en su aprendizaje?

Muy de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

En desacuerdo

Muy en desacuerdo

15. ¿Considera necesario realizar un folleto interactivo sobre educación alimentaria para conocer mejor y proporcionar una alimentación saludable a su hijo/a?

Muy de acuerdo

De acuerdo

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

En desacuerdo

Muy en desacuerdo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

Ficha de observación a los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”

Tema: “La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial”

Objetivo: “Diagnosticar la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil en el sub nivel de Educación Inicial II en la Unidad Educativa del Milenio Sigchos”.

Nómina	Medidas antropométricas		Indicadores																				
	Peso	Talla	Reconoce cuáles son los alimentos		Identifica los alimentos no		Le gusta hacer ejercicio físico		Toma una adecuada cantidad de agua		Le gustan los recursos didácticos		Percibe de forma óptima los estímulos		Percibe adecuadamente los		Mantiene la concentración		Recuerda con facilidad eventos		Se muestra activo y motivado durante las		
			Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	

Anexo 2. Análisis e interpretación de resultados

Resultados de la entrevista a la docente

1. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de salud en la primera infancia?

Tener una alimentación saludable y llevar una dieta equilibrada que contengan los nutrientes necesarios y la energía que los niños requieren para crecer y mantenerse sanos

2. ¿De qué manera considera que la educación aporta a la salud infantil?

Un niño que no está bien alimentado no podrá atender a clases, no se puede concentrar y no desarrollará sus habilidades y capacidades para entender una clase

3. ¿Qué factores de riesgo en la salud infantil enfrentan los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos?

Los riesgos que pueden tener los niños es la desnutrición, Problemas de conducta, problemas para dormir.

4. ¿Cuáles son los problemas nutricionales que usted conoce y que pueden presentar los niños de Educación Inicial?

El sobrepeso, la desnutrición

5. ¿Qué estrategias se implementan en la institución para controlar el estado de nutrición de los niños de Educación Inicial?

Se pide el carnet a las madres de familia para saber cómo están con la alimentación, y se llena una ficha del estudiante.

6. ¿De qué forma usted orienta a los padres de familia sobre la importancia de la nutrición infantil?

Dando charlas, e incentivando a que tienen que ir a los controles permanentes del centro de salud.

7. ¿Cuál es el rol del docente en el ámbito de la alimentación, salud y nutrición infantil?

Enseñar a que los niños tienen que comer saludable motivando, a los niños y padres de familia.

8. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de la educación alimentaria?

Inculcar hábitos de higiene, antes de comer lavarse las manos, lavar los alimentos.

9. ¿Qué características ha observado en los niños que presentan inadecuadas prácticas alimenticias?

No comen a la hora debida los padres les enseñan a comer comida chatarra que no es un alimento nutritivo.

10. ¿Qué capacitaciones ha recibido en relación a la educación alimentaria?

Ninguna.

11. ¿Dentro de qué eje y ámbito de desarrollo considera que se encuentra inmersa la educación alimentaria infantil?

En el ámbito de convivencia.

12. ¿Cuáles son los principales indicadores de desarrollo cognitivo en los niños de Educación Inicial?

Es distraído, no pone atención, falta de memoria, olvida lo que aprende.

13. ¿Cuál cree usted que es el impacto de la alimentación en el desarrollo cognitivo infantil?

La lactancia es la primera alimentación que tiene un niño y desde ahí parte un desarrollo intelectual y psicomotor del niño.

14. ¿Qué tipo de estrategias de educación alimentaria aplica con sus niños de educación Inicial?

Realizamos juegos de roles en el ambiente del hogar simulando que cocinamos algo saludable y realizando platillos divertidos para que lo consuman.

15. ¿De qué manera aportaría un folleto interactivo de educación alimentaria a su práctica educativa?

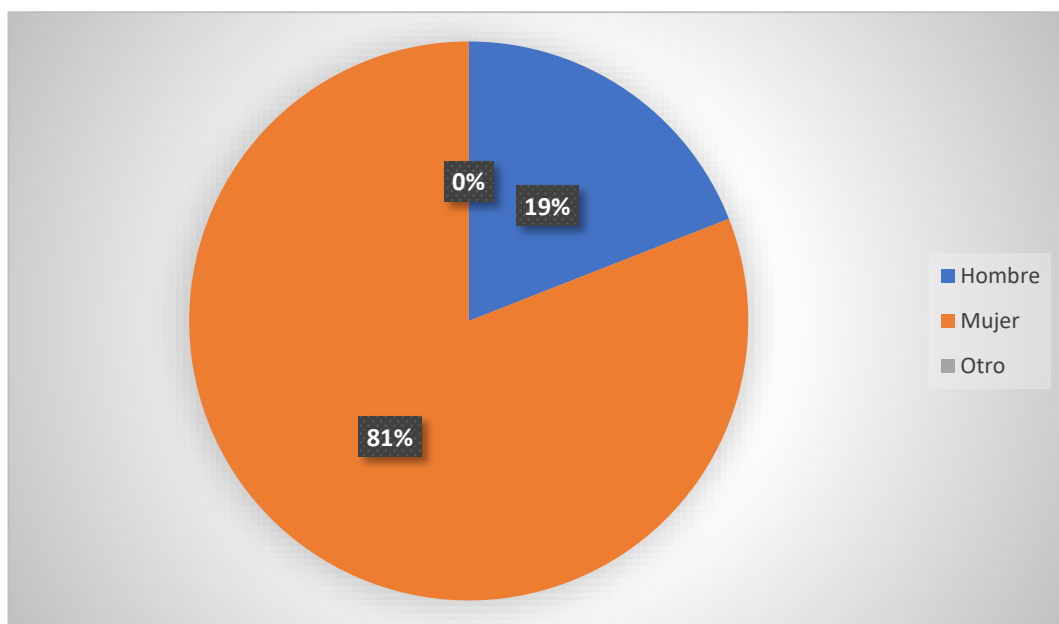
Me sería de gran utilidad para poder orientarme de la mejor manera y poder ayudar con una buena alimentación a mis niños.

Resultados de la encuesta a los padres de familia

- Caracterización de la población

a) Indique su sexo

Opciones	Fr	Porcentaje
Hombre	4	19,05
Mujer	17	80,95
Otro	0	0,00
Total	21	100,00

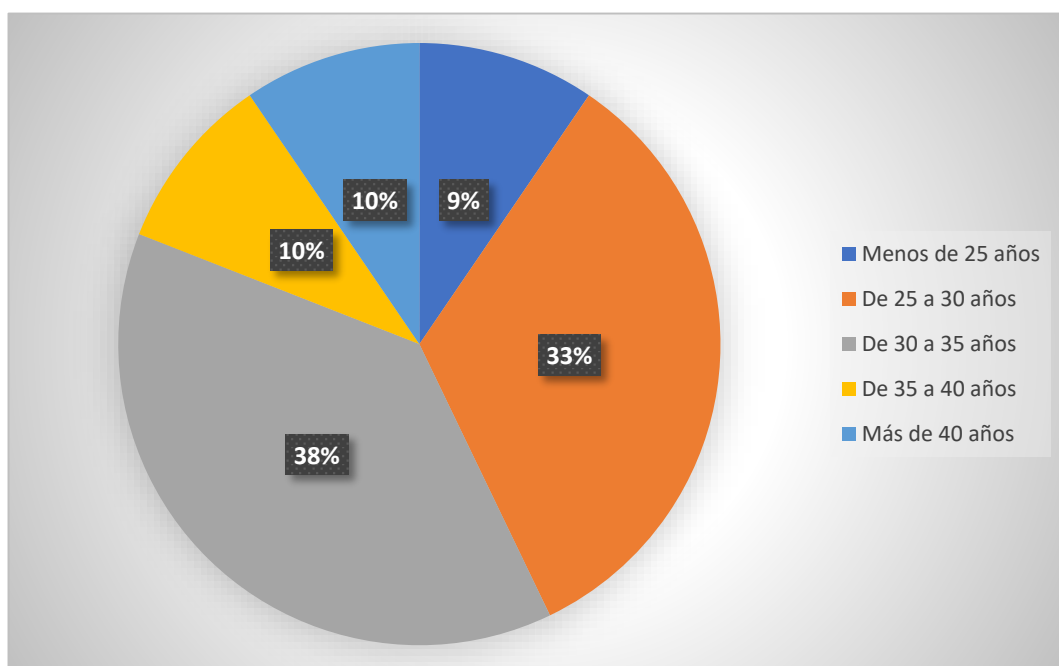


Análisis e interpretación

En la encuesta aplicada a los padres de familia, aplicada a 21 padres de familia, que representan el 100% de encuestados, se obtuvo de manera general, que el 80,95% de encuestados fueron mujeres y el 19,05% hombres.

b) Indique su edad

Opciones	Fr	Porcentaje
Menos de 25 años	2	9,52
De 25 a 30 años	7	33,33
De 30 a 35 años	8	38,10
De 35 a 40 años	2	9,52
Más de 40 años	2	9,52
Total	21	100,00

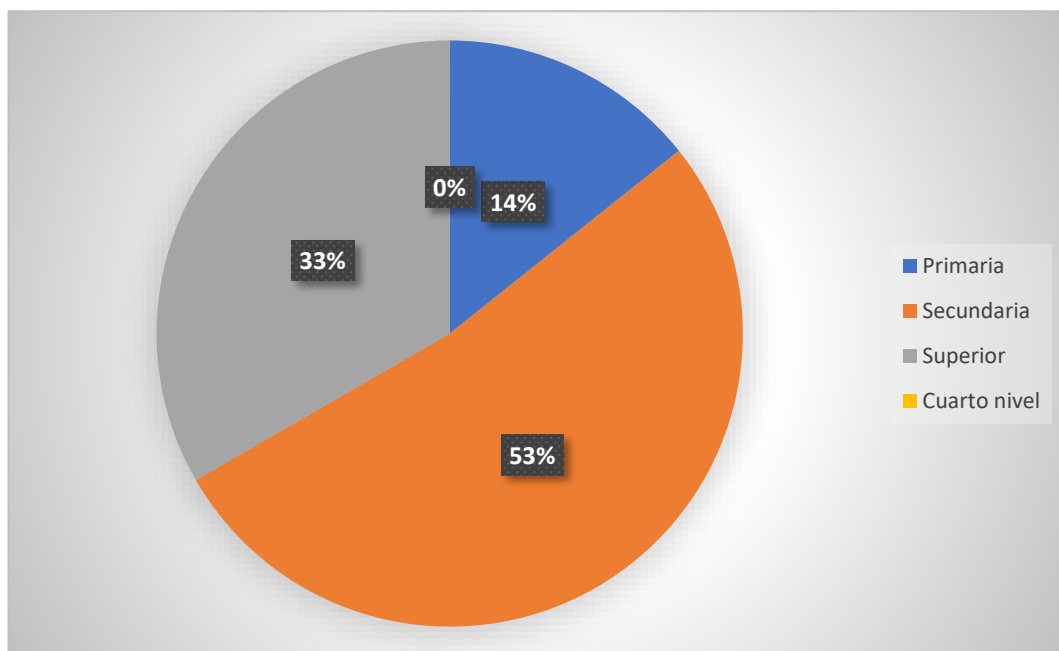


Análisis e interpretación

La mayoría de la población (71,43%) se ubican en un rango etario entre 25 a 35 años, es decir, se trata de una población adulta juvenil.

c) Indique su nivel de formación académica

Opciones	Fr	Porcentaje
Primaria	3	14,29
Secundaria	11	52,38
Superior	7	33,33
Cuarto nivel	0	0,00
Total	21	100,00

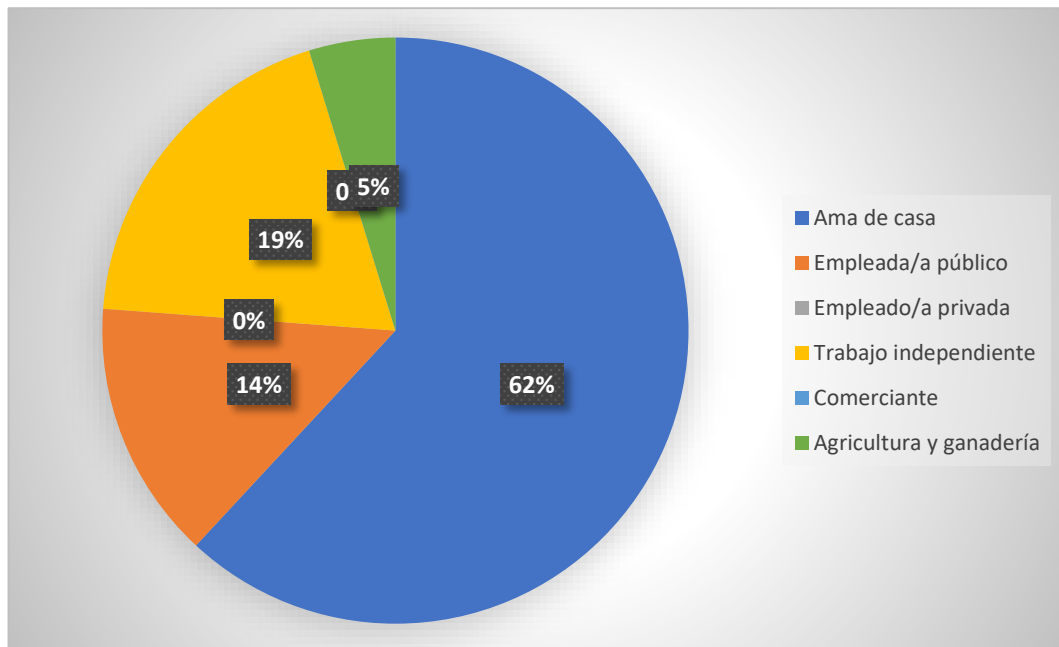


Análisis e interpretación

En cuanto a la formación académica se ha determinado que la mayoría de los encuestados (52,38%) tienen un título secundario, y el 33,33% tiene título académico de tercer nivel.

d) Indique su trabajo actual

Opciones	Fr	Porcentaje
Ama de casa	13	61,90
Empleada/a público	3	14,29
Empleado/a privada	0	0,00
Trabajo independiente	4	19,05
Comerciante	0	0,00
Agricultura y ganadería	1	4,76
Total	21	100,00



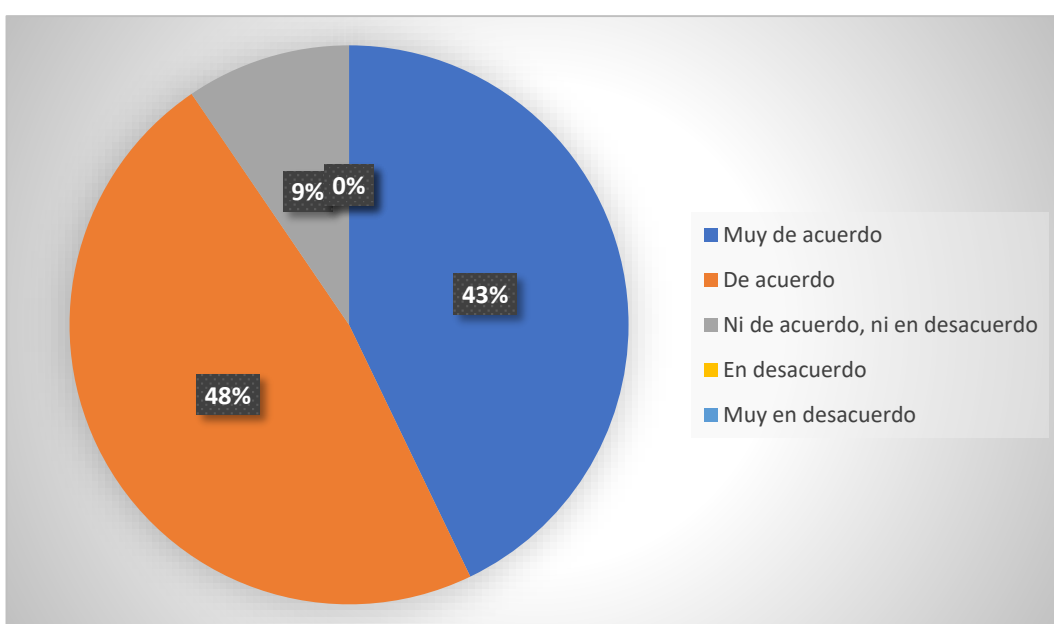
Análisis e interpretación

Sobre el trabajo actual se ha obtenido que la mayoría de encuestados (61,90%) tienen una ocupación de ama de casa.

