



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION EDUCACIÓN PARVULARIA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“ELABORACIÓN DE MENÚS DE ALIMENTOS NUTRITIVOS”

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

Autora:

Fauta Villarroel María Fernanda

Directora:

Msc. Marcela Bernarda Andocilla
Vega

Latacunga- Ecuador

Noviembre 2016

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, María Fernanda Fauta Villarroel declaro ser autora del presente proyecto de investigación titulado “Elaboración de menús de alimentos nutritivos” siendo la Msc. Marcela Bernarda Andocilla Vega directora del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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

.....

María Fernanda Fauta Villarroel

AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título: “Elaboración de menús de alimentos nutritivos”, de Fautá Villarroel María Fernanda de la carrera Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Noviembre del 2016

El Tutor

.....

Msc. Marcela Bernarda Andocilla Vega

C.I.050263457-9

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, Fauta Villarroel María Fernanda con el título de Proyecto de Investigación “Elaboración de menús de alimentos nutritivos” he considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometida al acto de Sustentación de Proyecto.

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

Latacunga, Noviembre del 2016.

Para constancia firman:

.....
Ps.Cli. Pablo Barba Gallardo Msc
C 1719308148
LECTOR 1

.....
Msc. Tamara Ballesteros Casco
C.I. 1600364382
LECTOR 2

.....
Msc. Lorena Aracely Cañizares Vasconez
C.I. 0502762263
LECTOR 3

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios y a mis padres al Sr. Cesar Fauta Vallejo y a la Sra. Blanca Villarroel Gallardo, quienes me brindaron su apoyo constante e incondicional en el transcurso de mi vida estudiantil, en segundo lugar a mis hermanas y a mi esposo que con su apoyo moral me ayudaron mucho, con sus consejos por la confianza que han depositado en mí, por su guía y permanente estímulo que día a día me han brindado.

A la vez agradecer a la Universidad Técnica de Cotopaxi que nos ha abierto las puertas para la culminación de nuestra carrera

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo a Dios por concederme la vida y su sabiduría, a mis padres quienes me apoyaron en el transcurso de mis estudios, quienes, con su ejemplo, sabiduría y su infinito amor hicieron que día a día luche por alcanzar mis objetivos.

A mi adorado hijo Alan Mateo Gómez Fauta que es el pilar fundamental en mi vida, es el que siempre ha estado conmigo en las buenas y en las malas, el que nunca me dejó sola, que con su carita angelical llena de alegría e ilusiones me da muchas fuerzas para seguir y no caer, con su infinito amor salí adelante que con esfuerzo y perseverancia cualquier meta puede cumplirse. GRACIAS.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

TÍTULO: “ELABORACIÓN DE MENÚS DE ALIMENTOS NUTRITIVOS”

Autora: María Fernanda Fauta Villarroel

RESUMEN

El presente proyecto investigativo tiene como objetivo principal elaborar diferentes tipos de menús nutritivos para los niños de la Escuela “Luis Fernando Vivero” con el fin que los infantes mejoren la calidad de su dieta diaria consumiendo alimentos nutritivos que les permitan tener un mejor desarrollo tanto social como cognitivo, en muchas instituciones educativas se puede evidenciar la falta de conocimiento y capacitación de la comunidad educativa en general acerca de la importancia de llevar una dieta saludable para el desarrollo integral de los niños y niñas, es por este motivo que se propone llevar a cabo una investigación que permita determinar las el grado de conocimiento de docentes y padres de familia acerca de la alimentación nutritiva y la aplicación de la misma en la vida diaria de los niños de la escuela “Luis Fernando Vivero”. Es necesario que los padres de familia igualmente conozcan los beneficios y las ventajas de una buena alimentación para sus pequeños que aporte los nutrientes necesarios para que los infantes tengan la energía para desarrollar cada una de las actividades de su jornada escolar. Los principales beneficiarios dl proyecto han sido los niños y niñas de la escuela “Luis Fernando Vivero” pues en base a la información y capacitación generada pueden mejorar exponencialmente la calidad de alimentos que consumen y mejorar su crecimiento y desarrollo, así como el goce de una buena salud, el comer alimentos nutritivos favorece el crecimiento y desarrollo tanto físico y mentalmente de los niños y niñas de nuestra sociedad. El objetivo que pretende alcanzar a largo plazo el proyecto es generar una cultura alimentaria que permita mejorar exponencialmente la calidad de vida de la sociedad en general, puesto que los hábitos que se adquieren durante los primeros años de vida permanecerán y se fortalecerán en las posteriores etapas de la vida hasta llegar a la etapa adulta y de ahí se reproducirán en las futuras generaciones.

Palabras clave: alimentación, nutritivo, saludable.

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE AND HUMANICAS SCIENCE

TITLE: "ELABORACIÓN DE MENÙS DE ALIMENTOS NUTRITIVOS"

Author: María Fernanda Fauta Villarroel

ABSTRACT

This research project's main aim is to develop different kinds of nutritious menus for children "Luis Fernando Vivero" School so that infants improve the quality of their daily diet by eating nutritious foods that allow them to have a better both social development and cognitive, in many educational institutions can demonstrate a lack of knowledge and training of the educational community in general about the importance of a healthy diet for the integral development of children, it is for this reason that intends to carry out an investigation to determine the degree of knowledge of teachers and parents about nutritious food and the application of it in the daily lives of school children "Luis Fernando Vivero". It is necessary that parents also know the benefits and the benefits of good nutrition for their small to provide the necessary nutrients for infants have the energy to develop each of the activities of their school day. The main beneficiaries dl project were children of the school "Luis Fernando Vivero" because based on the information and training generated can exponentially improve the quality of food they eat and improve their growth and development as well as enjoying a good health, eating nutritious foods promotes growth and development both physically and mentally children of our society. The aim pursued long-term project is to generate a food culture that allows exponentially improve the quality of life of society in general, since the habits acquired during the first years back will remain and be strengthened in the later stages of life to reach adulthood and then will play in future generations.

Keywords: food, nutrition, healthy.

INDICE

Portada.....	i
Declaración de Autoría	ii
Aval del Tutor de Proyecto de Investigación.....	iii
Aprobación del Tribunal de Titulación.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria	vi
Resumen.....	vii
Abstract	viii
Índice.....	ix
Índice de Tablas	xi
Índice de Gráficos	xi
1. INFORMACIÓN GENERAL	1
2. RESUMEN DEL PROYECTO	2
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	2
4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	3
4.1. Beneficiarios directos:.....	4
4.2. Beneficiarios Indirectos:	4
5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION:.....	4
6. OBJETIVOS.....	9
6.1. Objetivo General	9
6.2. Objetivos Específicos.....	9
7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACION A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	10
8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA.....	10
8.1. Alimentación saludable	11
8.2. Características generales de la dieta	13
8.3. Estrategias alimenticias	14
8.4. Tipos de alimentos.....	15
8.4.1. Proteínas.....	15
8.4.2. Hidratos de Carbono	16

8.4.3. Fibras.....	16
8.4.4. Grasas.....	17
8.4.5. Vitaminas.....	18
8.4.6. Los minerales.....	18
8.4.7. Bebidas.....	20
8.5. Contenido de una alimentación adecuada.....	21
8.5.1. Dieta Adecuada.....	22
8.5.2. Principios de una dieta balanceada.....	23
8.5.3. Frecuencias Recomendadas.....	24
8.5.4. Porciones Recomendadas.....	25
8.6. Alimentación y nutrición en la edad escolar.....	26
8.7. Alimentos recomendados.....	28
8.7.1 Huevos.....	28
8.7.2 Avena.....	28
8.7.3. Frutas.....	28
8.7.4. Frutos Secos.....	28
8.7.5. Leche.....	29
8.7.6. Salmón.....	29
8.7.7. Aguacate.....	29
8.8. Hábitos alimentarios.....	30
8.9. La educación para la salud y hábitos alimentarios.....	32
8.10. Pirámide alimenticia.....	33
8.11. La alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar.....	35
8.12. Dietas especiales.....	36
8.12.1. Recomendaciones para niños con sobrepeso.....	37
8.12.2. Recomendaciones para niños con desnutrición.....	38
9. PREGUNTAS CIENTÍFICAS.....	39
10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL;Error! Marcador no definido.	
10.1. Enfoque.....	;Error! Marcador no definido.
10.2. Técnicas.....	39
11. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	41

11.1. Análisis de la Encuesta.....	41
11.2. Análisis de resultados de las entrevistas	49
11.3. Análisis e interpretación de la ficha de observación	53
12. IMPACTOS	55
13. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
13.1. Conclusiones	56
13.2. Recomendaciones.....	57
14. BIBLIOGRAFÍA.....	58
15. ANEXOS.....	61

|

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Los niños desayunan en casa.....	41
Tabla 2: Consumo de fruta.....	42
Tabla 3: Frecuencia del consumo de zumo de fruta.....	43
Tabla 4: Consumo de leche.....	44
Tabla 5: Frecuencia del consumo de verduras cocidas	45
Tabla 6: Preferencia de frutas	46
Tabla 7: La lonchera contiene frutas.....	47
Tabla 8: Envío de frutas a la escuela.....	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Los niños desayunan en casa	41
Gráfico 2 Consumo de Fruta	42
Gráfico 3 Frecuencia del consumo de zumo de frutas	43
Gráfico 4 Consumo de leche	44
Gráfico 5 Frecuencia del consumo de verduras cocidas	45
Gráfico 6 Preferencia de frutas.....	46
Gráfico 7 La lonchera contiene frutas	47
Gráfico 8 Envío de frutas a la escuela.....	48

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto:

Elaboración de menús de alimentos nutritivos.