- Preguntas temáticas

1. ¿Considera usted que la salud de su hijo es adecuada?

Opciones	Fr	Porcentaje
Muy de acuerdo	9	42,86
De acuerdo	10	47,62
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	9,52
En desacuerdo	0	0,00
Muy en desacuerdo	0	0,00
Total	21	100,00

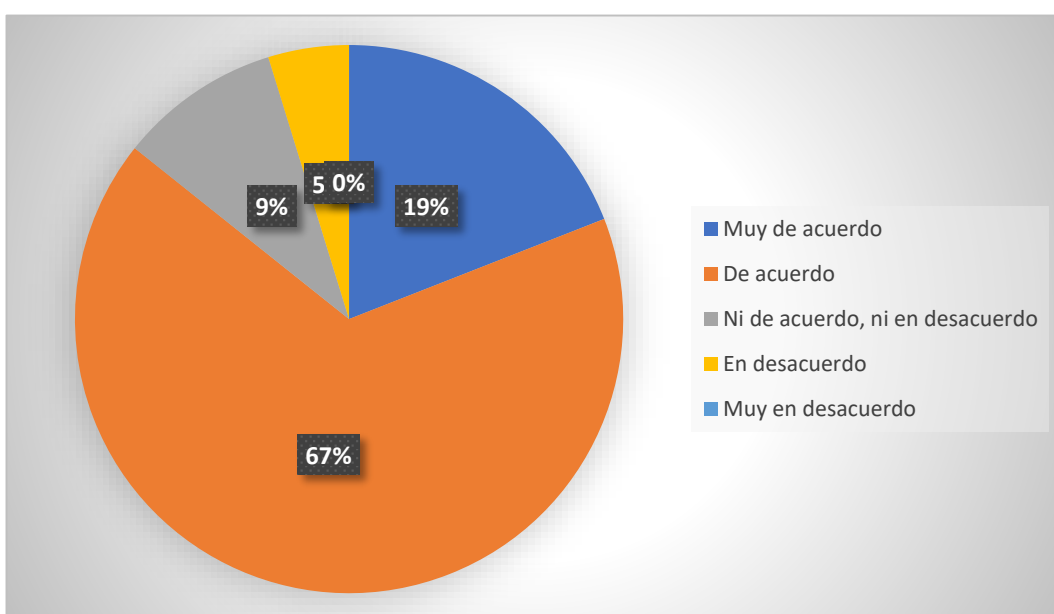


Análisis e interpretación

En relación al estado de salud de los infantes, el 42,86% de encuestados está muy de acuerdo con el estado de salud de su hijo/a es adecuado, el 47,62% indica que está de acuerdo con aquello y el 9,52% señala no estar ni de acuerdo, ni en desacuerdo, de esta forma se evidencia, que de acuerdo a la percepción de los padres el estado de salud de los infantes es adecuado, precisamente porque los efectos de una mala alimentación no se reflejan externamente de manera significativa, ni de forma inmediata.

2. ¿Cree usted que su hijo/a tiene una buena nutrición?

Opciones	Fr	Porcentaje
Muy de acuerdo	4	19,05
De acuerdo	14	66,67
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	9,52
En desacuerdo	1	4,76
Muy en desacuerdo	0	0,00
Total	21	100,00

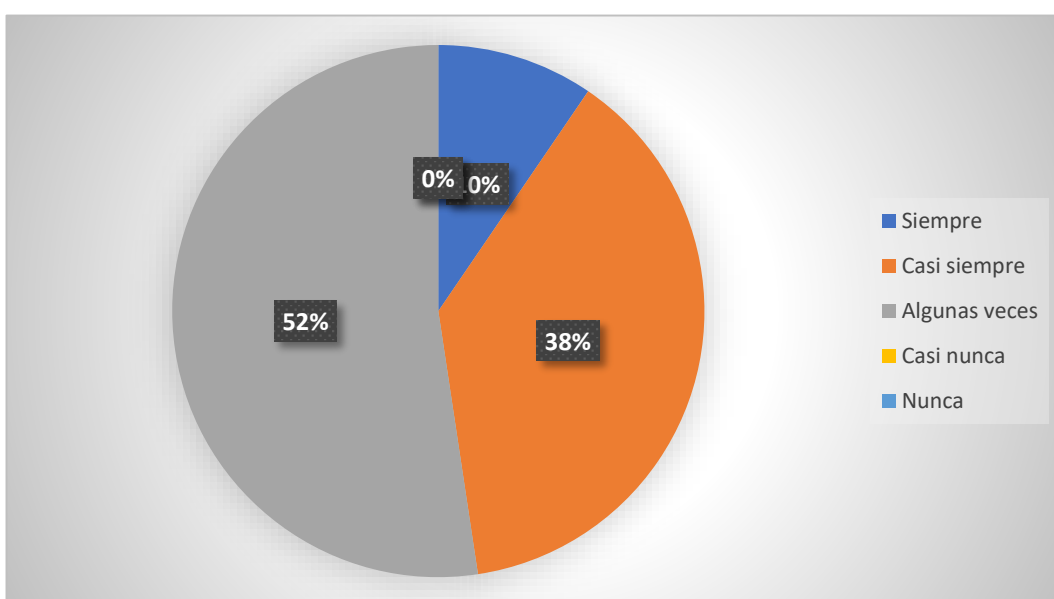


Análisis e interpretación

Acerca de la percepción de los padres sobre el estado nutricional de los niños, se ha obtenido que el 19,05% están muy de acuerdo que su hijo/a tiene una buena nutrición, el 66,67% están de acuerdo con ello, el 9,52% no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 4,76% está en desacuerdo, evidenciando de igual forma, que la percepción de los padres se orienta en que los infantes tienen un estado nutricional bueno, sin embargo, esta aseveración representa la percepción de los padres respecto a la visualización física de los niños y la ausencia de enfermedades.

3. ¿Con qué frecuencia realiza los controles médicos a su hijo?

Opciones	Fr	Porcentaje
Siempre	2	9,52
Casi siempre	8	38,10
Algunas veces	11	52,38
Casi nunca	0	0,00
Nunca	0	0,00
Total	21	100,00

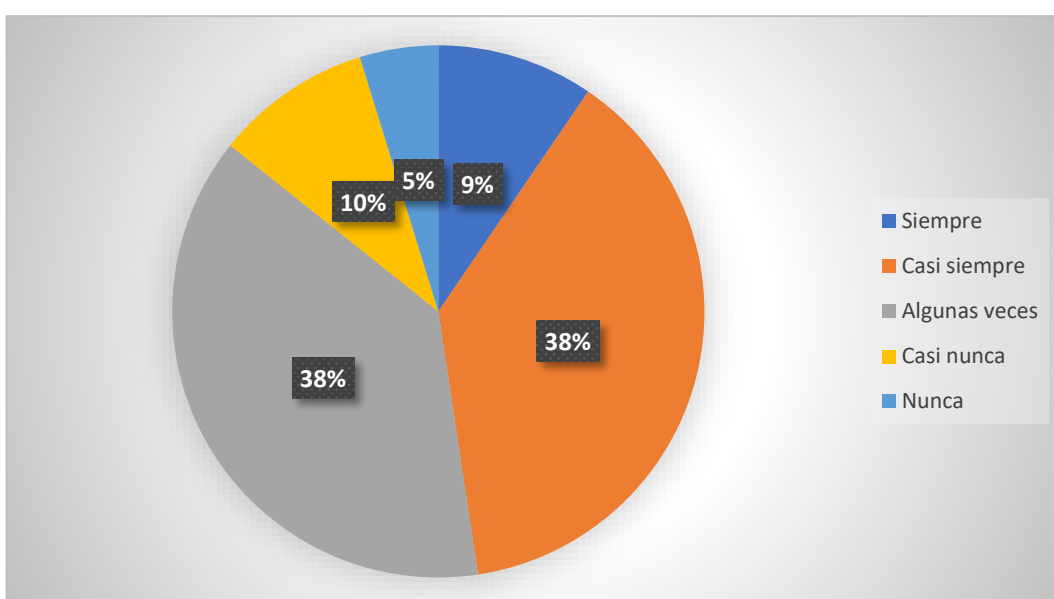


Análisis e interpretación

Referente a la frecuencia de los controles médicos a los niños, se ha obtenido que el 9,52% indican realizar siempre los respectivos controles médicos, el 38,10% indican hacerlo casi siempre, y el 52,38% mencionan hacerlos algunas veces. De esta forma, se evidencia, que en las preguntas anteriores no responden a un seguimiento médico del estado de salud y nutricional de los infantes, sino a las percepciones externas de los padres de familia, por lo cual, es necesario profundizar en el nivel de conocimiento de la educación alimentaria y las prácticas alimenticias de las familias.

4. ¿En la institución educativa le han orientado sobre la alimentación saludable para los niños y niñas?

Opciones	Fr	Porcentaje
Siempre	2	9,52
Casi siempre	8	38,10
Algunas veces	8	38,10
Casi nunca	2	9,52
Nunca	1	4,76
Total	21	100,00

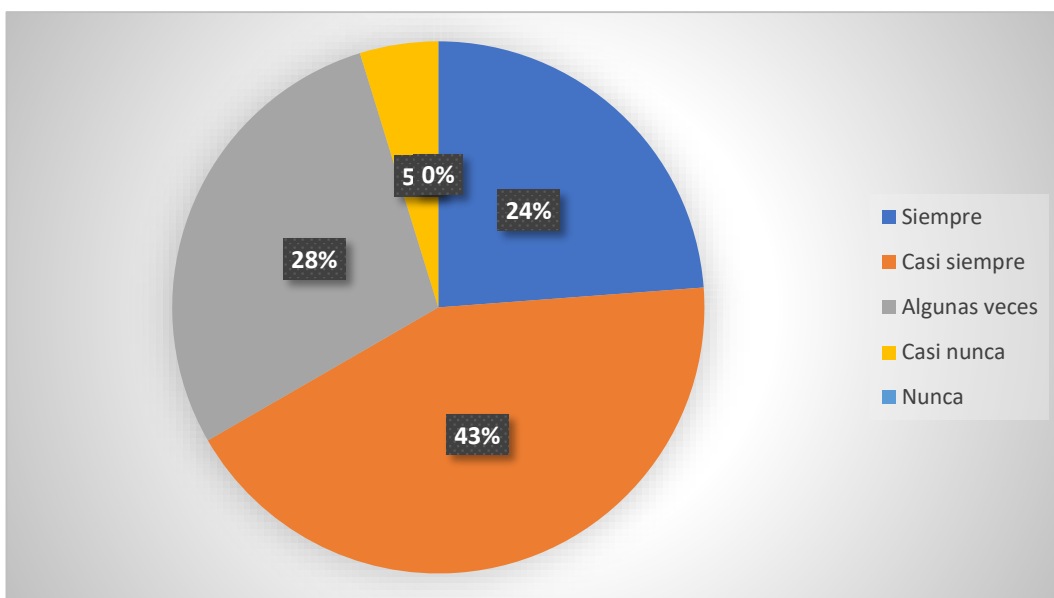


Análisis e interpretación

Acerca de la orientación sobre educación alimentaria recibida en la familia, el 9,52% indica que siempre reciben este tipo de orientación, el 38,10% menciona que casi siempre reciben estas orientaciones, el 38,10% manifiesta que algunas veces reciben esta orientación, el 9,52% menciona que no reciben casi nunca y el 4,76% indican no haber recibido nunca orientaciones sobre alimentación saludable para los infantes por parte de la institución educativa, lo cual, refleja el deficiente impacto de las estrategias señaladas por la docente.

5. ¿Cree usted que en casa se promueven prácticas alimenticias saludables?

Opciones	Fr	Porcentaje
Siempre	5	23,81
Casi siempre	9	42,86
Algunas veces	6	28,57
Casi nunca	1	4,76
Nunca	0	0,00
Total	21	100,00

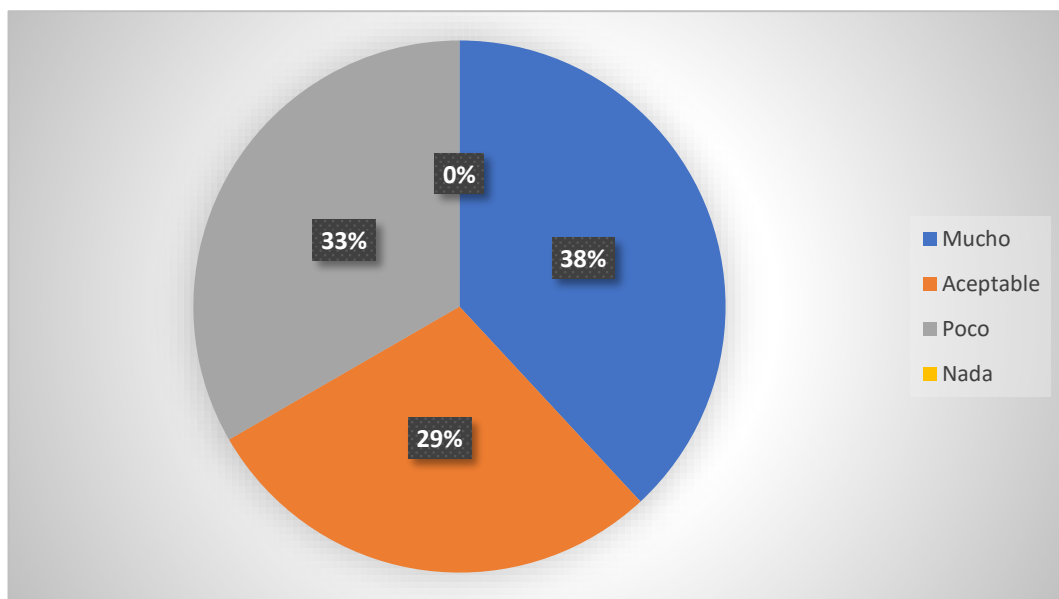


Análisis e interpretación

En relación a la percepción de los padres, sobre la promoción de prácticas alimenticias saludables, el 23,81% indican que siempre promueven prácticas alimenticias saludables, el 42,86% mencionan que casi siempre lo hacen, el 28,57% indican que algunas veces lo hacen, y el 4,76% consideran que casi nunca promueven prácticas alimenticias saludables, evidenciando de esta manera que un alto porcentaje de padres reconocen que solo algunas veces promueven prácticas alimenticias saludables, lo cual, refleja una problemática que debe corregirse para asegurar a los infantes una alimentación saludable, para su desarrollo cognitivo.

6. ¿Tiene usted conocimiento sobre la alimentación saludable?

Opciones	Fr	Porcentaje
Mucho	8	38,10
Aceptable	6	28,57
Poco	7	33,33
Nada	0	0,00
Total	21	100,00

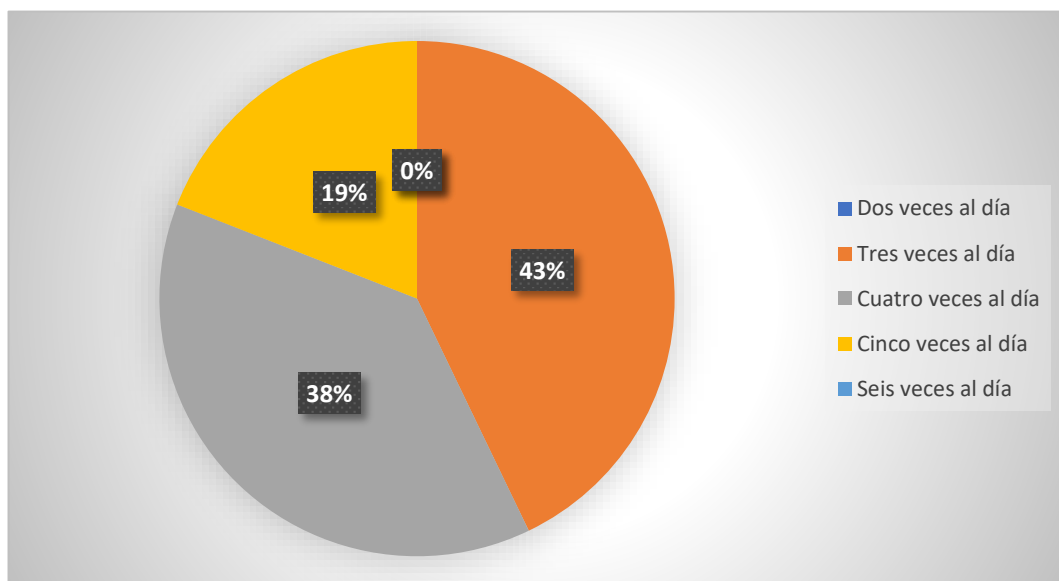


Análisis e interpretación

Acerca del nivel de conocimiento de la familia sobre la alimentación saludable, se obtuvo que, el 38,10% consideran que tienen mucho conocimiento sobre la alimentación saludable, el 28,57% indica tener un nivel de conocimiento aceptable, el 33,33% creen tener poco nivel de conocimiento, de esta forma, se puede apreciar que los padres reconocen que tienen deficiencias en cuanto al conocimiento sobre la alimentación saludable.

7. ¿Cuántas veces al día come su hijo/a?

Opciones	Fr	Porcentaje
Dos veces al día	0	0,00
Tres veces al día	9	42,86
Cuatro veces al día	8	38,10
Cinco veces al día	4	19,05
Seis veces al día	0	0,00
Total	21	100,00

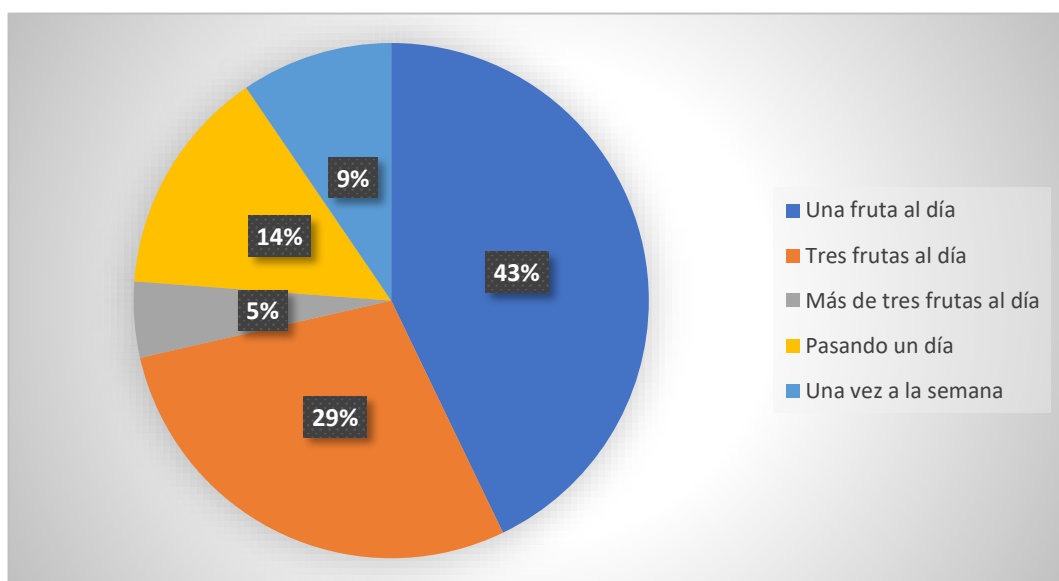


Análisis e interpretación

En relación a las prácticas alimenticias dentro de la familia, se ha obtenido que el 42,86% de los padres indican que los infantes comen tres veces al día, el 38,10% señalan que comen cuatro veces al día, el 19,05% indican que comen cinco veces al día, de esta forma, se evidencia que en su mayoría los niños y niñas, no tienen la frecuencia de alimentación adecuada, que constituye cinco comidas al día.

8. ¿Cuál es la frecuencia en la que su hijo/a consume frutas?

Opciones	Fr	Porcentaje
Una fruta al día	9	42,86
Tres frutas al día	6	28,57
Más de tres frutas al día	1	4,76
Pasando un día	3	14,29
Una vez a la semana	2	9,52
Total	21	100,00

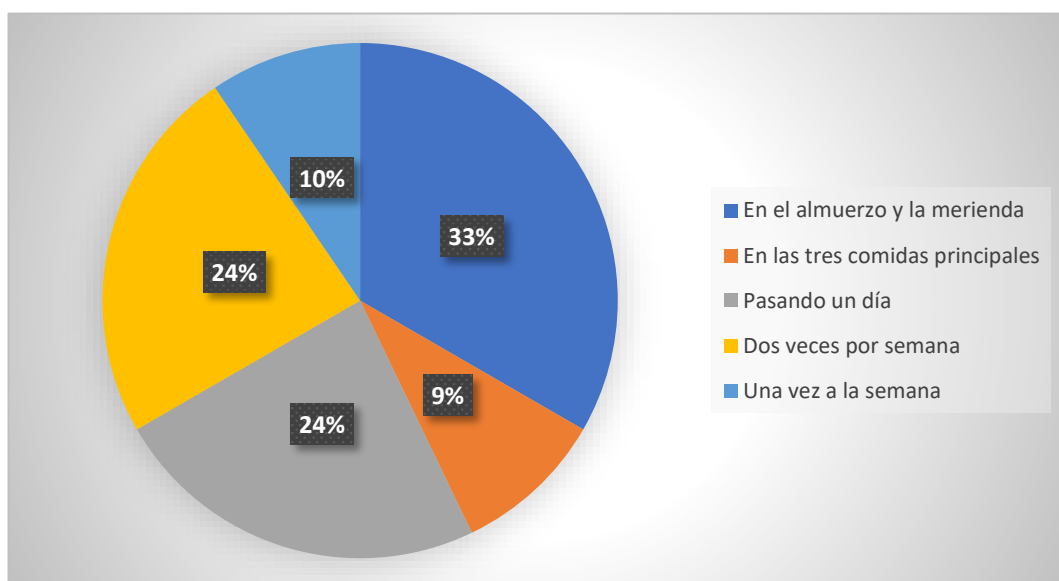


Análisis e interpretación

Sobre la frecuencia del consumo de frutas, el 42,86% de los encuestados indican que los infantes comen una fruta al día, el 28,57% menciona que comen tres frutas al día, el 4,76% señalan que comen más de tres frutas al día, el 14,29% mencionan que comen una fruta pasando un día y el 9,52% indican que comen fruta una vez a la semana, evidenciando de esta manera el alto porcentaje de niños que tienen un bajo nivel de consumo de frutas, que se consideraría las opciones una fruta al día, pasando un día y una vez a la semana.

9. ¿Con qué frecuencia consume su hijo verduras y vegetales?

Opciones	Fr	Porcentaje
En el almuerzo y la merienda	7	33,33
En las tres comidas principales	2	9,52
Pasando un día	5	23,81
Dos veces por semana	5	23,81
Una vez a la semana	2	9,52
Total	21	100,00

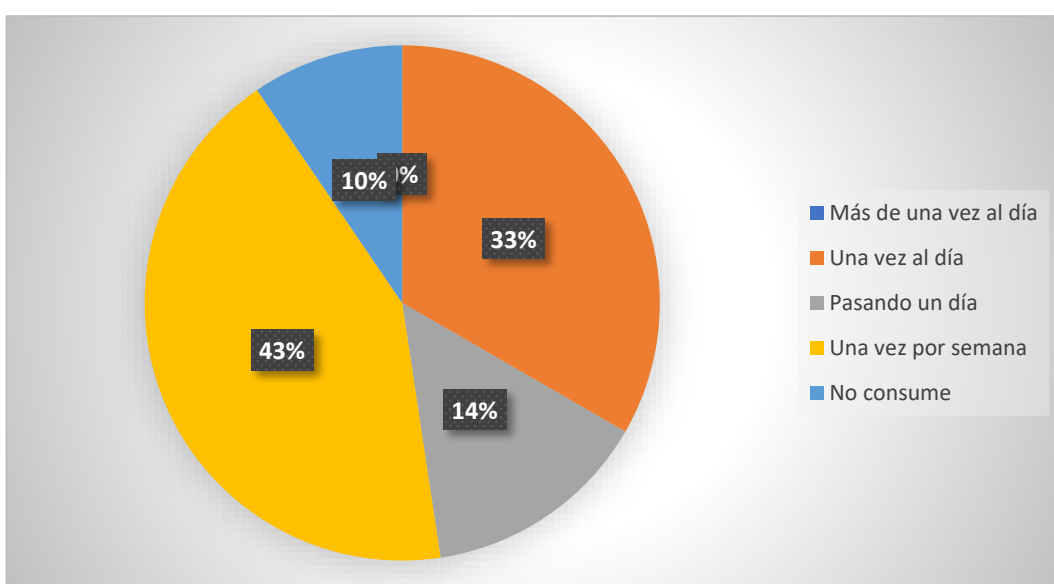


Análisis e interpretación

En referencia al consumo de verduras y vegetales de los infantes, el 33,33% señala que comen verduras en el almuerzo y la merienda, el 9,52% indican que comen en las tres comidas principales, el 23,81% señalan que consumen pasando un día, el 23,81% indica que consume dos veces por semana y el 9,52% señala que consumen una vez por semana, de esta manera se comprueba la existencia de malas prácticas alimenticias en las familias, pues el consumo de verduras y vegetales se recomienda principalmente dos veces al día, durante el almuerzo y la merienda, como parte del plato saludable, lo cual, no se está cumpliendo en el caso del objeto de estudio.

10. ¿Qué tan frecuente consume su hijo/a bebidas azucaradas, como colas, jugos envasados, te, Gatorade, entre otros?

Opciones	Fr	Porcentaje
Más de una vez al día	0	0,00
Una vez al día	7	33,33
Pasando un día	3	14,29
Una vez por semana	9	42,86
No consume	2	9,52
Total	21	100,00

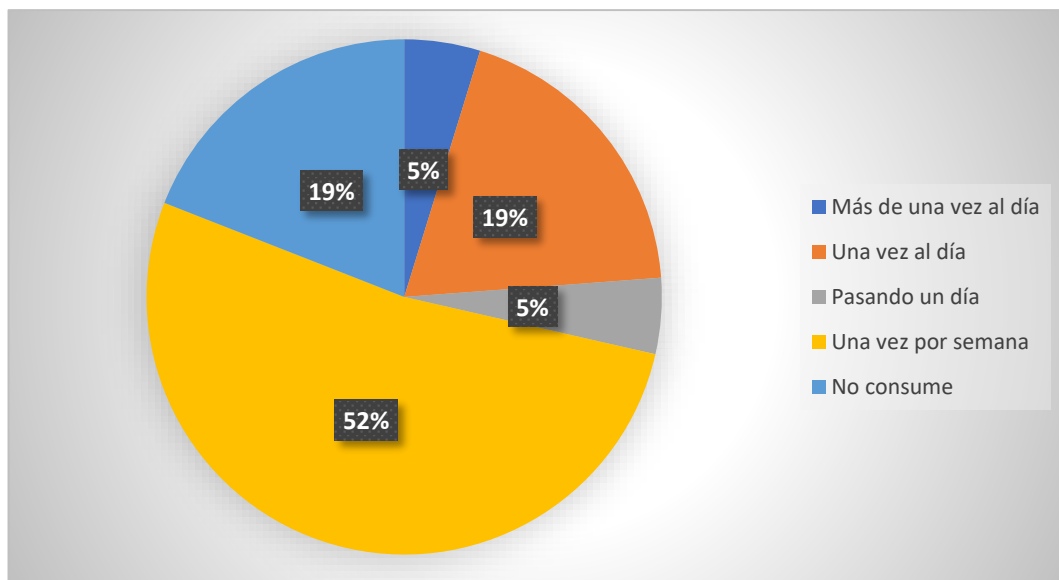


Análisis e interpretación

En relación al consumo de bebidas azucaradas, se obtuvo como resultado que el 33,33% indican que los niños consumen bebidas azucaradas una vez al día, el 14,29% mencionan que consumen pasando un día, el 42,86% manifiesta que consume una vez por semana y el 9,52% indica que no consumen, evidenciando de esta manera que un alto porcentaje de niños tienen un consumo moderado de bebidas azucaradas, las cuales representan un producto altamente nocivo para su salud y bienestar.

11. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos procesados, como chitos, papas chips, doritos, galletas, entre otros?

Opciones	Fr	Porcentaje
Más de una vez al día	1	4,76
Una vez al día	4	19,05
Pasando un día	1	4,76
Una vez por semana	11	52,38
No consume	4	19,05
Total	21	100,00

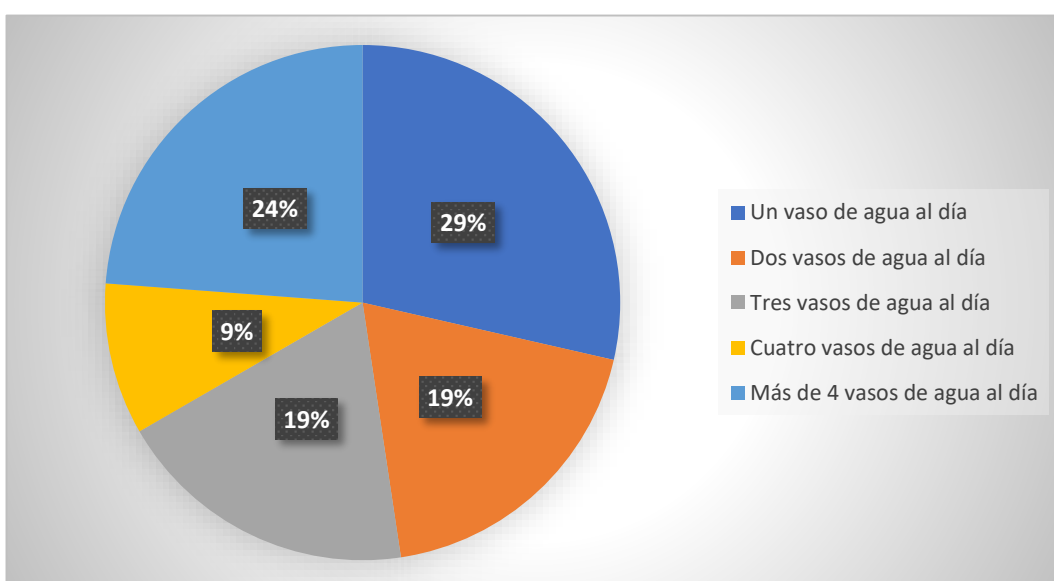


Análisis e interpretación

Acerca del consumo de productos procesados como chitos, papas chips, doritos, galletas, se obtuvo que, el 4,76% indican que consumen más de una vez al día, el 19,05% mencionan que consumen una vez al día, el 4,76% señalan que consumen pasando un día, el 52,38% mencionan que consumen una vez a la semana estos productos, y el 19,05% señalan que no consumen, de esta forma, se evidencia que los niños si tienen un consumo de productos altamente procesados, cuya composición no es nutritiva y no aporta nutrientes para el crecimiento y desarrollo de los infantes.