Fecha de inicio: Octubre 2015

Fecha de finalización: Octubre 2016

Lugar de ejecución:

Provincia: Cotopaxi, **Cantón:** Latacunga, **Parroquia:** Juan Montalvo, **Zona Educativa:** 3, **Institución:** Escuela “Luis Fernando Vivero”

Unidad Académica que auspicia: Unida Academia de Ciencias Administrativas y Humanísticas.

Carrera que auspicia: Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia.

Proyecto de investigación vinculado:

Equipo de trabajo:

Tutor: MSc. Marcela Bernarda Andocilla Vega

Investigadora: María Fernanda Fauta Villarroel

Área de conocimiento: Educación.

Línea de investigación: Educación y comunicación para el desarrollo humano y social.

Sub línea de investigación: Educación infantil.

2. RESUMEN DEL PROYECTO

El presente proyecto investigativo tiene como objetivo principal elaborar diferentes tipos de menús nutritivos para los niños de la Escuela “Luis Fernando Vivero” con el fin que los infantes mejoren la calidad de su dieta diaria consumiendo alimentos nutritivos que les permitan tener un mejor desarrollo tanto social como cognitivo, en muchas instituciones educativas se puede evidenciar la falta de conocimiento y capacitación de la comunidad educativa en general acerca de la importancia de llevar una dieta saludable para el desarrollo integral de los niños y niñas, es por este motivo que se propone llevar a cabo una investigación que permita determinar las el grado de conocimiento de docentes y padres de familia acerca de la alimentación nutritiva y la aplicación de la misma en la vida diaria de los niños de la escuela “Luis Fernando Vivero”.

Es necesario que los padres de familia igualmente conozcan los beneficios y las ventajas de una buena alimentación para sus pequeños que aporte los nutrientes necesarios para que los infantes tengan la energía para desarrollar cada una de las actividades de su jornada escolar. Los principales beneficiarios dl proyecto han sido los niños y niñas de la escuela “Luis Fernando Vivero” pues en base a la información y capacitación generada pueden mejorar exponencialmente la calidad de alimentos que consumen y mejorar su crecimiento y desarrollo, así como el goce de una buena salud, el comer alimentos nutritivos favorece el crecimiento y desarrollo tanto físico y mentalmente de los niños y niñas de nuestra sociedad.

El objetivo que pretende alcanzar a largo plazo el proyecto es generar una cultura alimentaria que permita mejorar exponencialmente la calidad de vida de la sociedad en general, puesto que los hábitos que se adquieren durante los primeros años de ida permanecerán y se fortalecerán en las posteriores etapas de la vida hasta llegar a la etapa adulta y de ahí se reproducirán en las futuras generaciones.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El proyecto a ejecutarse adquiere importancia en la necesidad de información y capacitación que se ha evidenciado en la institución educativa “Luis Fernando

Vivero” del cantón Latacunga para mejorar los hábitos alimenticios de los niños entre 5 y 6 años de edad.

Los hábitos nutritivos de los niños son un pilar fundamental para su desarrollo integral pues de esta condición depende su crecimiento y desarrollo físico, psicológico y cognitivo. Para realizar las actividades académicas que demanda la institución educativa el niño debe tener un aporte energético adecuado en su alimentación por lo que se debe mantener un óptimo control de la cantidad y calidad de alimentos que consume, con el fin de evitar alteraciones ya sea por una escasa alimentación o por una dieta abundante pero inadecuada.

El impacto que busca generar el proyecto investigativa es la creación de hábitos alimenticios saludables, puesto que existe un alto porcentaje de personas que en la actualidad sufren trastornos y enfermedades relacionadas con la calidad de alimentación lo que se puede erradicar desde la infancia que es la etapa donde se aprenden estos hábitos que perdurarán por el resto de la vida de cada individuo.

La utilidad del proyecto investigativo es tanto técnica como social, técnica por el conglomerado de teorías, opiniones y planteamientos de diversos autores acerca de la importancia de una buena nutrición para el desarrollo de los niños, lo que servirá como guía para los facilitadores educativos y como fuente para futuras investigaciones.

La relevancia del proyecto es capacitar a la comunidad educativa y a los padres de familia para que puedan incluir en la dieta diaria de los niños alimentos saludables, nutritivos, fáciles de preparar y económicos para que puedan mejorar el estilo de vida tanto de los niños como de su familia.

4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

El proyecto beneficia de manera directa a 28 niños y niñas de la Escuela “Luis Fernando Vivero” y a una maestra puesto que pueden mejorar exponencialmente su desarrollo físico y cognitivo en base a una dieta balanceada, que cumpla con la demanda de nutrientes y calorías adecuada para su edad.

4.1. Beneficiarios directos:

Los beneficiarios directos son 15 niños, 13 niñas y 1 maestra pertenecientes a la escuela “Luis Fernando Vivero”

4.2. Beneficiarios Indirectos:

Los beneficiarios indirectos son 28 padres de familia y por ende el entorno familiar y social de los niños.

5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION:

La alimentación es un pilar fundamental en el desarrollo de todos los individuos de manera especial en los niños, puesto que su organismo requiere de diversos nutrientes para tener un adecuado desarrollo físico, psicológico y cognitivo, que además le garantice un mejor futuro a cada uno de los niños, puesto que una dieta alimenticia inadecuada puede generar graves trastornos y enfermedades en las posteriores etapas de la vida.

De acuerdo a Martínez y Fernández (2006) “La desnutrición en la niñez menor de cinco años incrementa su riesgo de muerte, inhibe su desarrollo cognitivo y afecta a su estado de salud de por vida” (p.6). La primera infancia es una etapa de mucha importancia en la vida y el desarrollo de las personas por lo que se requiere que los infantes tengan una alimentación saludable que garantice su desarrollo óptimo.

La escasa dieta a la que tienen acceso muchos de los infantes es además un indicador de pobreza según señalan Martínez y Fernández (2006) “La pobreza impide a las personas producir o adquirir los alimentos que necesitan” (p.6). En América Latina y el Caribe el Ecuador ocupa el quinto puesto con un 14,8% de niños con desnutrición, la subalimentación en nuestro país ha tenido una importante evolución, de acuerdo a los datos publicados por Benítez, R. (2013) según los cuales “Ecuador tenía un porcentaje de subalimentación de 26,4% en 1990, 21,2% en el año 2000 el mismo que se ha disminuido hasta el 16,3% en el 2013” (p.3.)

El Ministerio de Educación (2013) en el Programa de alimentación escolar manifiesta que:

Los escolares ecuatorianos atraviesan por una serie de problemas de malnutrición que desembocan en enfermedades como la anemia, el sobrepeso, obesidad y la desnutrición crónica. El Ministerio de Salud Pública frente a los problemas de malnutrición en las instituciones educativas desarrolla acciones sobre alimentación y nutrición para la formación de correctos hábitos alimenticios en las escuelas y colegios del país.

La malnutrición en los niños y niñas del Ecuador es muy notoria, es por eso que el Ministerio de Educación promete realizar este programa con el fin, de que todos los niños y niñas esten muy bien alimentadas.

En el marco del componente de Educación Alimentaria Nutricional que forma parte de la Estrategia Nacional de Nutrición, se encuentra la regulación de los bares escolares. Dentro de este componente se elaboró un Acuerdo Interministerial para establecer requisitos en el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control en los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden sean sanos y nutritivos.

En el acuerdo se establece la promoción del consumo de frutas, verduras y agua segura en escolares y adolescentes. Por tanto, se prohíbe la venta de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas con la finalidad de que el bar se convierta en un espacio donde se promueve una alimentación saludable. Este programa se ejecuta a nivel de las Direcciones Provinciales de Salud y Educación. Se conformó un Comité Provincial de Bares Escolares, el cual está integrado por: Nutrición, Vigilancia Sanitaria, Epidemiología y Educación para la Promoción de la Salud; por parte del Ministerio de Educación: Educación para la Salud, Supervisión, Orientación y Bienestar Estudiantil.