12. ¿Cuántos vasos de agua consume su hijo/a al día?

Opciones	Fr	Porcentaje
Un vaso de agua al día	6	28,57
Dos vasos de agua al día	4	19,05
Tres vasos de agua al día	4	19,05
Cuatro vasos de agua al día	2	9,52
Más de 4 vasos de agua al día	5	23,81
Total	21	100,00

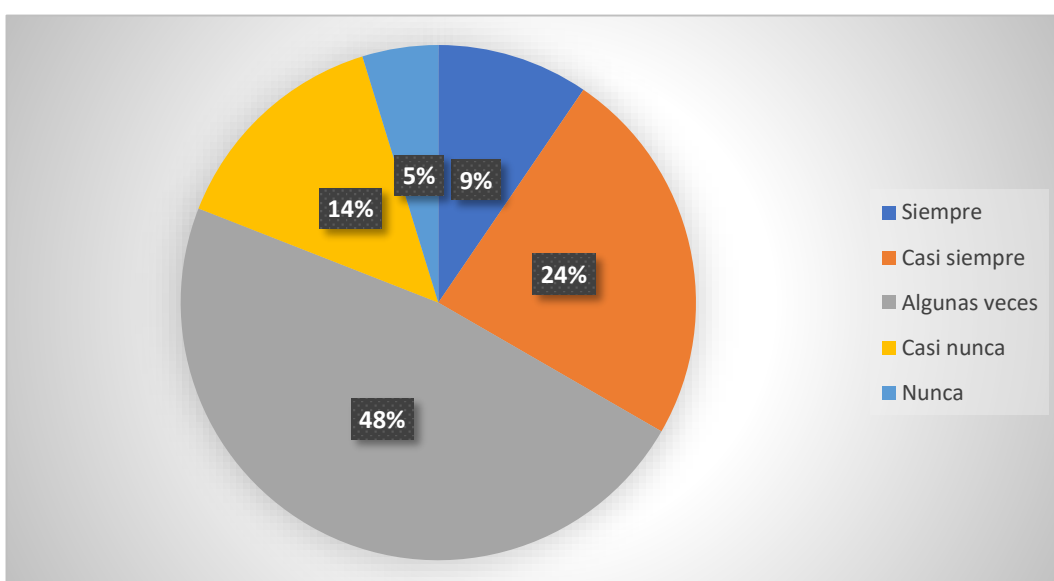


Análisis e interpretación

Sobre el consumo de agua, se obtuvo que el 28,57% consume un vaso de agua al día, el 19,05% consume dos vasos de agua, el 19,05% consume tres vasos de agua al día, el 9,52% indica que consume cuatro vasos de agua al día y el 23,81% indican que toman más de cuatro vasos de agua al día, de esta forma, se evidencia que en su mayoría los niños tienen un consumo bajo de agua, por debajo del nivel recomendado diariamente.

13. ¿Realiza su hijo/a al menos una hora diaria de ejercicio físico?

Opciones	Fr	Porcentaje
Siempre	2	9,52
Casi siempre	5	23,81
Algunas veces	10	47,62
Casi nunca	3	14,29
Nunca	1	4,76
Total	21	100,00

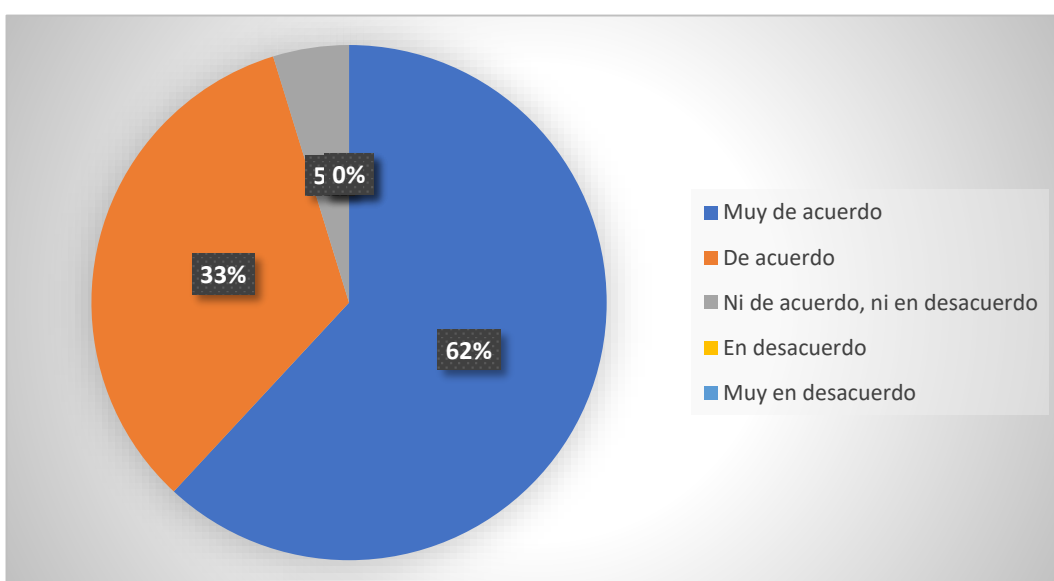


Análisis e interpretación

Sobre el ejercicio físico, se ha obtenido que el 9,52% de encuestados señalan que los niños siempre realizan al menos una hora diaria de ejercicio físico, el 23,81% señala que casi siempre lo hace, el 47,62% indica que algunas veces lo hace, el 14,29% indica que no lo hace casi nunca, el 4,76% menciona que no lo hace nunca, de esta forma se comprueba que los niños no tienen un estilo de vida activo que demanda al menos la práctica de una hora diaria de ejercicio físico para una buena salud.

14. ¿Cree usted que la alimentación de los niños incide en su aprendizaje?

Opciones	Fr	Porcentaje
Muy de acuerdo	13	61,90
De acuerdo	7	33,33
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	4,76
En desacuerdo	0	0,00
Muy en desacuerdo	0	0,00
Total	21	100,00

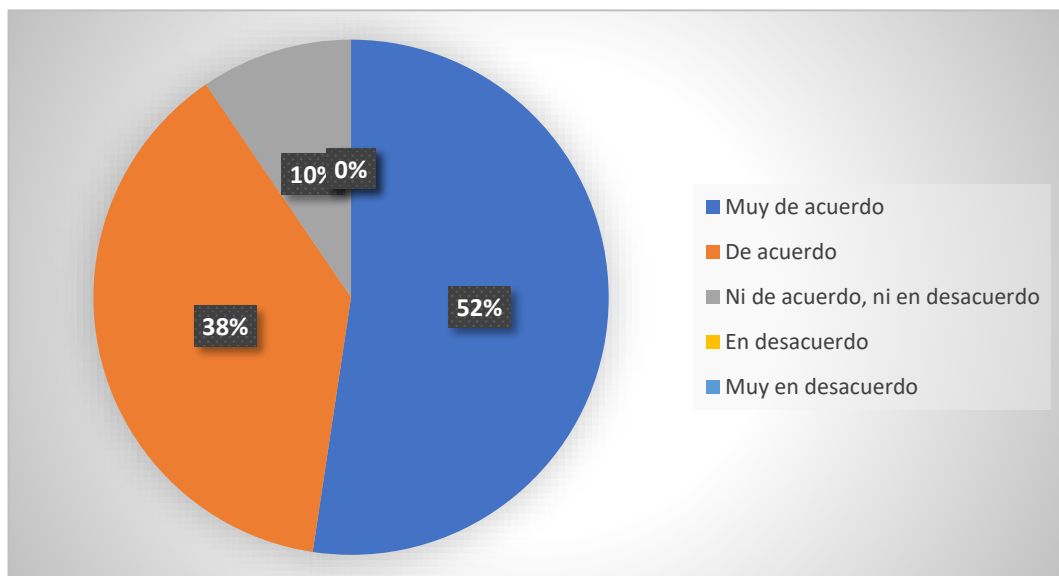


Análisis e interpretación

En relación a la incidencia de la alimentación en el aprendizaje, el 61,90% de los padres señalan que están muy de acuerdo en que la alimentación de los niños incide en el aprendizaje, en tanto que, el 33,33% mencionan que están de acuerdo y el 4,76% indican que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo. De esta manera, se aprecia que los padres reconocen la interrelación entre la alimentación saludable en el desarrollo cognitivo infantil.

15. ¿Considera necesario realizar un folleto interactivo sobre educación alimentaria para conocer mejor y proporcionar una alimentación saludable a su hijo/a?

Opciones	Fr	Porcentaje
Muy de acuerdo	11	52,38
De acuerdo	8	38,10
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	9,52
En desacuerdo	0	0,00
Muy en desacuerdo	0	0,00
Total	21	100,00



Análisis e interpretación

Finalmente, respecto a la necesidad de la propuesta, el 52,38% indican estar muy de acuerdo en que es necesario realizar un folleto interactivo sobre educación alimentaria para conocer mejor y proporcionar una alimentación saludable a su hijo/a, el 38,10% está de acuerdo con esta necesidad, el 9,52% indica que no están ni de acuerdo, ni en desacuerdo, por lo cual, se evidencia que mayoritariamente los padres de familia reconocen la necesidad de contar con un folleto interactivo de educación alimentaria.

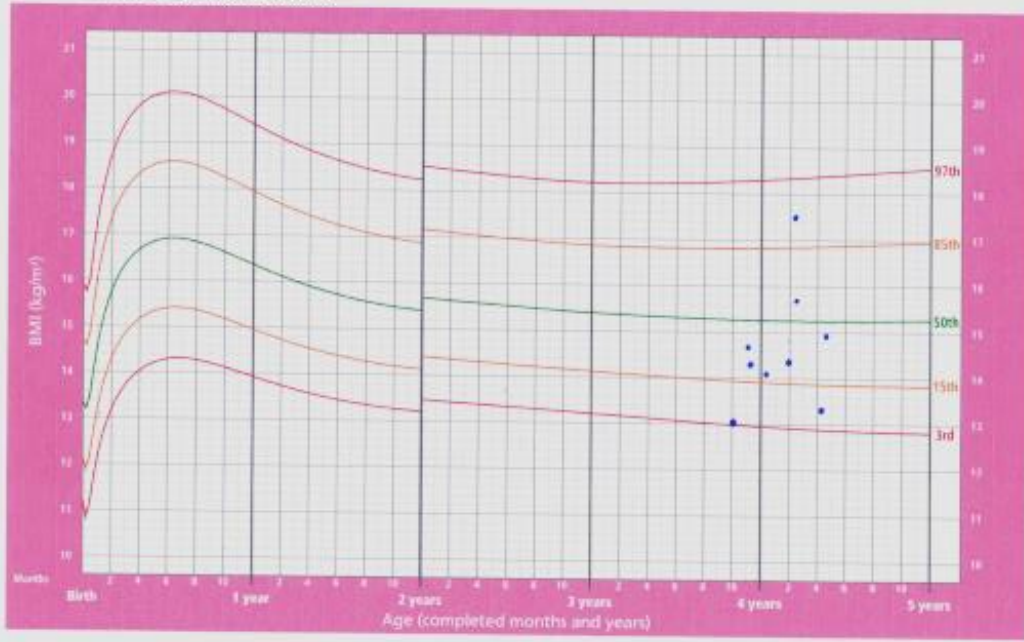
Resultados de la ficha de observación

Indicador	Si		No		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Reconoce cuáles son los alimentos nutritivos	11	52,38	10	47,62	21	100%
Identifica los alimentos no saludables	10	47,62	11	52,38	21	100%
Le gusta hacer ejercicio físico	9	42,86	12	57,14	21	100%
Toma una adecuada cantidad de agua	6	28,57	15	71,43	21	100%
Le gusta los recursos didácticos interactivos	21	100,00	0	0,00	21	100%
Percibe de forma óptima los estímulos visuales	15	71,43	6	28,57	21	100%
Percibe adecuadamente los estímulos auditivos	16	76,19	5	23,81	21	100%
Mantiene la concentración durante la hora clase	9	42,86	12	57,14	21	100%
Recuerda con facilidad eventos pasados					21	100%
Se muestra activo y motivado durante las clases.	11	52,38	10	47,62	21	100%

Nómina	Medidas antropométricas		
	Peso	Talla	IMC
BARBA OÑA ELIAN ZAID	19,5	1,065	17,19
BLANCO VELA AARON EMILIANO	15,5	1,08	13,29
CAMPAÑA CASTELLANO VALERIA MAHILY	14	0,98	14,58
CARRERA CORRALES EMILIO RAFAEL	19,5	1,09	16,41
CASTELLANO ARTOS YESLY NICOL	13,5	0,98	14,06
CHICAIZA PORRAS CRISTOPHER MATEO	14,5	1,06	12,90
CHOQUE AYALA LUIS SEBASTIAN	12,5	0,93	14,45
DURAN CASTELLANO JULEISY THALIA	12,2	0,95	13,52
DURAN TERAN AMALIA NURIEL	16,5	1,05	14,97
GOMEZ BONILLA DEREK GAEL	20	1,15	15,12
GRANJA ANDINO MARCELA YAMILETH	16,3	1,05	14,78
GUAMANQUISPE CHICAIZA THIAGO ALEJANDRO	19,5	1,06	17,35
GUANOTUÑA LIMAICO MARLON STEVEN	19,5	1,05	17,69
JACOME LARA STEFANY ROMINA	18,1	1,02	17,40
LEMA OTO JULIAN MOHAMED	17,1	1,05	15,51
LUCERO SOTO ELIAN ADRIAN	13	0,98	13,54
MUÑOZ CALAHORRANO EMILY ARACELLY	17,2	1,05	15,60
PALLASCO FARINANGO VICTORIA ELIZABETH	15,5	1,09	13,05
RIOS CASTELLANO DARWIN SEBASTIAN	15	1	15,00
SILVA VARGAS HELEN AILEEN	19	1,14	14,62
VALVERDE RODRIGUEZ CARLOS FELIPE	22,6	1,2	15,69

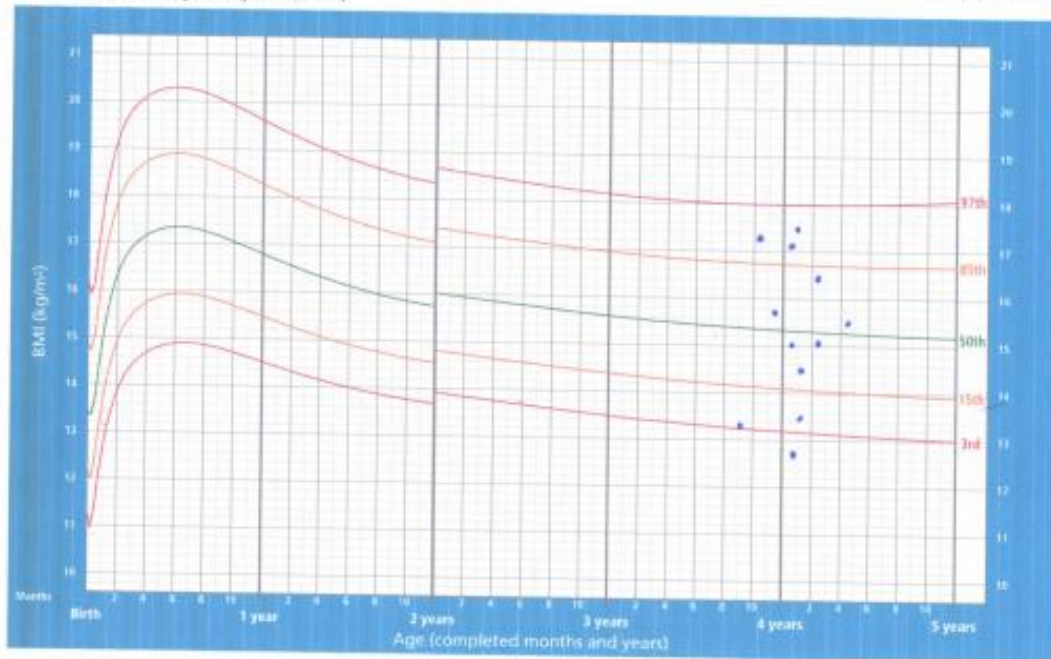
BMI-for-age GIRLS

Birth to 5 years (percentiles)



BMI-for-age BOYS

Birth to 5 years (percentiles)



Anexo 3. Validación de instrumentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

Tema: "La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial"

Estimado/a experto/a

Nos ponemos en contacto con usted, para solicitar su colaboración en la validación de la siguiente guía de preguntas de entrevista dirigida a la docente de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio "Sigchos", cuyo **objetivo** es diagnosticar la incidencia de la educación alimentaria en el desarrollo cognitivo infantil en el sub nivel de Educación Inicial II en la Unidad Educativa del Milenio Sigchos.