Ministerio de Salud Pública afirma que para mejorar la calidad de la alimentación de los niños y niñas en las escuelas y colegios se han desarrollado diversos programas de capacitación dirigidos a los administradores de los bares en los que se enfocó principalmente en la manipulación de alimentos, alimentación y nutrición. Además se elaboró una guía para bares dirigida a los administradores con preparaciones tradicionales de comidas de las provincias del Ecuador.

Este tipo de capacitaciones son muy favorables y ayudan a mejorar la calidad de los alimentos que se expenden en las diferentes instituciones educativas, sin embargo, se requiere de una promoción integral acerca de la alimentación saludable dirigida también a los padres de familia para garantizar una adecuada nutrición de los niños dentro y fuera de la institución educativa.

Existen algunos antecedentes y sugerencias que hacen diversos profesionales acerca de la calidad y cantidad de alimentos que se deben incluir en la lonchera que envían los padres de familia a los niños, nutricionistas sugieren enviar alimentos ricos en calcio como: leche, queso y yogurt, que ayudan al desarrollo de huesos sanos hasta aproximadamente los 18 años, Alimentos que aporten vitaminas A, C y D que mantienen en un nivel óptimo el sistema inmunológico. La fuente de vitamina D es el sol y su fuente fortificada es la leche. Las demás vitaminas las encuentran en las hortalizas y frutas. Minerales como el potasio que contiene el jugo de piña y guineo son importantes para el desarrollo muscular y un crecimiento normal.

En lo que se refiere a la realidad provincial, se aprecia que Chimborazo (40.3%), Cotopaxi (34.2%), Bolívar (31.7%), Imbabura (29.9%), Loja (28.7%), Tungurahua (28.5%), Cañar (26.5%), las provincias de la Amazonía (21.3%) y Carchi (20.2%) tienen, en ese orden, las tasas de desnutrición crónica superiores al promedio nacional.

Cotopaxi y Bolívar son las primeras provincias que son parte de un convenio de entrega de orito y naranja. El contrato establece que las dos provincias deberán entregar fruta acorde a su producción. Esta entrega beneficiará en Bolívar a 10 017 niños, mientras en la provincia de Cotopaxi se beneficiarán 19 617 niños y niñas, dando un total de 29 634 beneficiarios.

Esta fruta será distribuida a 53 instituciones educativas en Bolívar y 73 en Cotopaxi; la inversión para este proyecto es de 84 230,3 dólares distribuidos para Cotopaxi en un total de 64 997,66 y 19 232,64 para Bolívar.

Fabián Valencia (2015) menciona que:

Se han tomado varias consideraciones para que se vayan generando proyectos como éstos: El incremento de la productividad, dotación de tecnologías, acercamiento de servicios a territorio, acompañamiento en la producción, los que permiten este incremento, que a diferencia de tiempos atrás, esta opción tecnológica se ha desarrollado con procesos de producción agroecológica sana, teniendo como resultado un producto sano que a través de acuerdos como el establecido con Pro alimentos, con los pequeños y medianos productores, se beneficia la comercialización. (Valencia, 2015, p. 6)

El proyecto interinstitucional que se lleva a cabo en la provincia de Cotopaxi es una muestra de la cooperación entre distintos sectores para alcanzar un desarrollo sostenible, y en este caso específico, para colaborar en la erradicación de la malnutrición de los infantes de la provincia.

Para incluir esta fruta en el desayuno escolar se realizó el respectivo análisis nutricional. El objetivo es apoyar la producción nacional, a través de la compra directa de la fruta a los productores.

Aranceta (1995) señala que:

La parte de la nutrición aplicada que orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de unos hábitos alimentarios saludables, en consonancia con los conocimientos científicos en materia de nutrición, persiguiendo el objetivo último de promoción de la salud del individuo y de la comunidad. (Aranceta, 1995, p. 2)

Existen indicadores que permiten a los profesionales determinar el crecimiento adecuado de un niño o niña, estos se denominan datos antropométricos. Una valoración completa del estado nutricional comprende la investigación de los datos antropométricos. Esto incluye longitud o talla, peso, peso para la talla, la edad e índice de masa corporal.

Así como también se han determinado ciertos alimentos que se deben priorizar dentro de la dieta de los infantes, así como también aquellos que se deben evitar para que los niños y niñas mantengan un buen estado de salud.

a) Alimentos no permitidos:

- Leche entera.

- Yogur entero.
- Quesos grasos o maduros.
- Carne con grasa.
- Galletas dulces.
- Productos de pastelería.
- Mantequilla.
- Azúcar.
- Dulces en general.
- Bebidas carbonatadas regulares.
- Exceso de sal.

b) Alimentos Permitidos

- Leche descremada, 2 o 3 vasos diarios.
- Yogur descremado solo, con cereales sin azúcar, con frutas.
- Queso dietético, 1 trozo chico, o 4 cucharadas de queso descremado.
- Carne desgrasada, pescado, pollo sin piel, carne de ternera sin grasa.
- Huevo, 3 unidades por semana.
- Vegetales todos, sólo limitar la papa, batata o maíz a 1 unidad chica.
- Frutas todas, consumir 3 frutas diarias.
- Pan integral o blanco, consumir 2 rebanadas en el desayuno y 2 en la merienda.
- Cereales integrales avena, arroz, pastas, pueden reemplazar a la patata.
- Levadura de cerveza. Se puede agregar 2 cucharaditas distribuidas en el día.
- Edulcorante natural (sucralosa, stevia).
- Gaseosas bebidas carbonatadas dietéticas.
- Agua mineral sin gas, por lo menos 6 vasos por día.
- Caldo de verduras casero.
- Dulces dietéticos, 4 unidades por día.
- Aceite de uva, girasol. Oliva. Canela, maíz, 4 cucharaditas de té por día.
- Condimentos: orégano, nuez moscada, laurel, etc.

Debemos fomentar hábitos alimentarios saludables en nuestro hogar y en la escuela, que son los contextos en los que interactúan niños y jóvenes con padres y profesores.

Existen diversas estrategias que se deben implementar tanto en las instituciones educativas como en los hogares para incentivar y promover en los niños y niñas el

consumo de alimentos nutritivos que mejoren su calidad de vida, entre ellos se pueden utilizar la decoración de los platos crea un escenario nuevo y divertido para que los niños coman frutas y verduras otra de las potenciales estrategias que se pueden aplicar es incluir a los niños en la compra y preparación de los alimentos que se van a consumir en el hogar.

6. OBJETIVOS

6.1. Objetivo General

- Analizar diferentes tipos de menús nutritivos para los niños de la Escuela “Luis Fernando Vivero” durante el año lectivo 2015-2016 con el fin de mejorar la calidad de la alimentación de los niños y niñas.

6.2. Objetivos Específicos

- Identificar si los niños presentan problemas de desnutrición.
- Determinar diferentes tipos de menús nutritivos.
- Evaluar si los niños mejoraron sus hábitos alimenticios.

7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Objetivos	Actividad	Resultado de la actividad	Descripción de la metodología por actividad
Identificar si los niños presentan problemas de alimentación.	Observar el grado de debilidad de cada niño.	Determinar el nivel de debilidad de cada uno de los niños.	Aplicar técnicas de recolección de información por ejemplo la encuesta-guía de preguntas.
Determinar diferentes tipos de menús nutritivos.	Investigar que menús son nutritivos para los niños.	Guía de alimentos nutritivos.	Investigar que alimentos son nutritivos y que vitaminas presentan.
Evaluar si los niños mejoraron sus hábitos alimenticios	Recolectar información sobre los hábitos alimenticios.	Conocer el consumo de alimentos nutritivos.	Realiza una lista de cotejos.

8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA

Los hábitos y costumbres si bien son parte de cada individuo son perfiles que se adquieren del entorno familiar, cultural y social que rodea a cada uno de los individuos, es por esta razón que se afirma la necesidad de construir hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas que le permitan tener un mejor crecimiento y desarrollo.

Ausubel (1980) expresa que “Para lograr el aprendizaje de un nuevo concepto, es necesario tener un puente cognitivo entre ese nuevo concepto y alguna idea de carácter más general ya presente en la mente del alumno” (p. 120). Esta corriente

psicopedagógica surge a comienzo de los años sesenta y se presenta como la teoría complementaria a las perspectivas conductista que había dirigido hasta entonces la psicología. Ausubel manifiesta que es posible construir en el proceso cognitivo los comportamientos y conductas encaminados a fomentar una alimentación saludable, así como el niño aprende a leer y a escribir puede aprender y moldear sus hábitos y costumbres a partir de su entorno.

Por otra parte, el conductismo señala que existen ciertas estrategias para consolidar el comportamiento la primera son los hábitos los cuales permiten una mejor adaptación al ambiente, por lo que si el niño aprende como habito lavarse los dientes, quedara establecida dicha conducta, favoreciéndose con una serie de herramientas como el condicionamiento, procedimiento que consiste en establecer la asociación de prácticas de comportamiento del pequeño bastantes especificas en presencia de estímulos; otra es la desensibilización sistemática, que radica en conseguir que el niño emita respuestas nuevas y adaptativas a estímulos que anteriormente provocaban en el respuestas no deseados.