Cuyas preguntas han sido estructuradas de forma abierta para obtener mayor profundidad en la información recabada para la investigación, bajo los parámetros de:

U. (UNIVOCIDAD): Claridad en la redacción del ítem, de modo que todos los potenciales informantes entiendan lo mismo.

P (PERTINENCIA): Adecuación a los objetivos de evaluación del cuestionario (o la dimensión del mismo en el que en su caso se localiza)

V. (IMPORTANCIA): Capacidad de identificar o discriminar la información (valoraciones, pensamientos, percepciones, experiencias, etc.) más relevantes en relación a los objetivos de evaluación del cuestionario.

Esta validación requiere de un tiempo determinado, de antemano le agradecemos por su colaboración, si tiene algún comentario o pregunta ponerse en contacto con:

Leda Elizabeth Oriencia Lema Ortega

Correo: elizalena1@yahoo.com

Teléfono: 0979558125

PREGUNTAS	U	P	I	OBSERVACIÓN
1. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de salud en la primera infancia?	X			
2. ¿De qué manera considera que la educación aporta a la salud infantil?	X			
3. ¿Qué factores de riesgo en la salud infantil enfrentan los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos?	X			
4. ¿Cuáles son los problemas nutricionales que usted conoce y que pueden presentar los niños de Educación Inicial?	X			
5. ¿Qué estrategias se implementan en la institución para controlar el estado de nutrición de los niños de Educación Inicial?	X			
6. ¿De qué forma usted orienta a los padres de familia sobre la importancia de la nutrición infantil?	X			
7. ¿Cuál es el rol del docente en el ámbito de la alimentación, salud y nutrición infantil?	X			
8. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de la educación alimentaria?	X			
9. ¿Qué características ha observado en los niños que presentan inadecuadas prácticas alimenticias?	X			
10. ¿Qué capacitaciones ha recibido en relación a la educación alimentaria?	X			
11. ¿Dentro de qué eje y ámbito de desarrollo considera que se encuentra inmersa la educación alimentaria infantil?	X			
12. ¿Cuáles son los principales indicadores de desarrollo cognitivo en los niños de Educación Inicial?	X			
13. ¿Cuál cree usted que es el impacto de la alimentación en el desarrollo cognitivo infantil?	X			
14. ¿Qué tipo de estrategias de educación alimentaria aplica con sus niños de educación Inicial?	X			
15. ¿De qué manera aportaría un folleto interactivo de educación alimentaria a su práctica educativa?	X			

Nombre del Evaluador: Mg. Johana Anabel Garzón González

Cédula: 1718827304

Firma: 

Fecha de la evaluación: 15 de diciembre del 2021

Indicadores	U	P	I	OBSERVACIÓN
Peso	X			
Talla	X			
Reconoce cuáles son los alimentos nutritivos	X			
Identifica los alimentos no saludables	X			
Le gusta hacer ejercicio físico	X			
Toma una adecuada cantidad de agua	X			
Le gusta los recursos didácticos interactivos	X			
Percibe de forma óptima los estímulos visuales	X			
Percibe adecuadamente los estímulos auditivos	X			
Mantiene la concentración durante la hora clase	X			
Recuerda con facilidad eventos pasados	X			
Se muestra activo y motivado durante las clases.	X			

Nombre del Evaluador: Mg. Johana Anabel Garzón González

Cédula: 1718827304



Firma:

Fecha de la evaluación: miércoles 15 de diciembre del 2021

Preguntas					U	P	I	OBSERVACION
Pregunta 1. ¿Considera usted que la salud de su hijo es adecuada?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				
Pregunta 2. ¿Cree usted que su hijo/a tiene una buena nutrición?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				
Pregunta 3. ¿Con qué frecuencia realiza los controles médicos a su hijo?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 4. ¿En la institución educativa le han orientado sobre la alimentación saludable para los niños y niñas?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 5. ¿Cree usted que en casa se promueven prácticas alimenticias saludables?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 6. ¿Tiene usted conocimiento sobre la alimentación saludable?					X			
Mucho	Aceptable	Poco	Nada					
Pregunta 7. ¿Cuántas veces al día come su hijo/a?					X			

Dos veces al día	Tres veces al día	Cuatro veces al día	Cinco veces al día	Seis veces al día				
Pregunta 8. ¿Cuál es la frecuencia en la que su hijo/a consume frutas?					X			
Una fruta al día	Tres frutas al día	Más de tres frutas al día	Pasando un día	Una vez a la semana				
Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia consume su hijo verduras y vegetales?					X			
En el almuerzo y la merienda	En las tres comidas principales	Pasando un día	Dos veces por semana	Una vez a la semana				
Pregunta 10. ¿Qué tan frecuente consume su hijo/a bebidas azucaradas, como colas, jugos envasados, te, Gatorade, entre otros?					X			
Más de una vez al día	Una vez al día	Pasando un día	Una vez por semana	No consume				
Pregunta 11. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos procesados, como chitos, papas chips, doritos, galletas, entre otros?					X			
Más de una vez al día	Una vez al día	Pasando un día	Una vez por semana	No consume				
Pregunta 12. ¿Cuántos vasos de agua consume su hijo/a al día?					X			
Un vaso de agua al día	Dos vasos de agua al día	Tres vasos de agua al día	Cuatro vasos de agua al día	Más de 4 vasos de agua al día				
Pregunta 13. ¿Realiza su hijo/a al menos una hora diaria de ejercicio físico?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 14. ¿Cree usted que la alimentación de los niños incide en su aprendizaje?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				

Pregunta 15. ¿Considera necesario realizar un folleto interactivo sobre educación alimentaria para conocer mejor y proporcionar una alimentación saludable a su hijo/a?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				

Nombre del Evaluador: Mg. Johana Anabel Garzón González

Cédula: 1718827304



Firma:

Fecha de la evaluación: miércoles 15 de diciembre del 2021

PREGUNTAS	U	P	I	OBSERVACIÓN
2. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de salud en la primera infancia?	X			
3. ¿De qué manera considera que la educación aporta a la salud infantil?	X			
4. ¿Qué factores de riesgo en la salud infantil enfrentan los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos?	X			
5. ¿Cuáles son los problemas nutricionales que usted conoce y que pueden presentar los niños de Educación Inicial?	X			
6. ¿Qué estrategias se implementan en la institución para controlar el estado de nutrición de los niños de Educación Inicial?	X			
7. ¿De qué forma usted orienta a los padres de familia sobre la importancia de la nutrición infantil?	X			
8. ¿Cuál es el rol del docente en el ámbito de la alimentación, salud y nutrición infantil?	X			
9. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de la educación alimentaria?	X			
10. ¿Qué características ha observado en los niños que presentan inadecuadas prácticas alimenticias?	X			
11. ¿Qué capacitaciones ha recibido en relación a la educación alimentaria?	X			
12. ¿Dentro de qué eje y ámbito de desarrollo considera que se encuentra inmersa la educación alimentaria infantil?	X			
13. ¿Cuáles son los principales indicadores de desarrollo cognitivo en los niños de Educación Inicial?	X			
14. ¿Cuál cree usted que es el impacto de la alimentación en el desarrollo cognitivo infantil?	X			
15. ¿Qué tipo de estrategias de educación alimentaria aplica con sus niños de educación Inicial?	X			
15. ¿De qué manera aportaría un folleto interactivo de educación alimentaria a su práctica educativa?	X			

Nombre del Evaluador: Yolanda Paola Defaz Gallardo

Cédula: 0502632219



Firma:

Fecha de la evaluación: 16/12/2021

Indicadores	U	P	I	OBSERVACIÓN
Peso	X			
Talla	X			
Reconoce cuáles son los alimentos nutritivos	X			
Identifica los alimentos no saludables	X			
Le gusta hacer ejercicio físico	X			
Toma una adecuada cantidad de agua	X			
Le gusta los recursos didácticos interactivos	X			
Percibe de forma óptima los estímulos visuales	X			
Percibe adecuadamente los estímulos auditivos	X			
Mantiene la concentración durante la hora clase	X			
Recuerda con facilidad eventos pasados	X			
Se muestra activo y motivado durante las clases.	X			

Nombre del Evaluador: Yolanda Paola Defaz Gallardo

Cédula: 0502632219



Firma:

Fecha de la evaluación: 16/12/2021

Preguntas					U	P	I	OBSERVACION
Pregunta 1. ¿Considera usted que la salud de su hijo es adecuada?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				
Pregunta 2. ¿Cree usted que su hijo/a tiene una buena nutrición?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				
Pregunta 3. ¿Con qué frecuencia realiza los controles médicos a su hijo?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 4. ¿En la institución educativa le han orientado sobre la alimentación saludable para los niños y niñas?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 5. ¿Cree usted que en casa se promueven prácticas alimenticias saludables?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 6. ¿Tiene usted conocimiento sobre la alimentación saludable?					X			
Mucho	Aceptable	Poco	Nada					
Pregunta 7. ¿Cuántas veces al día come su hijo/a?					X			

Dos veces al día	Tres veces al día	Cuatro veces al día	Cinco veces al día	Seis veces al día				
Pregunta 8. ¿Cuál es la frecuencia en la que su hijo/a consume frutas?					X			
Una fruta al día	Tres frutas al día	Más de tres frutas al día	Posando un día	Una vez a la semana				
Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia consume su hijo verduras y vegetales?					X			
En el almuerzo y la merienda	En los tres comidas principales	Posando un día	Dos veces por semana	Una vez a la semana				
Pregunta 10. ¿Qué tan frecuente consume su hijo/a bebidas azucaradas, como colas, jugos envasados, te, Gatorade, entre otros?					X			
Más de una vez al día	Una vez al día	Posando un día	Una vez por semana	No consume				
Pregunta 11. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos procesados, como chitos, papas chips, doritos, galletas, entre otros?					X			
Más de una vez al día	Una vez al día	Posando un día	Una vez por semana	No consume				
Pregunta 12. ¿Cuántos vasos de agua consume su hijo/a al día?					X			
Un vaso de agua al día	Dos vasos de agua al día	Tres vasos de agua al día	Cuatro vasos de agua al día	Más de 4 vasos de agua al día				
Pregunta 13. ¿Realiza su hijo/a al menos una hora diaria de ejercicio físico?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 14. ¿Cree usted que la alimentación de los niños incide en su aprendizaje?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				

Pregunta 15. ¿Considera necesario realizar un folleto interactivo sobre educación alimentaria para conocer mejor y proporcionar una alimentación saludable a su hijo/a?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				

Nombre del Evaluador: Yolanda Paola Defaz Gallardo

Cédula: 0502632219



Firma:

Fecha de la evaluación: 16/12/2021

PREGUNTAS	U	P	I	OBSERVACIÓN
3. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de salud en la primera infancia?	X			
4. ¿De qué manera considera que la educación aporta a la salud infantil?	X			
5. ¿Qué factores de riesgo en la salud infantil enfrentan los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos?	X			
6. ¿Cuáles son los problemas nutricionales que usted conoce y que pueden presentar los niños de Educación Inicial?	X			
7. ¿Qué estrategias se implementan en la institución para controlar el estado de nutrición de los niños de Educación Inicial?	X			
8. ¿De qué forma usted orienta a los padres de familia sobre la importancia de la nutrición infantil?	X			
9. ¿Cuál es el rol del docente en el ámbito de la alimentación, salud y nutrición infantil?	X			
10. ¿Cuál cree usted que es la relevancia de la educación alimentaria?	X			
11. ¿Qué características ha observado en los niños que presentan inadecuadas prácticas alimenticias?	X			
12. ¿Qué capacitaciones ha recibido en relación a la educación alimentaria?	X			
13. ¿Dentro de qué eje y ámbito de desarrollo considera que se encuentra inmersa la educación alimentaria infantil?	X			
14. ¿Cuáles son los principales indicadores de desarrollo cognitivo en los niños de Educación Inicial?	X			
15. ¿Cuál cree usted que es el impacto de la alimentación en el desarrollo cognitivo infantil?	X			
16. ¿Qué tipo de estrategias de educación alimentaria aplica con sus niños de educación Inicial?	X			
15. ¿De qué manera aportaría un folleto interactivo de educación alimentaria a su práctica educativa?	X			

Nombre del Evaluador: MgC. Lorena Cañizares Vasconez

Cédula: 0502762263

Firma: 

Fecha de la evaluación: 20-12-2021

Indicadores	U	P	I	OBSERVACIÓN
Peso	X			
Talla	X			
Reconoce cuáles son los alimentos nutritivos	X			
Identifica los alimentos no saludables	X			
Le gusta hacer ejercicio físico	X			
Toma una adecuada cantidad de agua	X			
Le gusta los recursos didácticos interactivos	X			
Percibe de forma óptima los estímulos visuales	X			
Percibe adecuadamente los estímulos auditivos	X			
Mantiene la concentración durante la hora clase	X			
Recuerda con facilidad eventos pasados	X			
Se muestra activo y motivado durante las clases.	X			

Nombre del Evaluador: MgC. Lorena Cañizares Vasconez

Cédula: 0502762263

Firma:

Fecha de la evaluación: 20-12-2021

Preguntas					U	P	I	OBSERVACIÓN
Pregunta 1. ¿Considera usted que la salud de su hijo es adecuada?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				
Pregunta 2. ¿Cree usted que su hijo/a tiene una buena nutrición?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				
Pregunta 3. ¿Con qué frecuencia realiza los controles médicos a su hijo?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 4. ¿En la institución educativa le han orientado sobre la alimentación saludable para los niños y niñas?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 5. ¿Cree usted que en casa se promueven prácticas alimenticias saludables?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 6. ¿Tiene usted conocimiento sobre la alimentación saludable?					X			
Mucho	Aceptable	Poco	Nada					
Pregunta 7. ¿Cuántas veces al día come su hijo/a?					X			

Dos veces al día	Tres veces al día	Cuatro veces al día	Cinco veces al día	Seis veces al día				
Pregunta 8. ¿Cuál es la frecuencia en la que su hijo/a consume frutas?					X			
Una fruta al día	Tres frutas al día	Más de tres frutas al día	Pasando un día	Una vez a la semana				
Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia consume su hijo verduras y vegetales?					X			
En el almuerzo y la merienda	En las tres comidas principales	Pasando un día	Dos veces por semana	Una vez a la semana				
Pregunta 10. ¿Qué tan frecuente consume su hijo/a bebidas azucaradas, como colas, jugos envasados, te, Gatorade, entre otros?					X			
Más de una vez al día	Una vez al día	Pasando un día	Una vez por semana	No consume				
Pregunta 11. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos procesados, como chitos, papas chips, doritos, galletas, entre otros?					X			
Más de una vez al día	Una vez al día	Pasando un día	Una vez por semana	No consume				
Pregunta 12. ¿Cuántos vasos de agua consume su hijo/a al día?					X			
Un vaso de agua al día	Dos vasos de agua al día	Tres vasos de agua al día	Cuatro vasos de agua al día	Más de 4 vasos de agua al día				
Pregunta 13. ¿Realiza su hijo/a al menos una hora diaria de ejercicio físico?					X			
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca				
Pregunta 14. ¿Cree usted que la alimentación de los niños incide en su aprendizaje?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				

Pregunta 15. ¿Considera necesario realizar un folleto interactivo sobre educación alimentaria para conocer mejor y proporcionar una alimentación saludable a su hijo/a?					X			
Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo				

Nombre del Evaluador: MgC. Lorena Cañizares Vasconez

Cédula: 0502762263

Firma:

Fecha de la evaluación: 20-12-2021

Anexo 4. Cronograma de la propuesta

Actividades	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diagnóstico	■															
Socialización		■														
Actividad 1. Alimentos nutritivos y no nutritivos			■													
Actividad 2. Grupos alimenticios				■												
Actividad 3. Buscar las parejas de alimentos					■											
Actividad 4. El plato saludable						■										
Actividad 5. Cuento infantil sobre la importancia del ejercicio físico							■									
Actividad 6. El agua nos llena de vida								■								
Actividad 7. Comer en familia									■							
Actividad 8. La higiene en la alimentación										■						
Actividad 9. Bingo de alimentos											■					
Actividad 10. Mis comidas diarias												■				
Actividad 11. La lonchera saludable													■			
Actividad 12. Comemos bien, crecemos sanos														■		
Evaluación de resultados																■

Anexo 5. Cuadro comparativo de la los resultados de antes y después de la aplicación de la propuesta.

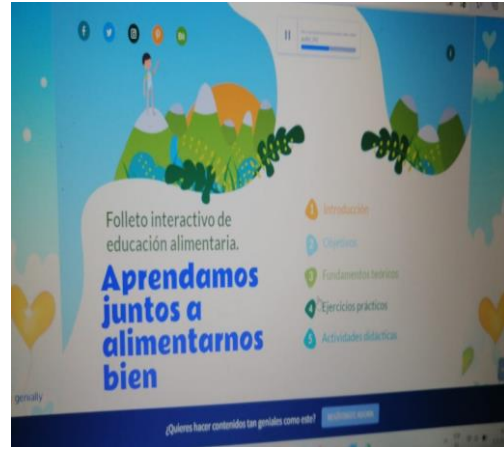
Pregunta	Opciones	Pre test		Post Test	
		Fr	Porcentaje	Fr	Porcentaje
1. ¿Considera usted que la salud de su hijo es adecuada?	Muy de acuerdo	9	42,86%	13	61,9%
	De acuerdo	10	47,62%	8	38,1%
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	9,52%	0	0,0%
	En desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Muy en desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
2. ¿Cree usted que su hijo/a tiene una buena nutrición?	Muy de acuerdo	4	19,05%	10	47,6%
	De acuerdo	14	66,67%	11	52,4%
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	9,52%	0	0,0%
	En desacuerdo	1	4,76%	0	0,0%
	Muy en desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
3. ¿Con qué frecuencia realiza los controles médicos a su hijo?	Siempre	2	9,52%	8	38,1%
	Casi siempre	8	38,10%	7	33,3%
	Algunas veces	11	52,38%	5	23,8%
	Casi nunca	0	0,00%	1	4,8%
	Nunca	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
4. ¿En la institución educativa le han orientado sobre la alimentación saludable para los niños y niñas?	Siempre	2	9,52%	8	38,1%
	Casi siempre	8	38,10%	4	19,0%
	Algunas veces	8	38,10%	6	28,6%
	Casi nunca	2	9,52%	2	9,5%
	Nunca	1	4,76%	1	4,8%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
5. ¿Cree usted que en casa se promueven prácticas alimenticias saludables?	Siempre	5	23,81%	10	47,6%
	Casi siempre	9	42,86%	7	33,3%
	Algunas veces	6	28,57%	4	19,0%
	Casi nunca	1	4,76%	0	0,0%
	Nunca	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
6. ¿Tiene usted conocimiento sobre la alimentación saludable?	Mucho	8	38,10%	8	38,1%
	Aceptable	6	28,57%	12	57,1%
	Poco	7	33,33%	1	4,8%
	Nada	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
	7. ¿Cuántas veces al día come su hijo/a?	Dos veces al día	0	0,00%	1
Tres veces al día		9	42,86%	2	9,5%
Cuatro veces al día		8	38,10%	12	57,1%
Cinco veces al día		4	19,05%	6	28,6%
Seis veces al día		0	0,00%	0	0,0%
Total		21	100,00%	21	100,0%
8. ¿Cuál es la frecuencia en la que su hijo/a consume frutas?	Una fruta al día	9	42,86%	10	47,6%
	Tres frutas al día	6	28,57%	6	28,6%
	Más de tres frutas al día	1	4,76%	3	14,3%
	Pasando un día	3	14,29%	2	9,5%
	Una vez a la semana	2	9,52%	0	0,0%

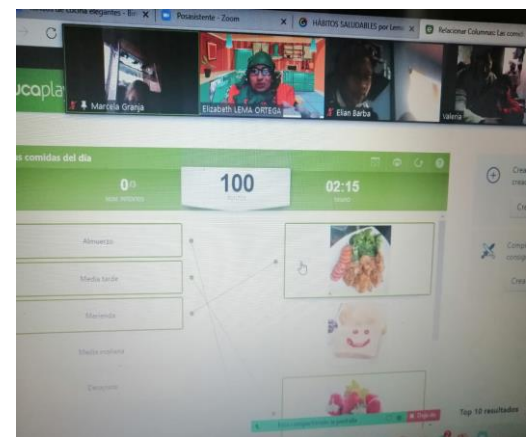
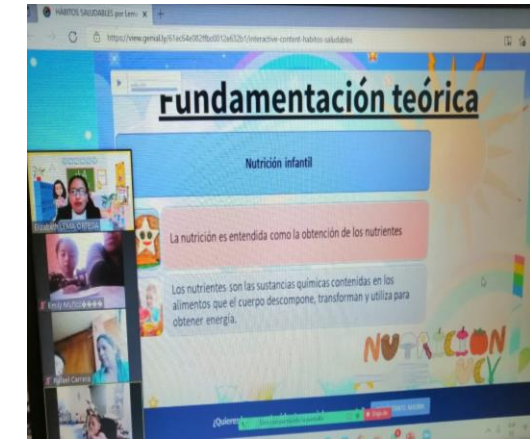
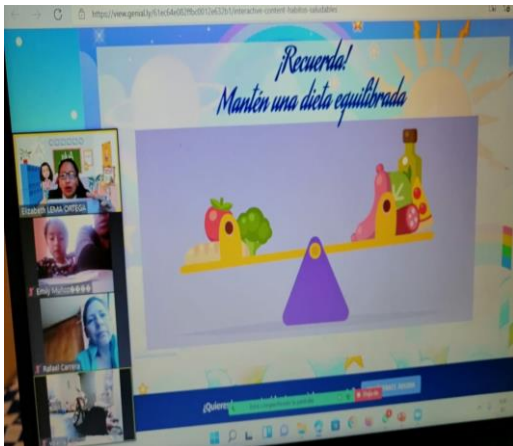
	Total	21	100,00%	21	100,0%
9. ¿Con qué frecuencia consume su hijo verduras y vegetales?	En el almuerzo y la merienda	7	33,33%	13	61,9%
	En las tres comidas principales	2	9,52%	2	9,5%
	Pasando un día	5	23,81%	1	4,8%
	Dos veces por semana	5	23,81%	1	4,8%
	Una vez a la semana	2	9,52%	4	19,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
10. ¿Qué tan frecuente consume su hijo/a bebidas azucaradas, como colas, jugos envasados, te, Gatorade, entre otros?	Más de una vez al día	0	0,00%	0	0,0%
	Una vez al día	7	33,33%	3	14,3%
	Pasando un día	3	14,29%	3	14,3%
	Una vez por semana	9	42,86%	13	61,9%
	No consume	2	9,52%	2	9,5%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
11. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a alimentos procesados, como chitos, papas chips, doritos, galletas, entre otros?	Más de una vez al día	1	4,76%	0	0,0%
	Una vez al día	4	19,05%	1	4,8%
	Pasando un día	1	4,76%	3	14,3%
	Una vez por semana	11	52,38%	15	71,4%
	No consume	4	19,05%	2	9,5%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
12. ¿Cuántos vasos de agua consume su hijo/a al día?	Un vaso de agua al día	6	28,57%	2	9,5%
	Dos vasos de agua al día	4	19,05%	5	23,8%
	Tres vasos de agua al día	4	19,05%	7	33,3%
	Cuatro vasos de agua al día	2	9,52%	4	19,0%
	Más de 4 vasos de agua al día	5	23,81%	3	14,3%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
13. ¿Realiza su hijo/a al menos una hora diaria de ejercicio físico?	Siempre	2	9,52%	3	14,3%
	Casi siempre	5	23,81%	6	28,6%
	Algunas veces	10	47,62%	9	42,9%
	Casi nunca	3	14,29%	2	9,5%
	Nunca	1	4,76%	1	4,8%
	Total	21	100,00%	21	100,0%
14. ¿Cree usted que la alimentación de los niños incide en su aprendizaje?	Muy de acuerdo	13	61,90%	18	85,7%
	De acuerdo	7	33,33%	3	14,3%
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	4,76%	0	0,0%
	En desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Muy en desacuerdo	0	0,00%	0	0,0%
	Total	21	100,00%	21	100,0%

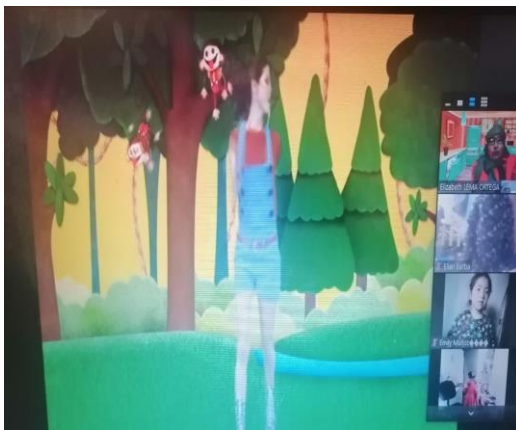
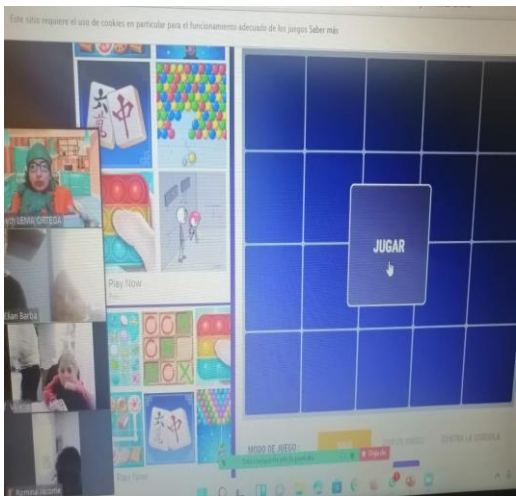
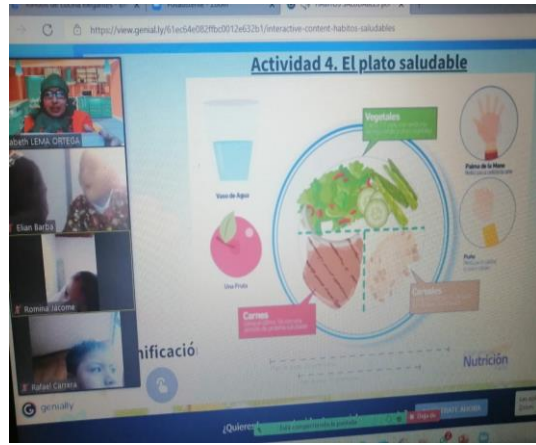
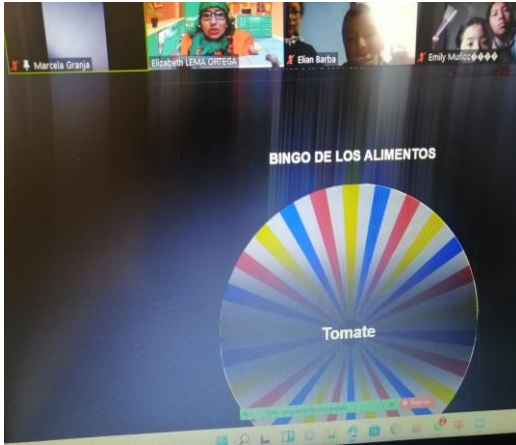
Comparación de resultados del antes y después de la ficha de observación

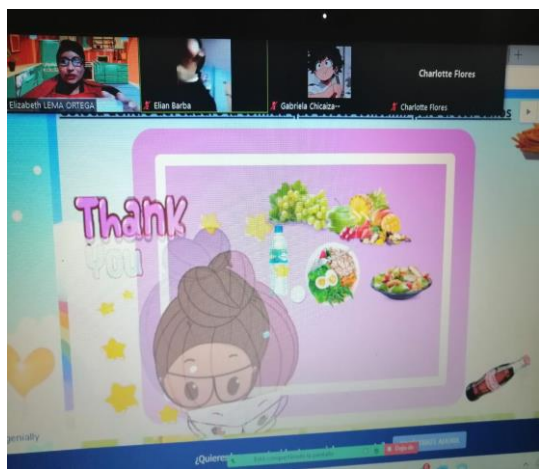
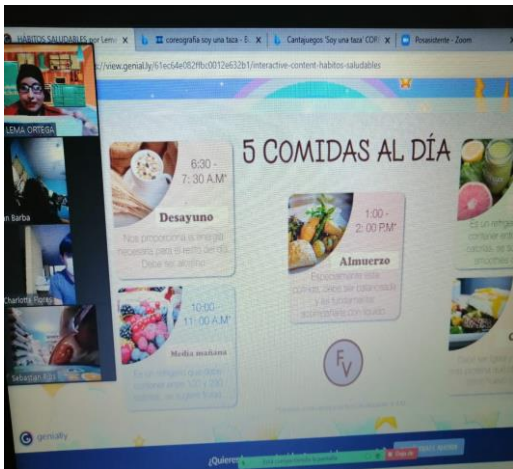
Indicador	Si		No		Si		No	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Reconoce cuáles son los alimentos nutritivos	11	52,38	10	47,62	20	95,2	1	4,8
Identifica los alimentos no saludables	10	47,62	11	52,38	21	100,0	0	0,0
Le gusta hacer ejercicio físico	9	42,86	12	57,14	18	85,7	3	14,3
Toma una adecuada cantidad de agua	6	28,57	15	71,43	17	81,0	4	19,0
Le gusta los recursos didácticos interactivos	21	100,00	0	0,00	21	100,0	0	0,0
Percibe de forma óptima los estímulos visuales	15	71,43	6	28,57	19	90,5	2	9,5
Percibe adecuadamente los estímulos auditivos	16	76,19	5	23,81	18	85,7	3	14,3
Mantiene la concentración durante la hora clase	9	42,86	12	57,14	20	95,2	1	4,8
Se muestra activo y motivado durante las clases.	11	52,38	10	47,62	20	95,2	1	4,8

Anexo 6. Evidencias fotográficas











Capturas de pantalla de la aplicación del folleto interactivo con los padres de familia, docente y niños de Educación Inicial.