La siguiente es el entrenamiento asertivo, que radica en enseñar al preescolar a defender sus derechos sin agredir ni ser agredido, y además tiene el modelo o proceso de aprendizaje observacional donde la conducta del adulto actúa como estímulo para los pensamientos, actitudes o conductas del niño; otra es el moldeamiento, donde el infante va aprendiendo poco a poco una conducta que le es muy compleja y está afuera de su repertorio, la conducta se descompone en sus partes más simples y se escalona su aprendizaje, tomando en un primer lugar las más elementales y avanzando hacia las más complejas.

8.1. Alimentación saludable

Los niños y niñas están en constante crecimiento y desarrollo de huesos, dientes, músculos, por lo que requieren mayor proporción de nutrientes, en relación con su peso, que los adultos.

Galarza (2008) señala que:

Es muy importante llevar una alimentación adecuada para ello no sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud. Por eso se requiere saber que aporta cada alimento y poder diseñar un plato o menú más saludable. (Galarza, 2008, p. 5)

Hay ciertas medidas que no sólo ayudarán en estas edades a cubrir sus necesidades nutritivas sino también a que adopten hábitos dietéticos adecuados para alcanzar un futuro más saludable. Una de ellas consiste en acostumarlos cuanto antes a comer todo tipo de alimentos y a degustar diferentes sabores, desde el que tiene un simple puré de patatas hasta la combinación de sabores de unas ensaladas con frutas.

Las verduras y el pescado tienen, en general, fama de no gozar del aprecio infantil, pero cuando están bien combinados y se presentan de forma atractiva suelen ser mejor aceptadas; un plato de espinacas hervidas, sin más, no ejercerá la misma atracción que unas espinacas gratinadas con bechamel y queso, salpicadas con un poco de salsa de tomate, es muy importante considerar la forma de presentar los platos puesto este es un elemento que puede captar la atención de los niños y motiva a probar distintos alimentos.

Existe una ligera diferencia que cabe resaltar entre alimentarse y nutrición, Cuevas (2000) menciona al respecto que:

Se define como alimentación el conjunto de acciones que permiten introducir en el organismo humano los alimentos, o fuentes de las materias primas que precisa obtener, para llevar a cabo sus funciones vitales. La alimentación incluye varias etapas: Selección, Preparación e Ingestión de los alimentos. Consiste en un proceso voluntario. La nutrición en cambio, es el conjunto de procesos involuntarios mediante los cuales el cuerpo humano incorpora, transforma y utiliza los nutrientes suministrados con los alimentos, para realizar sus funciones vitales. La nutrición incluye: Digestión de los alimentos, Absorción y Metabolismo de los nutrientes asimilados, y Excreción de los desechos no absorbidos y de los resultantes del metabolismo celular. (Cuevas, 2000, p. 1).

Otra medida útil es la de explicar a los niños para qué sirven los distintos alimentos, potenciando la salud como meta máxima de toda buena alimentación. Así mismo, todo lo concerniente a la compra, elaboración de comidas, preparación de la mesa, entre otras puede ser una oportunidad de aprender y de disfrutar de la comida.

8.2. Características generales de la dieta

La dieta debe ser variada y equilibrada, para evitar déficits nutritivos. Los menús se deben adaptar a las características individuales, familiares y económicas en cada caso.

Galarza, (2008) afirma que “La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas, el desayuno, a media mañana, el almuerzo, a media tarde y la merienda” (p. 5). Esto generalmente es un factor que por la situación económica de las familias no se puede llegar a cumplir, sin embargo es necesario garantizar al menos las tres comidas, considera suficiente la alimentación que proporciona las cantidades óptimas de la energía y los nutrientes esenciales para la vida, es decir, las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua; así como la cantidad de fibra dietética necesaria para una correcta función intestinal.

En los más pequeños, a la hora de introducir alimentos nuevos conviene hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito. Conviene insistir de esta forma varias veces hasta que el niño se acostumbre y se aficiona al alimento. No se deben emplear nunca los alimentos como premio o castigo, ya que esto puede conducir a conductas alimentarias negativas: caprichos, rechazo o aversión por ciertos alimentos. Si el niño no come durante una comida, esperar hasta la siguiente toma con el fin de no perder el ritmo de los horarios. Moderar el consumo de calorías vacías, especialmente entre las principales comidas, para que coman lo que tienen que comer a su hora.

Galarza (2008) señala algunas recomendaciones de los alimentos que se deben incluir en cada comida:

Tener en cuenta que el desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe incluir al menos un lácteo y cereales. En el almuerzo o merienda, se debe favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos. (Galarza, 2008, p. 7).

La estructura de una comida convencional debe componerse de:

Primer plato: Arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras con patata, en los que puede añadirse para completar ocasionalmente, algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevos, entre otros. El valor nutritivo de este primer plato es el aporte energético, principalmente a expensas de hidratos de carbono complejos. Es importante acostumbrar a los niños a tomarlo porque las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que las proteínas de los alimentos cumplan en el organismo la función de formar tejidos y favorecer el crecimiento.

Segundo plato: Carnes, derivados cárnicos, pescado o huevos. Estos alimentos deben aparecer en cantidades moderadas. Pueden acompañarse de una guarnición de ensalada o verduras o de legumbres o patatas. Conviene incluir al menos 3-4 veces por semana pescado y huevos, hasta tres veces por semana.

Postres: Lo mejor es incluir una fruta y alternar con productos lácteos sencillos.

Evitar el consumo excesivo de bebidas refrescantes azucaradas y de otras bebidas comerciales. Sustituirlos por zumos naturales, batidos caseros de leche, yogur o frutas. No ofrecerles ningún tipo de bebida alcohólica, aunque sea de baja graduación como sidra o cerveza con gaseosa.

8.3. Estrategias alimenticias

Existen algunas recomendaciones para manejar y formar los hábitos alimenticios de los niños, durante la etapa de la primera infancia los niños tienden a demostrar cierta preferencia por algún alimento, sin embargo, esta preferencia generalmente no perdura por mucho tiempo.

Al inicio de la comida se debe ofrecer alimentos variados pues es el momento en el que el niño tiene más hambre y está más receptivo a probar nuevos alimentos. Se deben establecer ciertos límites, si el niño rechaza los alimentos que se le ofrecen no se debe obligar a que los consuma, pero tampoco se debe ceder a las peticiones del niño y cambiar los alimentos por otros de su gusto, sino, guardarlos hasta que el niño pida de comer.

Se deben evitar cualquier tipo de distracciones durante la hora de la comida, por ejemplo ver la televisión o tener juguetes en la mesa, puesto que esto interfiere con la alimentación del niño.

Una de las principales estrategias que se pueden aplicar para promover los hábitos alimenticios de los niños es la motivación, sin embargo, se debe evitar usar ciertos alimentos como premio o castigo por un buen o mal comportamiento del niño, esto puede generar la afición por un alimento específico y la repulsión por otros alimentos.

8.4. Tipos de alimentos

Los alimentos se dividen y clasifican en grupos alimenticios, cada uno de ellos aporta un nutriente esencial para el desarrollo de los niños, por lo que la dieta en la medida de lo posible debe contener alimentos de cada uno de estos grupos.

Una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

8.4.1. Proteínas

Las proteínas son un macronutriente imprescindible, además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido. En una dieta normal deben aportar aproximadamente el 20% del total de calorías.

Patricia Serafín (2012) menciona que:

Las proteínas son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteínas de origen animal son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal que necesitan ser complementadas con otros alimentos. (Serafín, 2012, p. 7)

Las proteínas de origen animal se encuentran en alimentos como carnes, leche, huevo, mientras que las proteínas de origen vegetal se pueden encontrar en alimentos como legumbres secas y cereales.

La leche de vaca es uno de los alimentos más completos ya que en su composición entran prácticamente todos los nutrientes. Un huevo contiene 6 gramos de proteínas que es el contenido proteico de 30 gramos de carne.

8.4.2. Hidratos de Carbono

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía de la dieta, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día.

Galarza (2008) señala que “Existen dos tipos de carbohidratos, los complejos presentes en alimentos como los cereales, patatas; y los simples como el azúcar. En nuestra dieta deben existir un predominio de carbohidratos complejos, dado que aportan, además, vitaminas, minerales y fibra” (p.10).

Los hidratos de carbono son una parte importante de la dieta porque pueden ayudar a controlar el peso de los niños y aporta la energía que se requiere para cualquier actividad tanto externa como interna de los niños.

Serafín (2012) por su parte afirma que “Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados” (p.8).

Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Este tipo de alimentos se deben incluir en la dieta de los niños, cuidando de que las porciones sean las adecuadas para su edad y talla.

8.4.3. Fibras

Las fibras son la parte comestible de las plantas, que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber. Galarza (2008) manifiesta que “La fibra alimentaria

se encuentra en las frutas, las verduras, las legumbres y los granos de cereal enteros o integrales” (p.11).

Las fibras son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.

8.4.4. Grasas

Son sustancias de consistencia oleosa. Representan una forma de reserva de la energía. Se almacenan principalmente en el tejido celular subcutáneo. Ahorran proteínas y ayudan a transportar las vitaminas liposolubles.

Las grasas son un grupo alimenticio que se debe ingerir con moderación y cuidado para evitar ciertas enfermedades relacionadas con el consumo de este grupo alimenticio.

Serafín (2012) manifiesta que “Las grasas tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo” (p.9).

Los alimentos que aportan grasas son:

- Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca.
- Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.

Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas, llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso para el cuerpo, se debe evitar en su mayoría las grasas saturadas y las frituras puesto que el consumo excesivo de estas se relaciona directamente con el aumento del colesterol sanguíneo y las enfermedades cardiovasculares.

Los frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, etc. Tienen un alto contenido en aceites, es decir, en lípidos, y a la vez de proteínas.

8.4.5. Vitaminas

Son sustancias presentes en los alimentos absolutamente necesarias, en cantidades mínimas, para el correcto funcionamiento del organismo. La carencia de alguna de ellas puede ocasionar graves trastornos e incluso la muerte.

Serafín (2012) menciona que:

- Los alimentos ricos en Vitaminas A son: Zanahoria, berro, acelga, espinaca, mango, durazno, mamón, hígado, riñón, yema de huevo
- Los alimentos ricos en vitaminas C son: Verduras de hojas verdes, repollo, naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña.
- Los alimentos ricos en vitaminas E son: Nata de la leche, yema de huevo, germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní.
- Los alimentos ricos en Ácido fólico son: Hígado, carne vacuna, huevo, pescado, verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida. (Serafín, 2012, p. 9-10).

Las frutas y verduras son alimentos ricos en agua, carbohidratos, minerales y vitaminas. También son ricas en antioxidantes y fibra, lo que las hace indispensables en una dieta equilibrada y variada. Se recomienda el consumo regular, equivalente a 5 raciones al día de frutas y/o verduras.

Las vitaminas se pueden destruir por las siguientes causas:

- Hervir excesivamente los alimentos. Se pierde por el calor y por su contacto intenso con el oxígeno o pasando al agua en su calidad de hidrosoluble.
- Por ciertos factores atmosféricos: luz, humedad, aire.
- La acción de algunos microorganismos.
- Durante algunos procesos industriales.

8.4.6. Los minerales

Las sales minerales son muy importantes ya que el 4% de los tejidos humanos es material mineral. Serafín (2012) afirma que “los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales

funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre” (p. 10).

Pueden ser:

- a) Macro elementos o mayoritarios (calcio, sodio, magnesio, fósforo).
- b) Oligoelementos porque están en pequeñas cantidades (yodo, hierro, zinc, selenio).

Son constituyentes indispensables, útiles en los procesos metabólicos; forman parte de los tejidos e intervienen en los procesos de crecimiento. Los más necesarios son el calcio, el fósforo, el hierro, magnesio, sodio, potasio, cloro y flúor. El organismo los recibe en forma de sales o combinados con los hidratos de carbono, proteínas, o grasas de los alimentos

- **Calcio.-** es esencial para la calcificación de los huesos y dientes e interviene en los procesos de coagulación sanguínea y de transmisión nerviosa. Lo proveen la leche y los productos lácteos.
- **Fósforo.-** interactúa con el calcio, dando mayor resistencia a los huesos y dientes. Forma parte de la estructura de los tejidos. La carne vacuna, el pollo, el pescado, el huevo, la leche, las nueces y las legumbres, lo suministran.
- **Hierro.-** es indispensable para la formación del pigmento del glóbulo rojo, que transporta el oxígeno de los pulmones a todos los tejidos. Se almacena en el hígado, la médula de los huesos y el bazo. Se encuentra en las carnes rojas, el hígado, el riñón y el corazón.
- **Magnesio** es básicamente necesario para mantener la integridad del sistema nervioso central.
- **Sodio, el cloro y el potasio.-** son necesarios para mantener el equilibrio de los líquidos del cuerpo. Están presentes en la sal de mesa, los vegetales y los jugos de frutas.
- **Flúor.-** es constituyente importante de los huesos y el esmalte dental. Lo aporta el agua de consumo.

Las sales minerales son importantes porque:

- Regulan muchos procesos químicos.
- Participan en la construcción de los tejidos.
- Equilibran el volumen de agua y sangre.
- Regulan el tono muscular.
- Participan en la elaboración de síntesis de hormonas.

8.4.7. Bebidas

El agua es la única bebida necesaria para el organismo. Sin el agua no podemos vivir; sin alimentos podemos vivir unos días, pero sin agua, no. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos.

Galarza (2008) manifiesta que “El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental” (p.16).

El cuerpo pierde agua en cada una de las funciones que realiza, por lo que se requiere una ingesta de abundante agua para mantener un óptimo desempeño en estos procesos, el cuerpo humano obtiene el agua de los líquidos que se ingiere así como también de los alimentos que se consume.

El agua realiza estas funciones:

- Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.
- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Sirve para filtrar la sangre en los riñones.

Las bebidas refrescantes tomadas en grandes cantidades pueden ser perjudiciales debido a que contienen mucho azúcar o edulcorantes.

Es importante saber que ningún alimento posee virtudes mágicas. No importa si uno obtiene los nutrientes de la leche fluida o de la leche en polvo, o de los productos lácteos; no importa si se come carne vacuna o de ave. Lo esencial es conseguir un

aporte adecuado de cada elemento, utilizando alimentos de buen sabor y teniendo en cuenta que la variedad alimentaria involucra en sí protección y defensa.

Ayudar al niño en la elección de alimentos y transmitirle un comportamiento racional frente a las invitaciones de los medios de comunicación, que estimulan la compra de ciertos comestibles y bebidas, es responsabilidad de la familia, en primer lugar.

Comprender el valor de cada alimento, la función que cumple y la cantidad adecuada para nuestra dieta, es la mejor manera de organizar las comidas de la forma más beneficiosa posible. Para el ser humano la alimentación está cargada de significados. El alimento está muy ligado a la evolución cultural de los pueblos, a los sentimientos, los hábitos, las tradiciones y aun las creencias religiosas.

8.5. Contenido de una alimentación adecuada

El progreso científico de nuestra era, a través de los aportes de la química, la fisiología, la biología y la medicina, ha hecho posible el desarrollo de las ciencias de la nutrición. La nutrición es la combinación de procesos mediante los cuales los seres vivos reciben y utilizan los materiales (alimentos) necesarios para el crecimiento y renovación de sus componentes. La nutrición adecuada u óptima denota que el organismo recibe los nutrientes esenciales y los utiliza al máximo.

Estas ciencias de la nutrición han permitido establecer necesidades de nutrientes y patrones nutricionales para las distintas etapas de la vida. De acuerdo con estas pautas podemos enunciar algunos conceptos que nos permitirán comprender mejor el comportamiento de cada uno de los elementos que constituyen nuestra alimentación. Se considera alimentos a todas las sustancias sólidas y líquidas que, ingeridas y absorbidas por el intestino, utiliza el organismo para conservar y sintetizar los tejidos corporales, para crecer, regular fenómenos vitales y producir calor; en síntesis, para conservar la vida.

Pinto y Carbajal (2006) mencionan que:

El hombre para mantener la salud desde el punto de vista nutricional necesita consumir a través de los alimentos aproximadamente 50 nutrientes. Junto con

la energía o las calorías, obtenidas a partir de grasas, hidratos de carbono y proteínas, el hombre necesita ingerir con los alimentos 2 ácidos grasos y 8 aminoácidos esenciales, unos 20 minerales y 13 vitaminas. (Pinto & Carbajal, 2006, p. 11)

Los alimentos están constituidos por elementos químicos naturales denominados nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, minerales y vitaminas. Todos estos nutrientes deben estar presentes en la alimentación normal. Existe un requerimiento mínimo de estos nutrientes, por debajo del cual pueden desencadenarse las llamadas enfermedades por carencia. Pinto y Carbajal (2006) afirman que “Los nutrientes son aquellas sustancias necesarias para la salud que el organismo no es capaz de sintetizar, por lo que deben ser aportadas por la dieta, por los alimentos” (p.10).

Los alimentos son fuente de energía. La cantidad de energía acumulada en cada uno de ellos se expresa en calorías. Un niño debe recibir la cantidad adecuada de calorías para satisfacer sus necesidades. Asimismo, para mantener su organismo en buen estado nutricional, no sólo se considerará la cantidad de alimento ingerido sino también su calidad.

Pinto y Carbajal (2006) manifiestan que “no hay ninguna dieta ideal ni tampoco ningún alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente, puesto que ninguno aporta todos los nutrientes necesarios. Sólo la leche puede considerarse un alimento completo durante los primeros meses de vida” (p.12).