Enlace de la propuesta aplicada

<https://view.genial.ly/61ec64e082ffbc0012e632b1/interactive-content-habitos-saludables>

Anexo 7. Validación de la propuesta por parte de expertos y de usuarios



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



POSGRADO

SOLICITUD A EXPERTOS PARA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Latacunga, febrero 18 del 2022.

Magister

Erika Sigcha

DOCENTE

Presente

De mi consideración:

A través del presente expreso un cordial y efusivo saludo, a la vez; conocedor de su alta capacidad profesional investigativa, me permito solicitar de la manera más comedida, su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA** como un mecanismo a la solución del problema planteado en el siguiente tema de investigación: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial.

Mucho agradeceré seguir las instrucciones que se anexan al presente

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

Atentamente,

Firma

Elizabeth Ortencia Lema Ortega

RESPONSABLE DE LA INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

1. Datos de la Propuesta de Investigación:

Autor: Elizabeth Ortencia Lema Ortega

Título: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial

Objetivo: Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil.

2. Identificación del evaluador

Nombres y Apellidos del evaluador:	Erika Maribel Sigcha Ante
Número de cédula o identidad:	0503570129
Título de cuarto Nivel o posgrado:	Magister en Educación Inicial
Número de Registro Senescyt:	1020-2020-2184573
Institucional en la que se encuentra vinculado actualmente (Cargo e Institución):	Universidad Técnica de Cotopaxi Docente
Teléfonos:	0995637283
Correo electrónico:	erika.sigcha9@utc.edu.ec

3. Evaluación

Marque con una X la opción seleccionada.

Criterio	Excelente	Aceptable	Deficiente
a) El material constituye un aporte válido, vigente y relevante para el área de conocimiento en la cual se inscribe.	X		

b) El material didáctico es resultado de un proceso maduro de investigación, su contenido es producto de un desarrollo conceptual completo y del contraste crítico con otras investigaciones afines.	X		
c) Está debidamente estructurado y argumentado (planteamiento del problema, metodología y resultados) en relación con las prácticas de la disciplina a la que pertenece.	X		
d) La originalidad de los aportes y reflexiones del autor le confieren un valor agregado al material.		X	
e) Las referencias bibliográficas cumplen con la pertinencia y actualidad requeridas.		X	
f) Es adecuado el título de la investigación.	X		
g) La escritura presenta las calidades esperadas para el nivel de formación (apropiada redacción, léxico, ortografía, claridad conceptual, etc.)	X		
h) El material gráfico que acompaña los textos (imágenes de toda índole y tablas) es relevante, clarifica y añade valor en todos los casos.	X		
i) El texto presenta una introducción clara y precisa sobre los objetivos y problemas que se abordan en el documento.	X		
j) La extensión del texto es adecuada en función de la complejidad del tema, los objetivos y el público lector.	X		
k) El texto brinda aportes en cuanto a aplicaciones, propuestas metodológicas, enfoque, y conceptualización.	X		
l) Los objetivos planteados por el autor en la introducción se cumplen cabalmente, es decir, hay armonía entre los objetivos propuestos y los resultados obtenidos.	X		
m) Califique la solidez y actualidad de las reflexiones, ideas y/o información presentada en la publicación.	X		

Por favor emita un comentario

1. TEMPORALIDAD: ¿La propuesta es resultado de un proceso maduro de investigación, lo cual significa, que evidencia una estructura metodológica (problema, metodología y aplicación)?
Demuestra en su introducción, el problema referente al deficiente nivel de educación alimentaria y las posibles soluciones registradas en las actividades propuestas dentro del folleto interactivo. Se evidencia la metodología y aplicación se forma coherente y sistemática.
2. NORMALIDAD DE CONTENIDO ¿El contenido de la propuesta se estructura y se escribe en forma adecuada para ser entendida y discutida por la comunidad educativa, e investigadores en el tema?
Si, su proceso y estructura es adecuada y entendible para ser aplicado en el nivel establecido.
3. SELECTIVIDAD: ¿La propuesta se puede considerar un aporte válido y significativo al conocimiento del área en cuestión?
Si, la investigación es de gran importancia frente a las múltiples dificultades que atraviesan nuestros niños desde el nivel inicial al ser expuestos ante una incorrecta alimentación, su desarrollo integral, físico, cognitivo se vuelve deficiente.
4. ¿Desde el punto de vista del contenido y de la escritura, que ventajas competitivas presenta el texto respecto de otros que circulan en el mercado?
Tiene coherencia y es de fácil entendimiento con términos adecuados para su respectiva aplicación.

5. Impacto. ¿Cuál considera que es el ámbito de su impacto? (Seleccione con una X)

Local	<input checked="" type="checkbox"/>
Regional	<input checked="" type="checkbox"/>
Nacional	<input type="checkbox"/>
Internacional	<input type="checkbox"/>

6. Comentarios y recomendaciones generales para el Autor

Felicitar por el trabajo realizado en beneficio de nuestros niños del catón y la provincia, ya que en nuestra provincia existen cantones con altos índices de desnutrición que afecta al correcto desarrollo del niño, así también, en las ciudades principales de la provincia existen altos índices de sedentarismos más aún en esta virtualidad. Por tal, es importante dar seguimiento a los beneficiarios para determinar los logros alcanzados a través de la presente investigación mediante su propuesta aplicada. Además, se recomienda al ser un Folleto Interactivo socializar el nombre de la herramienta a utilizar a través de un video-tutorial para facilitar su uso.



Firma del evaluador

Erika Sigcha

C.I. 0503570129

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

1. Datos de la Propuesta de Investigación:

Autor: Elizabeth Ortencia Lema Ortega

Título: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial

Objetivo: Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil.

2. Identificación del evaluador



Nombres y Apellidos del evaluador:	Yolanda Paola Defaz Gallardo
Número de cédula o identidad:	0502632219
Título de cuarto Nivel o posgrado:	Magister en Ciencias de la Educación Inicial
Número de Registro Senescyt:	1045-13-86042252
Institucional en la que se encuentra vinculado actualmente (Cargo e Institución):	Universidad Técnica de Cotopaxi
Teléfonos:	0998578055
Correo electrónico:	yolanda.defaz@utc.edu.ec



3. Evaluación

Marque con una X la opción seleccionada.

Criterio	Excelente	Aceptable	Deficiente
a) El material constituye un aporte válido, vigente y relevante para el área de conocimiento en la cual se inscribe.	X		

b) El material didáctico es resultado de un proceso maduro de investigación, su contenido es producto de un desarrollo conceptual completo y del contraste crítico con otras investigaciones afines.	X		
c) Está debidamente estructurado y argumentado (planteamiento del problema, metodología y resultados) en relación con las prácticas de la disciplina a la que pertenece.	X		
d) La originalidad de los aportes y reflexiones del autor le confieren un valor agregado al material.	X		
e) Las referencias bibliográficas cumplen con la pertinencia y actualidad requeridas.	X		
f) Es adecuado el título de la investigación.	X		
g) La escritura presenta las calidades esperadas para el nivel de formación (apropiada redacción, léxico, ortografía, claridad conceptual, etc.)	X		
h) El material gráfico que acompaña los textos (imágenes de toda índole y tablas) es relevante, clarifica y añade valor en todos los casos.	X		
i) El texto presenta una introducción clara y precisa sobre los objetivos y problemas que se abordan en el documento.	X		
j) La extensión del texto es adecuada en función de la complejidad del tema, los objetivos y el público lector.	X		
k) El texto brinda aportes en cuanto a aplicaciones, propuestas metodológicas, enfoque, y conceptualización.	X		
l) Los objetivos planteados por el autor en la introducción se cumplen cabalmente, es decir, hay armonía entre los objetivos propuestos y los resultados obtenidos.	X		
m) Califique la solidez y actualidad de las reflexiones, ideas y/o información presentada en la publicación.	X		

Por favor emita un comentario

1. TEMPORALIDAD: ¿La propuesta es resultado de un proceso maduro de investigación, lo cual significa, que evidencia una estructura metodológica (problema, metodología y aplicación)?
Cumple
2. NORMALIDAD DE CONTENIDO ¿El contenido de la propuesta se estructura y se escribe en forma adecuada para ser entendida y discutida por la comunidad educativa, e investigadores en el tema?
Cumple
3. SELECTIVIDAD: ¿La propuesta se puede considerar un aporte válido y significativo al conocimiento del área en cuestión?
Cumple
4. ¿Desde el punto de vista del contenido y de la escritura, que ventajas competitivas presenta el texto respecto de otros que circulan en el mercado?
Cumple

5. **Impacto.** ¿Cuál considera que es el ámbito de su impacto? (Seleccione con una X)

Local	<input type="checkbox"/>
Regional	<input checked="" type="checkbox"/>
Nacional	<input type="checkbox"/>
Internacional	<input type="checkbox"/>

6. **Comentarios y recomendaciones generales para el Autor**

Firma del evaluador

C.I. 0502632219

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL
VALIDACIÓN DE EXPERTOS

1. Datos de la Propuesta de Investigación:

Autor: Elizabeth Ortencia Lema Ortega

Título: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial

Objetivo: Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil.

2. Identificación del evaluador

Nombres y Apellidos del evaluador:	Zosiry del Pilar Esquivel Sarzosa
Número de cédula o identidad:	0501953244
Título de cuarto Nivel o posgrado:	MAGÍSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA
Número de Registro Senescyt:	3473
Institucional en la que se encuentra vinculado actualmente (Cargo e Institución):	UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUIZ
Teléfonos:	032810784 - 032813261
Correo electrónico:	colegioluisfernandoruiz@gmail.com

3. Evaluación

Marque con una X la opción seleccionada.

Criterio	Excelente	Aceptable	Deficiente
a) El material constituye un aporte válido, vigente y relevante para el área de conocimiento en la cual se inscribe.	X		

b) El material didáctico es resultado de un proceso maduro de investigación, su contenido es producto de un desarrollo conceptual completo y del contraste crítico con otras investigaciones afines.	X		
c) Está debidamente estructurado y argumentado (planteamiento del problema, metodología y resultados) en relación con las prácticas de la disciplina a la que pertenece.	X		
d) La originalidad de los aportes y reflexiones del autor le confieren un valor agregado al material.	X		
e) Las referencias bibliográficas cumplen con la pertinencia y actualidad requeridas.	X		
f) Es adecuado el título de la investigación.	X		
g) La escritura presenta las calidades esperadas para el nivel de formación (apropiada redacción, léxico, ortografía, claridad conceptual, etc.)	X		
h) El material gráfico que acompaña los textos (imágenes de toda índole y tablas) es relevante, clarifica y añade valor en todos los casos.	X		
i) El texto presenta una introducción clara y precisa sobre los objetivos y problemas que se abordan en el documento.	X		
j) La extensión del texto es adecuada en función de la complejidad del tema, los objetivos y el público lector.	X		
k) El texto brinda aportes en cuanto a aplicaciones, propuestas metodológicas, enfoque, y conceptualización.	X		
l) Los objetivos planteados por el autor en la introducción se cumplen cabalmente, es decir, hay armonía entre los objetivos propuestos y los resultados obtenidos.	X		
m) Califique la solidez y actualidad de las reflexiones, ideas y/o información presentada en la publicación.	X		

Por favor emita un comentario

1. TEMPORALIDAD: ¿La propuesta es resultado de un proceso maduro de investigación, lo cual significa, que evidencia una estructura metodológica (problema, metodología y aplicación)?
Si, se evidencia un trabajo de investigación muy interesante que permitirá mejorar las prácticas alimenticias saludables en las familias.
2. NORMALIDAD DE CONTENIDO ¿El contenido de la propuesta se estructura y se escribe en forma adecuada para ser entendida y discutida por la comunidad educativa, e investigadores en el tema?
Si cumple con lo requerido y de forma entendida y muy importante para la comunidad educativa.
3. SELECTIVIDAD: ¿La propuesta se puede considerar un aporte válido y significativo al conocimiento del área en cuestión?
Si presenta un gran aporte para los padres de familia, niños y docentes con el folleto de educación alimentaria.
4. ¿Desde el punto de vista del contenido y de la escritura, que ventajas competitivas presenta el texto respecto de otros que circulan en el mercado?
Muy positivo porque va a solventar el conocimiento y práctica acerca de una Alimentación Saludable, que permita mejorar la calidad educativa de los niños.

5. Impacto. ¿Cuál considera que es el ámbito de su impacto? (Seleccione con una X)

Local	X
Regional	X
Nacional	X
Internacional	

6. Comentarios y recomendaciones generales para el Autor

Firma del evaluador



C.I. 0501953244

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

1. Datos de la Propuesta de Investigación:

Autor: Elizabeth Ortencia Lema Ortega

Título: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial

Objetivo: Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil.

2. Identificación del evaluador

Nombres y Apellidos del evaluador:	Lorena Aracely Cañizares Vasconez
Número de cédula o identidad:	0502762263
Título de cuarto Nivel o posgrado:	Magister en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia
Número de Registro Senescyt:	1045-15-86070266
Institucional en la que se encuentra vinculado actualmente (Cargo e Institución):	Universidad Técnica de Cotopaxi- Coordinadora Programa Maestría en Educación Inicial
Teléfonos:	0979148922
Correo electrónico:	lorena.canizares@utc.edu.ec

3. Evaluación

Marque con una X la opción seleccionada.

Criterio	Excelente	Aceptable	Deficiente
a) El material constituye un aporte válido, vigente y relevante para el área de conocimiento en la cual se inscribe.	X		

b) El material didáctico es resultado de un proceso maduro de investigación, su contenido es producto de un desarrollo conceptual completo y del contraste crítico con otras investigaciones afines.	X		
c) Está debidamente estructurado y argumentado (planteamiento del problema, metodología y resultados) en relación con las prácticas de la disciplina a la que pertenece.	X		
d) La originalidad de los aportes y reflexiones del autor le confieren un valor agregado al material.	X		
e) Las referencias bibliográficas cumplen con la pertinencia y actualidad requeridas.	X		
f) Es adecuado el título de la investigación.	X		
g) La escritura presenta las calidades esperadas para el nivel de formación (apropiada redacción, léxico, ortografía, claridad conceptual, etc.)	X		
h) El material gráfico que acompaña los textos (imágenes de toda índole y tablas) es relevante, clarifica y añade valor en todos los casos.	X		
i) El texto presenta una introducción clara y precisa sobre los objetivos y problemas que se abordan en el documento.	X		
j) La extensión del texto es adecuada en función de la complejidad del tema, los objetivos y el público lector.	X		
k) El texto brinda aportes en cuanto a aplicaciones, propuestas metodológicas, enfoque, y conceptualización.	X		
l) Los objetivos planteados por el autor en la introducción se cumplen cabalmente, es decir, hay armonía entre los objetivos propuestos y los resultados obtenidos.	X		
m) Califique la solidez y actualidad de las reflexiones, ideas y/o información presentada en la publicación.	X		

Por favor emita un comentario

1. TEMPORALIDAD: ¿La propuesta es resultado de un proceso maduro de investigación, lo cual significa, que evidencia una estructura metodológica (problema, metodología y aplicación)?
Si, la aplicación del Folleto Interactivo que el docente y padre de familia debe utilizar para mantener estilos de vida saludables, que además aportan a garantizar las condiciones óptimas para el desarrollo, especialmente en la primera infancia.
2. NORMALIDAD DE CONTENIDO ¿El contenido de la propuesta se estructura y se escribe en forma adecuada para ser entendida y discutida por la comunidad educativa, e investigadores en el tema?
Si, porque utiliza un lenguaje de fácil comprensión, así como también las actividades a aplicarse son bastante novedosas y adecuadas para el nivel, la persona que lo lea podrá entenderlo con facilidad.
3. SELECTIVIDAD: ¿La propuesta se puede considerar un aporte válido y significativo al conocimiento del área en cuestión?
Si, el maestrante realizó una selección minuciosa será de mucha ayuda para las docentes y padres de familia de Educación Inicial, al aplicar estas actividades del Folleto Interactivo se desarrollará de manera adecuada cada una de las actividades planteadas, generando impacto en el proceso enseñanza aprendizaje.
4. ¿Desde el punto de vista del contenido y de la escritura, que ventajas competitivas presenta el texto respecto de otros que circulan en el mercado?
La principal ventaja que las actividades del Folleto Interactivo pretenden ayudar a los docentes y padres de familia puesto que hay un escaso conocimiento acerca de una Alimentación Saludable, con actividades dinámicas que permitan mejorar la calidad educativa de los niños en diferentes áreas del proceso de enseñanza.