Durante los primeros meses de vida la leche materna es un alimento completo que proporciona al niño o niña de todos los nutrientes que requiere para su desarrollo, a partir del sexto mes de vida se recomienda iniciar la ingesta de otros alimentos que complementen la alimentación de los niños.

8.5.1. Dieta Adecuada

No se puede hablar de la existencia de una sola dieta adecuada para todos los individuos, pues hay que tener en cuenta que todos las personas son diferentes entre sí, al modelo ideal se puede llegar desde muchas opciones diferentes gracias a la

gran diversidad de nuestros hábitos alimentarios y a la gran riqueza gastronómica de nuestro país.

Pinto y Carbajal (2006) señalan que “dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y saludable contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida” (p.20).

Para elegir una dieta adecuada se debe consultar un especialista que tomará en cuenta diversos factores para determinar el contenido y la cantidad de alimentos que debe ingerir cada individuo, sin embargo, se puede hablar de las recomendaciones dietéticas, definidas como las pautas dirigidas a la población para realizar una dieta equilibrada y especialmente para prevenir o retrasar la aparición de algunas enfermedades.

8.5.2. Principios de una dieta balanceada

Para considerar una dieta balanceada se deben tener en cuenta ciertos principios, debe cumplir con los requerimientos de cantidad y calidad, aportando los nutrientes necesarios para que los niños tengan un adecuado crecimiento y desarrollo.

La secretaría de educación y la FAO (2010) mencionan que:

La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.

Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.

Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza. Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño.

El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos. Se debe procurar que la dieta sea atractiva

y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida. (Secretaría de Educación, 2010, p. 82)

Tomando en cuenta estas recomendaciones se pueden diseñar distintos menús de manera general para dotar a los niños de una alimentación adecuada y completa que les permita tener la energía necesaria para el desarrollo físico, psicológico y cognoscitivo.

Además un aspecto muy importante es la higiene que se debe tener a la hora de preparar los alimentos que van a ingerir los niños y niñas, tanto en la institución educativa como en el hogar se debe tener una buena sepsia de la comida para mantener una buena salud, así como para evitar enfermedades e infecciones.

8.5.3. Frecuencias Recomendadas

Para mantener una dieta equilibrada algunos autores señalan la necesidad de mantener cierta frecuencia de consumo de los alimentos, esto ayuda a garantizar la ingesta de todos los nutrientes necesarios así como también a evitar el consumo excesivo de otros lo que también puede afectar la salud de los niños.

Rodriguez, (2014) señala que se debe consumir:

Diariamente:

- Cereales y tubérculos – 4 a 6 raciones
- Lácteos – 3 a 4 raciones
- Frutas – 3 raciones
- Verduras y Hortalizas – 2 raciones
- Agua – 4 a 8 vasos

Semanalmente:

- Legumbres – 3 raciones
- Carnes – 3 raciones
- Pescado – 4 raciones
- Huevos – 4 raciones

- Frutos secos – 3 a 7 raciones

Ocasionalmente:

- Snack, refrescos
- Pasteles y bollería industrial
- Golosinas, helados
- Cremas de cacao
- Mortadela, chorizo, salchichón. (Rodríguez, Echeverría, Ponce, & Cervera, 2014, p. 14)

Se debe procurar que los niños y niñas consuman una dieta variada, en la que consten la cantidad necesaria de fibra, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y proteína puesto que adicional a la energía que requieren para realizar las actividades necesarias se debe sumar el gasto energético por los procesos de crecimiento que atraviesan durante la infancia.

8.5.4. Porciones Recomendadas

Las porciones recomendadas según el estudio publicado por Rodríguez et, al. (2014) están calculadas para un niño entre 3 a 6 años de edad y la cantidad que deben consumir de cada uno de los grupos alimenticios.

Lacteos:

- Queso – 25 a 30g.
- Leche – 100ml

Cereales:

- Legumbres – 30g.
- Patatas – 150 a 200 g.
- Arroz o pasta – 50 a 60g.
- Pan – 30g.
- Verduras – 120 a 150 g.

Carnes y derivados:

- Filete – 50 a 60g.
- Chuleta de cerdo – 70 a 80 g.
- Costillas de cordero – 70 a 80 g.
- Carne molida – 30 a 60 g.
- Pollo guisado o asado – 80 a 90 g.
- Pescado en filetes – 70 a 80 g.
- Huevos – 1 unidad
- Embutidos – 25 a 30 g.

Frutas:

- Fruta fresca – 80 a 100 g.

8.6. Alimentación y nutrición en la edad escolar

El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales. En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta.

La Secretaría de Educación (2010) señala que:

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores. Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios. (Secretaría de Educación, 2010, p. 86)

Durante la edad escolar se debe enfocar a la promoción de hábitos alimentarios saludables debido a que los hábitos que adquieran durante esta etapa perdurarán durante el resto de su vida, si los hábitos que adquiere son inadecuados este factor generará una afectación directa sobre su salud en las etapas posteriores de vida.

Por otro lado, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades. Desde 2005 la llamada tridimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad.

Macias Gordillo y Camacho (2012) mencionan que:

Los procesos antes mencionados cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia:

- a) conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial.
- b) establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia.

Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad debido a la presencia de factores como el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional.

Las características sociales y culturales del entorno en el que vive el niño tienen una relación directa en los hábitos alimentarios que posee, considerando que estos hábitos se aprenden principalmente en el hogar.

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud.

8.7. Alimentos recomendados

8.7.1 Huevos

Los huevos son una excelente fuente de proteínas, además son fáciles de digerir y pueden prepararse de distintas formas para generar la atracción visual de los niños, se o puede utilizar como ingrediente principal y como parte de preparaciones más complejas, los huevos son salvo en casos de alergias un alimento que no puede faltar en la dieta de los niños.

8.7.2 Avena

La avena es un alimento que proporciona a los niños una buena cantidad de fibra que les ayuda a mantener una salud gastrointestinal óptima. Se debe procurar que en la medida de lo posible sea preparada en casa, evitar las avenas comerciales ya que contienen persegantes, saborizantes y en muchos casos elevados niveles de azúcar.

8.7.3. Frutas

Las frutas son el alimento que debe permanecer constante dentro de la dieta de los niños desde el momento en el que se inicia la dieta complementaria, a partir del sexto mes de vida, este tipo de alimentos presentan sabores dulces por su contenido de fructosa, endulzante natural que no causa daños a la salud de los niños, además la gran variedad de frutas y los vistosos colores que tienen la facilidad de atraer a los niños para que las consuman.

Sin embargo, en ocasiones los niños presentan cierto rechazo hacia las frutas, en estos casos se puede tomar estrategias como los helados, o jugos de fruta para incentivar a los niños a comer fruta.

8.7.4. Frutos Secos

Los frutos secos les brindan a los niños ácidos grasos indispensables para sus células en crecimiento, además de mucha energía para su cerebro. Como si eso fuera poco, adquirir el hábito de comer frutos secos regularmente les ayudará con su salud cardiovascular cuando ya sean adultos.

8.7.5. Leche

A menos que exista alergia o intolerancia, la leche no puede faltar en la alimentación de los niños, al menos hasta que lleguen hasta la adolescencia. El consumo de leche es imprescindible en la dieta de los niños por el periodo de crecimiento y desarrollo muscular, dental y óseo por el que atraviesan durante esta etapa, por el alto contenido de calcio y vitaminas que tiene la leche.

8.7.6. Salmón

El pescado, sobre todo el de agua fría, aporta una cantidad de grasa buena a la alimentación de toda la familia, además de proteínas de alto valor biológico.

8.7.7. Aguacate

En la etapa de crecimiento se están formando membranas de múltiples tipos de células, siendo uno de los componentes principales de las mismas las grasas. Por ello, es importante un aporte de grasas adecuado en la dieta, que permita ofrecer al organismo la materia prima para poder crecer, pero sin detrimento de la salud, cosa que ocurre cuando los alimentos son ricos en grasas saturadas. De agradable sabor y textura, el aguacate provee energía y grasas beneficiosas para el organismo de los niños.

La presente revisión de hábitos alimentarios en niños y el papel que juega la educación para la salud en la adquisición de estos hábitos, se deriva ante la problemática que existe entre la modificación de estos y el aumento de la obesidad en niños; así como la asociación de la obesidad como factor de riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas (diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial) durante la edad adulta.

El objetivo de esta revisión permite establecer a la educación para la salud como una herramienta preventiva y promocional que a través de la implementación de programas contribuye a la adopción de hábitos alimentarios saludables en esta edad.

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia

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

Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños.

Considerando la problemática presente la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas nutricionales.

Sin embargo, para que estos programas logren modificar las conductas alimentarias no saludables se requiere de una herramienta capaz de lograr dicho objetivo y la más indicada es la educación para la salud, en donde la colaboración entre los profesionales de este campo, los profesores, los padres de familia y las autoridades sanitarias constituye una estrategia para promover hábitos alimentarios saludables y por lo tanto estilos de vida saludables que perduren hasta la etapa adulta, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas.

8.8.Hábitos alimentarios

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. Serafín (2012) señala que “Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas” (p.26).

Cada individuo va construyendo sus hábitos alimentarios en base a su entorno social, familiar, cultural, religioso, determinando las preferencias por el consumo de ciertos alimentos, así como las porciones y frecuencias de ingesta de los mismos.

Serra et, al. (2002) Mencionan que:

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. (Serra, et, al., 2002, p. 34)

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbre, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan.

Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son ex-puestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

Serra et, al. (2002) Señalan que:

Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos. (Serra, et, al., 2002, p. 34)

En la actualidad el televisor es uno de los aparatos tecnológicos a los que más tienen acceso los niños, en muchas ocasiones tanto el padre como la madre trabajan y existe poca supervisión de la cantidad de tiempo que pasan viendo programas televisivos, por lo que los mensajes publicitarios a los que están expuestos tienen una gran influencia sobre los hábitos y preferencias alimenticias que desarrollan.

En el caso de la escuela Serra et, al. (2002) afirma que “dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios” (p.36).

En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

8.9. La educación para la salud y hábitos alimentarios

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten.

Valadez, Villaseñor, & Alfaro (2004) afirman que “La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud” (p.44).

Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida

saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

8.10. Pirámide alimenticia

Pirámide alimenticia Pirámide alimenticia la pirámide alimenticia es una guía general para que las personas puedan escoger una dieta saludable. Se trata de una orientación sobre cómo debe ser una dieta sana y equilibrada, que envuelve cantidad y tipos de alimentos muchas veces se vuelve difícil y poca práctica para la mayoría de personas.

Un menú equilibrado debe contener, diariamente, cerca de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas y vitaminas, minerales y fibras. Para asegurarse de que todos estos nutrientes estén presentes en la dieta diaria, la FDA (Food and Drug Administración – Agencia del gobierno estadounidense que controla la producción y comercialización de medicamentos y alimentos), aboga por un uso específico de porciones diarias de alimentos que conforman la pirámide alimenticia.

Debido a esto se han desarrollado estudios para encontrar la mejor manera de informar a la gente acerca de cómo debe ser su dieta tomando como referencia un peso saludable en cada caso. Los objetivos principales de la pirámide alimenticia son la ingesta de alimentos más variados, una menor ingesta de grasas saturadas y colesterol, comer más frutas, vegetales y granos, así, como la ingesta moderada de azúcar, sal y alcohol.

El ejercicio físico se recomienda con el fin de la pérdida o el mantenimiento del peso como también, la prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis o los problemas cardiovasculares. La adopción de la Los objetivos principales de la pirámide alimenticia son la ingesta de alimentos más variados, una menor ingesta de grasas saturadas y colesterol, comer más frutas, vegetales y granos, así, como la ingesta moderada de azúcar, sal y alcohol.

La recomendación de los nutrientes puede variar entre poblaciones y por lo tanto es necesario que exista un ajuste sobre los alimentos dependiendo de la región o país

que se habite. Con este propósito, la pirámide suele organizarse en distintos grupos donde los alimentos son distribuidos generalmente en cuatro niveles. Cada grupo de alimentos proporciona algunos nutrientes, pero no todos los que el organismo necesita; ningún grupo es más importante que otro. Para el buen funcionamiento del cuerpo es necesario que los alimentos de todos los grupos formen parte de la dieta.

El número de porciones de cada grupo recomendadas para un individuo depende de su requerimiento de energía que está relacionado con la edad, peso, altura y actividad física. A partir de los valores de cada porción, el individuo puede organizar su plan alimenticio. Dependiendo de las porciones consumidas, el número de calorías puede variar de 1600 a 2400 calorías.

Grupos de la pirámide alimenticia

- Grupo 1: base de la pirámide consiste en alimentos ricos en carbohidratos. Los hidratos carbono en forma de glucosa, fructosa, sacarosa, maltosa, lactosa, almidón, entre otros son la principal fuente de energía para el cuerpo. La glucosa es esencial para mantener la integridad funcional del tejido nervioso y, en circunstancias normales, la única fuente de energía para el cerebro. La presencia de carbohidratos es necesaria para el metabolismo normal de las grasas. Se recomienda el consumo de 6 a 11 porciones diarias.
- Grupo 2: vegetales y verduras ricas en vitaminas, minerales y fibra. Disponen de nutrientes esenciales para muchas funciones del cuerpo, como, por ejemplo, las reacciones metabólicas. Es preferible el consumo de verduras de hoja oscura como brócoli, zanahoria, calabaza o remolacha. Consumir de 3 a 5 porciones al día.
- Grupo 3: Las frutas son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra, sobre todo cuando se consumen de manera natural. Igualmente, poseen nutrientes básicos para muchas funciones del organismo. Consumir de 2 a 4 porciones al día.
- Grupo 4: carnes, huevos y legumbres como frijoles, lentejas, guisantes, garbanzos y soya y las nueces y las castañas conforman este grupo. Son necesarios para la construcción y mantenimiento de los tejidos del cuerpo,

la formación de enzimas, hormonas y diversos fluidos corporales y secreciones, así como la preservación del sistema inmunológico. Incluye alimentos ricos en proteínas, vitamina B12 y minerales como el zinc y el hierro. Consumir de 2 a 3 porciones al día.

- Grupo 5: Leche y productos lácteos: son los mayores proveedores de calcio, un mineral que interviene en la formación de huesos y dientes, la contracción muscular y la acción del sistema nervioso. Las fuentes de proteínas son también buenas. Consumir de 2 a 3 porciones al día.
- Grupo 6: Los lípidos (grasas y aceites) son una fuente más concentrada de energía que los carbohidratos y las proteínas. Además, una vez convertido en el tejido graso, son una forma de almacenamiento de energía. Los lípidos como vehículos para vitaminas solubles en lípidos pueden encontrar en la crema, mantequilla, manteca, aceites, etc. Está en la parte superior de la pirámide y se debe consumir con moderación.

8.11. La alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar

Un niño mal nutrido presenta trastornos en la atención, cansancio, irritabilidad y falta de concentración. Es por ello que la dieta debe ser completa y adecuada para asegurar un óptimo crecimiento y desarrollo. La alimentación adecuada permite al niño y al adolescente gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. Pretendemos mostrar a los padres de familia que existe relación entre la buena nutrición de los niños y el rendimiento escolar.

Se debe resaltar que los niños merecen toda la atención de sus padres y docentes para que puedan formar hábitos sanos alimenticios. Conocer la incidencia de la sana alimentación y el rendimiento académico del niño.

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

Según Duque Hernando señalo que:

Uno de los requisitos para el éxito del aprendizaje es que el niño reciba una alimentación rica y adecuada. La subalimentación conduce siempre a una actividad reducida, a la falta o disminución de la capacidad de percibir y concentrarse y como consecuencia de todo ello, a un déficit de la capacidad de aprender”. (Duque, H. p. 60)

La afectación directa de una alimentación inadecuada en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas hace que los facilitadores educativos necesiten estar capacitados para promover una alimentación saludable e identificar si algún niño presenta algún trastorno alimenticio para poder tomar las acciones y medidas correspondientes a fin de erradicar malos hábitos alimenticios en los niños.

Pollit (1984) Señala que “la malnutrición es un factor de riesgo para la escolaridad” (p.15).

Iglesias (2012) menciona que:

La desnutrición durante los primeros dos años de vida podría inhibir el crecimiento del cerebro y esto produciría una reducción permanente de su tamaño y un bajo desarrollo intelectual; los primeros dos años de vida no solo corresponden al período de máximo crecimiento del cerebro sino que, al final del primer año de vida, se alcanza el 70% del peso del cerebro adulto, constituyendo también, casi el período total de crecimiento de este órgano. (Iglesias, 2012, p. 37)

Las consecuencias de una mala nutrición como el retraso del crecimiento cuando los niños presentan una baja talla, es un problema que se puede corregir con el paso del tiempo pues los seres humanos crecen hasta los 18 años de edad, sin embargo, el retraso en el desarrollo del cerebro es un problema que puede tener su origen en la malnutrición que puede tener efectos negativos en el desarrollo intelectual del individuo, por esto es necesario mantener una dieta adecuada para los niños durante la primera infancia para que tengan un desarrollo cognitivo adecuado y evitar el caso de retraso escolar.

8.12. Dietas especiales

Existen algunas recomendaciones especiales en el caso de que los niños presenten problemas relacionados con la nutrición como el sobrepeso o la desnutrición, en ambos casos, se debe tomar consideraciones específicas que permitan al niño o niña retornar a un estado de normalidad para continuar con sus actividades normales.

8.12.1. Recomendaciones para niños con sobrepeso

Los problemas relacionados con una mala nutrición no están estrictamente relacionados con los escasos de alimentos que ingieren los niños, sino también con el exceso, sobre todo cuando la dieta contiene muchos carbohidratos, grasas saturadas y azúcares que afectan la salud de los niños. En la actualidad se observan muchos casos de niños que presentan un peso elevado tomando en consideración su talla y edad.

La Secretaría de educación (2010) ha publicado una serie de recomendaciones tanto de medidas preventivas como de ajustes a la dieta para niños que presentan sobrepeso.

Medidas Preventivas

Caminar con vigor, iniciando poco a poco hasta acumular 30 minutos de tiempo promedio, que puede ser en periodos de 5, 10 ó 15 minutos, en la mañana, tarde o noche y de preferencia en los mismos horarios. Promover la ingesta diaria de por lo menos tres vasos de este líquido, del cual ha disminuido su consumo e incrementado el de bebidas azucaradas y gaseosas que propician sobrepeso y obesidad. Se recomienda ingerir por lo menos 5 raciones al día y de preferencia una de cada color. Mantener un control de peso y medidas no sólo la cintura, sino hacer un balance del estado físico y emocional y frenar el consumo de alimentos que contribuyen al sobrepeso y la obesidad. La inclusión y el apoyo familiar hacen más fácil la adquisición de buenos hábitos alimenticios.

Alimentación recomendable

Disminuir las porciones de alimentos que están acostumbrado a comer. Consumir cereales integrales en cantidades moderadas y mayor cantidad de frutas y verduras, ricos en agua y fibra. Disminuir el consumo de alimentos ricos en grasa y azúcares. Consumir sal moderadamente. Tomar diariamente dos litros de agua. Tomar 3 tiempos de comida normales y dos meriendas. Evitar los refrescos embotellados y otros artificiales, lo mismo que las chucherías. Preferir la comida preparada en casa en lugar de comidas en otros lugares, siempre que sea posible.

8.12.2. Recomendaciones para niños con desnutrición

La falta o escases de nutrientes necesarios en la dieta de los niños por periodos prolongados de tiempo afecta seriamente la salud y el desarrollo adecuado de los niños, la realidad económica mundial es una de las principales causas de la desnutrición, aproximadamente 17 millones de niños a nivel mundial sufren de desnutrición crónica.

La Secretaria de educación (2010) ha publicado una serie de recomendaciones tanto de medidas preventivas como de ajustes a la dieta para niños que presentan desnutrición.

Medidas Preventivas

Mantener una supervisión constante del crecimiento y desarrollo del niño y adolescente. Vigilar el consumo adecuado y variado de alimentos nutritivos e inocuos. Promover y fomentar la lactancia materna. Promover y fomentar las inmunizaciones, para evitar enfermedades prevenibles por vacuna.

Alimentación Recomendable

Si es un caso grave de desnutrición tiene que tratarse a nivel hospitalario. Proporcionar una alimentación variada y suficiente en cantidad y calidad nutritiva. Ofrecer pequeñas cantidades de alimentos muy nutritivos con mayor frecuencia durante el día. Aumentar el consumo de alimentos de origen animal o hacer mezclas de leguminosas con cereales. Ofrecer al enfermo agua, jugos de fruta y de verduras.

9. PREGUNTAS CIENTÍFICAS

- ¿Qué alimentos deben ser consumidos para tener un adecuado desarrollo tanto físico como mental en los niños y niñas?
- ¿Qué tipo de alimentación debe ser consumida para que los niños y niñas crezcan sanamente?
- ¿Qué características debería tener la alimentación en los niños y niñas para un adecuado desarrollo en el aprendizaje?

10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL

10.1. Enfoque

El presente proyecto se define como un enfoque mixto de investigación ya que se va a integrar una metodología cuantitativa y cualitativa.

El método cualitativo nos ayuda a las expectativas del proyecto, basándonos en la observación directa de las determinar las características que debe tener la alimentación de los niños y niñas para cumplir con necesidades de los niños y la alimentación por los señores encargados del bar institucional. Mientras que el enfoque cuantitativo nos permite ir cuantificando el aporte del alimento en cada niño y niña, mediante la aplicación de diferentes instrumentos, tales como la encuesta que permitan medir la realidad.

10.2. Técnicas

- **Encuesta**

La encuesta es una técnica investigativa que recoge datos más o menos limitados, que se refieren a grupos relativamente amplios. Interesan más las variables que describen grupos que a los individuos, en el proceso investigativo ha permitido determinar los comportamientos y necesidades de un conjunto de niños, que servirá como referencia para el análisis del uso del material didáctico.

- **Observación**

La observación es una técnica que permite observar hechos y realidades presentes, y a los actores sociales en el contexto real en donde desarrollan normalmente sus actividades, la observación ha permitido evidenciar y constatar la realidad de la existencia y uso del material didáctico en el proceso educativo que es el problema de la investigación.

- **Instrumento**

Para la recolección de la información necesaria para el desarrollo del proyecto se ha utilizado como instrumentos el cuestionario y la guía de observación. El cuestionario nos ha permitido recoger la percepción de los actores del problema investigativo acerca del uso del material didáctico y la guía de observación ha permitido aportar los factores que intervienen en el problema investigativo evidenciadas por los investigadores.

11. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

11.1. Análisis de la Encuesta

Encuesta dirigida a los padres de familia del primer año de educación básica de la escuela “Luis Fernando Vivero”

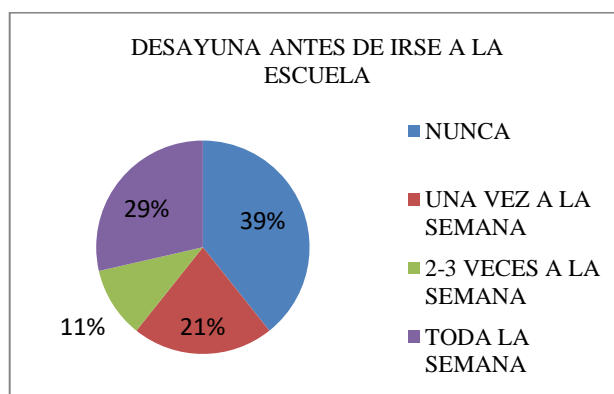
1.- ¿Su hijo o hija desayuna en casa antes de trasladarse a la escuela?

Tabla 1 Los niños desayunan en casa

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	11	39%
Una vez a la semana	6	21%
2-3 veces a la semana	3	11%
Toda la semana	8	29%
TOTAL	28	100%

Fuente: Padres de Familia de la Escuela “Luis Fernando Vivero”

Gráfico 1 Los niños desayunan en casa



Fuente: Padres de Familia Escuela “Luis Fernando Vivero”

Análisis y discusión:

En respuesta a esta pregunta, 11 padres de familia correspondientes al 39% dijeron que los niños y niñas nunca desayunan antes de trasladarse a la escuela, 6 personas que corresponden al 21% dijeron que una vez a la semana desayunan antes de irse a la escuela, 3 padres que corresponden al 11% les dan de desayunar 2 – 3 veces a la semana y 8 personas que corresponde al 29% dijeron que los niños desayunan todos días.

El desayuno en los niños es muy esencial porque estos favorecen a un crecimiento y desarrollo óptimo y lo más importante un rendimiento académico mejor para que estén más atentos en la jornada diaria y así capen mejor la información.

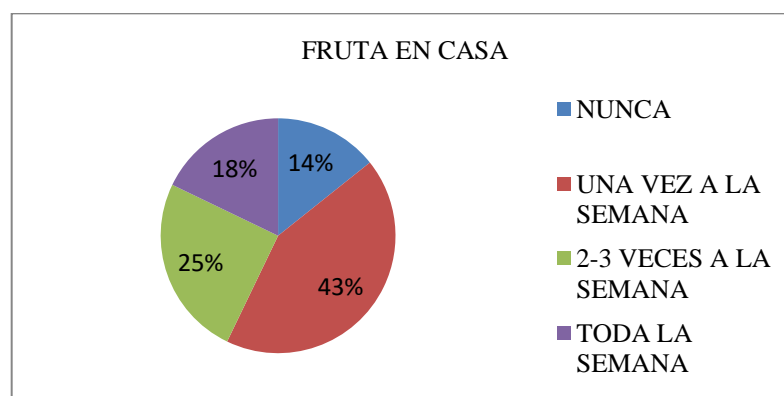
2.- ¿Con qué frecuencia suele su hijo o hija comer fruta en casa?

Tabla 2: Consumo de fruta

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NUNCA	4	14%
UNA VEZ A LA SEMANA	12	43%
2-3 VECES A LA SEMANA	7	25%
TODA LA SEMANA	5	18%
TOTAL	28	100%

Fuente: Padres de Familia Escuela “Luis Fernando Vivero”.

Gráfico 2 Consumo de Fruta



Fuente: Padres de Familia