5. Impacto. ¿Cuál considera que es el ámbito de su impacto? (Seleccione con una X)

Local	X
Regional	X
Nacional	X
Internacional	

6. Comentarios y recomendaciones generales para el Autor

La propuesta está estructurada de manera adecuada, ya que la ha realizado siguiendo todos los pasos necesarios de una investigación.

Se podría difundir esta propuesta a otras instituciones ya que es una investigación de gran valía para que más docentes se beneficien con las Actividades del Folleto Interactivo para que puedan aplicarlas en sus aulas y sus hogares para una vida saludable.



Firma del evaluador

C.I. 0502762263

SOLICITUD A USUARIOS PARA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Latacunga, febrero 17 del 2022.

Licenciada

Ana Jácome

DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA “TUPAC YUPANQUI”

Presente

De mi consideración:

A través del presente expreso un cordial y efusivo saludo, a la vez; conocedor de su alta capacidad profesional investigativa, me permito solicitar de la manera más comedida, su valiosa colaboración en la **VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA** como un mecanismo a la solución del problema planteado en el siguiente tema de investigación: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial.

Mucho agradeceré seguir las instrucciones que se anexan al presente

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

Atentamente,



Firma

Elizabeth Ortencia Lema Ortega

RESPONSABLE DE LA INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

VALIDACIÓN DE USUARIOS

1. Datos de la Propuesta de Investigación:

Autor: Elizabeth Ortencia Lema Ortega

Título: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial

Objetivo: Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil.

2. Identificación del evaluador

Nombres y Apellidos del evaluador:	Jácome Arequipa Ana Verónica
Título de tercer Nivel:	Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia
Institución en la que se encuentra vinculado actualmente (Cargo e Institución):	Unidad Educativa "Tupac Yupanqui"
Teléfonos:	0983070414
Correo electrónico:	anitajacome89@hotmail.com

3. Evaluación

Marque con una X la opción seleccionada.

Criterio	Excelente	Aceptable	Deficiente
a) El material constituye un aporte válido, vigente y relevante para el área de conocimiento.	X		
b) El material es resultado de un proceso maduro de investigación, su contenido es producto de un desarrollo conceptual completo y del contraste crítico con otras investigaciones afines.	X		

c) La originalidad de los aportes y reflexiones del autor le confieren un valor agregado al material.	X		
d) La escritura presenta las calidades esperadas para el nivel de formación (apropiada redacción, léxico, ortografía, claridad conceptual, etc.).	X		
e) El material gráfico que acompaña los textos (imágenes de toda índole y tablas) es relevante, clarifica y añade valor.	X		
f) Los objetivos planteados por el autor se cumplen cabalmente, es decir, hay armonía entre los objetivos propuestos y los resultados obtenidos.	X		
g) La propuesta es concreta con reflexiones e ideas bien estructuradas.	X		

Por favor emita un comentario

1. ¿El contenido de la propuesta se estructura y se escribe en forma adecuada para ser entendida y aplicada por la comunidad educativa, e investigadores en el tema?

La aplicación de la propuesta ha permitido concientizar a los padres de familia acerca de la importancia de la alimentación saludable en la primera infancia.

¿Cuál considera que es el ámbito de su impacto? (Seleccione con una X)

Local	X
Regional	X
Nacional	X
Internacional	

2. Conclusiones y recomendaciones generales para el Autor.

En conclusión, la propuesta ha servido como un aporte fundamental en las familias y comunidad educativa en general.

Recomendación a quienes fueron partícipes de la propuesta seguir difundiendo los conocimientos adquiridos y poner en práctica para que los aprendizajes sean significativos.

Felicitaciones al autor puesto que es una propuesta innovadora.

Firma del evaluador



C.I. 0503477382

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

VALIDACIÓN DE USUARIOS

1. Datos de la Propuesta de Investigación:

Autor: Elizabeth Ortencia Lema Ortega

Título: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial

Objetivo: Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil.

2. Identificación del evaluador

Nombres y Apellidos del evaluador:	Maria Marina Pilatásig Ayala
Título de tercer Nivel:	Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia
Institución en la que se encuentra vinculado actualmente (Cargo e Institución):	Unidad Educativa "Pastocalle"
Teléfonos:	0999700483
Correo electrónico:	mpilatasigayala@gmail.com

3. Evaluación

Marque con una X la opción seleccionada.

Criterio	Excelente	Aceptable	Deficiente
a) El material constituye un aporte válido, vigente y relevante para el área de conocimiento.	X		
b) El material es resultado de un proceso maduro de investigación, su contenido es producto de un desarrollo conceptual completo y del contraste crítico con otras investigaciones afines.	X		
c) La originalidad de los aportes y reflexiones del autor le confieren un valor agregado al material.	X		

d) La escritura presenta las calidades esperadas para el nivel de formación (apropiada redacción, léxico, ortografía, claridad conceptual, etc.).	X		
e) El material gráfico que acompaña los textos (imágenes de toda índole y tablas) es relevante, clarifica y añade valor.	X		
f) Los objetivos planteados por el autor se cumplen cabalmente, es decir, hay armonía entre los objetivos propuestos y los resultados obtenidos.	X		
g) La propuesta es concreta con reflexiones e ideas bien estructuradas.	X		

Por favor emita un comentario

1. ¿El contenido de la propuesta se estructura y se escribe en forma adecuada para ser entendida y aplicada por la comunidad educativa, e investigadores en el tema?

La presente propuesta demuestra gran aporte e interés para la comunidad educativa los mismos que serán los principales beneficiarios.

2. ¿Cuál considera que es el ámbito de su impacto? (Seleccione con una X)

Local	X
Regional	X
Nacional	X
Internacional	

3. Conclusiones y recomendaciones generales para el Autor.

En conclusión, la propuesta presentada es de gran importancia la misma que aportará en el quehacer educativo.

Recomendación a los padres de familia y docentes hacer uso de la propuesta ya que mediante las actividades interactivas del folleto puedan alimentarse bien y mejorar el desarrollo cognitivo de los infantes.



Firma del evaluador

C.I. 050204112-2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL

VALIDACIÓN DE USUARIOS

1. Datos de la Propuesta de Investigación:

Autor: Elizabeth Ortencia Lema Ortega

Título: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial

Objetivo: Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil.

2. Identificación del evaluador

Nombres y Apellidos del evaluador:	Jeannette Maribel Ocaña Soria
Número de cédula o identidad:	0503349730
Título de tercer Nivel:	Licenciada en Ciencias de la Educación- Mención Parvularia
Institución en la que se encuentra vinculado actualmente (Cargo e Institución):	C.E.I "María Montessori" Docente
Teléfonos:	0999946340
Correo electrónico:	jeannette.maribel@hotmail.com

3. Evaluación

Marque con una X la opción seleccionada.

Criterio	Excelente	Aceptable	Deficiente
a) El material constituye un aporte válido, vigente y relevante para el área de conocimiento.	X		
b) El material es resultado de un proceso maduro de investigación, su contenido es producto de un desarrollo conceptual completo y del contraste crítico con otras investigaciones afines.	X		

c) La originalidad de los aportes y reflexiones del autor le confieren un valor agregado al material.	X		
d) La escritura presenta las calidades esperadas para el nivel de formación (apropiada redacción, léxico, ortografía, claridad conceptual, etc.).	X		
e) El material gráfico que acompaña los textos (imágenes de toda índole y tablas) es relevante, clarifica y añade valor.	X		
f) Los objetivos planteados por el autor se cumplen cabalmente, es decir, hay armonía entre los objetivos propuestos y los resultados obtenidos.	X		
g) La propuesta es concreta con reflexiones e ideas bien estructuradas.	X		

Por favor emita un comentario

1. ¿El contenido de la propuesta se estructura y se escribe en forma adecuada para ser entendida y aplicada por la comunidad educativa, e investigadores en el tema?

La aplicación de la propuesta representa un aporte muy importante para el desarrollo cognitivo de los niños mediante la ejecución de actividades interactivas.

2. ¿Cuál considera que es el ámbito de su impacto? (Seleccione con una X)

Local	X
Regional	X
Nacional	X
Internacional	

3. Conclusiones y recomendaciones generales para el Autor.

En conclusión, el folleto interactivo permitirá concientizar en las familias acerca de la alimentación saludable mediante la práctica de juegos interactivos.

Recomendación poner en práctica la propuesta planteada la misma que contribuirá a la comunidad educativa.

Firma del evaluador



C.I. 0503349730

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL
VALIDACIÓN DE USUARIOS

1. Datos de la Propuesta de Investigación:

Autor: Elizabeth Ortencia Lema Ortega

Título: La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial

Objetivo: Fortalecer el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos mediante el aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación infantil.

2. Identificación del evaluador

Nombres y Apellidos del evaluador:	Jessica Fernanda Ortega León
Número de cédula o identidad:	0503477374
Título de tercer Nivel:	Licenciada en Ciencias de la Educación- Mención Parvularia
Institución en la que se encuentra vinculado actualmente (Cargo e Institución):	UNIDAD EDUCATIVA PASTOCALLE
Teléfonos:	0984094752
Correo electrónico:	jessicaortegaleon@outlook.es

3. Evaluación

Marque con una X la opción seleccionada.

criterio	Excelente	Aceptable	Deficiente
a) El material constituye un aporte válido, vigente y relevante para el área de conocimiento.	X		
b) El material es resultado de un proceso maduro de investigación, su contenido es producto de un desarrollo conceptual completo y del contraste crítico con otras investigaciones afines.	X		

c) La originalidad de los aportes y reflexiones del autor le confieren un valor agregado al material.	X		
d) La escritura presenta las calidades esperadas para el nivel de formación (apropiada redacción, léxico, ortografía, claridad conceptual, etc.).	X		
e) El material gráfico que acompaña los textos (imágenes de toda índole y tablas) es relevante, clarifica y añade valor.	X		
f) Los objetivos planteados por el autor se cumplen cabalmente, es decir, hay armonía entre los objetivos propuestos y los resultados obtenidos.	X		
g) La propuesta es concreta con reflexiones e ideas bien estructuradas.	X		

Por favor emita un comentario

1. ¿El contenido de la propuesta se estructura y se escribe en forma adecuada para ser entendida y aplicada por la comunidad educativa, e investigadores en el tema?

La propuesta presentada refleja un tema de gran interés y relevancia el mismo que aportará a los padres de familia, docentes y estudiantes.

¿Cuál considera que es el ámbito de su impacto? (Seleccione con una X)

Local	X
Regional	X
Nacional	X
Internacional	

2. Conclusiones y recomendaciones generales para el Autor.

En conclusión, Mediante la aplicación del folleto interactivo se va observar el grado de interés de los padres de familia y niños a la hora de interactuar en todas las actividades.

Recomendación seguir poniendo en práctica todas las actividades planteadas en el folleto interactivo aprendamos juntos a alimentarnos bien.

Firma del evaluador



C.I. 0503477374

Anexo 8. Certificado de la aplicación de la propuesta

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INICIAL
COHORTE 2021
TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTOS MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LA
PROPUESTA DE TRABAJO DE TITULACIÓN.**

ESTUDIANTE:	LEMA ORTEGA ELIZABETH ORTENCIA
MAESTRÍA:	EDUCACIÓN INICIAL
COHORTE:	2021
PARALELO:	UNICO
TEMA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL

Título de la propuesta:

Folleto interactivo de educación alimentaria.

“Aprendamos juntos a alimentarnos bien”

Objetivos de la propuesta:

Promover prácticas alimenticias saludables en el contexto familiar y educativo de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos, mediante el desarrollo de un folleto interactivo de educación alimentaria.

Justificación de la propuesta:

El desarrollo de un folleto interactivo de educación alimentaria denominado “Aprendamos juntos a alimentarnos bien” es importante debido a las deficiencias y limitaciones que se han podido determinar en el diagnóstico de la presente investigación, entre las cuales destacan, el reconocimiento por parte de la docente de la importancia de la alimentación saludable,

para una buena salud, desarrollo y aprendizaje en la etapa infantil. Además, se ha podido evidenciar que la docente no reconoce con profundidad los problemas educativos y de salud relacionados con malas prácticas alimenticias, pero si señala que ha observado en algunos niños que no ponen atención, se distraen con facilidad, tienen problemas para concentrarse, lo cual, afecta directamente su aprendizaje.

De la misma manera, se ha podido comprobar la falta de capacitación docente, para desarrollar una adecuada educación alimentaria a los niños y sus familias, por lo cual, no se aplican estrategias de educación alimentaria actualmente en este sub nivel educativo, generando de esta manera un deficiente nivel de conocimiento para promover prácticas saludables de alimentación en la primera infancia.

Resultados de la aplicación de la propuesta:

Indicador	Si		No		Si		No	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Reconoce cuáles son los alimentos nutritivos	11	52,38	10	47,62	20	95,2	1	4,8
Identifica los alimentos no saludables	10	47,62	11	52,38	21	100,0	0	0,0
Le gusta hacer ejercicio físico	9	42,86	12	57,14	18	85,7	3	14,3
Toma una adecuada cantidad de agua	6	28,57	15	71,43	17	81,0	4	19,0
Le gusta los recursos didácticos interactivos	21	100,00	0	0,00	21	100,0	0	0,0
Percibe de forma óptima los estímulos visuales	15	71,43	6	28,57	19	90,5	2	9,5
Percibe adecuadamente los estímulos auditivos	16	76,19	5	23,81	18	85,7	3	14,3
Mantiene la concentración durante la hora clase	9	42,86	12	57,14	20	95,2	1	4,8
Se muestra activo y motivado durante las clases.	11	52,38	10	47,62	20	95,2	1	4,8

Conclusión:

- Los resultados arrojados de la comparación entre el pre test y post test permiten apreciar que por medio del uso del “Folleto interactivo de educación alimentaria Aprendamos juntos a alimentarnos bien” se logró mejorar los conocimientos y prácticas alimenticias en las familias de los niños de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”.

Recomendación:

- Se recomienda a los docentes de Educación Inicial de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos” hacer uso de la propuesta “Folleto interactivo de educación alimentaria. Aprendamos juntos a alimentarnos bien” para fomentar una adecuada alimentación en la primera infancia.



UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO SIGCHOS
Dirección: Av. Galo Toroa Robayo
Código AMIE: 05H00716 Teléfono: (03) 3730 - 09
Email: unita@sigchos.com



Sigchos, 03 de marzo del 2022

CERTIFICACIÓN

En calidad de Rector de la Unidad Educativa del Milenio "Sigchos", CERTIFICO que: la Lic. Elizabeth Oriencia Lema Ortega, con C.I. 0502962400, realizó la encuesta a los padres de familia, entrevista a la docente de educación inicial y la aplicación de la ficha de observación a los niños de inicial, facilitando la realización del Proyecto de Investigación con el tema "La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial; mismo que se culminó exitosamente, con la aplicación de la propuesta, Folleto interactivo de educación alimentaria "Aprendamos juntos a alimentarnos bien"

Es todo cuanto puedo certificar, facultando a la interesada hacer uso del presente dentro de lo legal.

Atentamente


Lic. Luis Sampedro

RECTOR (E) U.E.M.S

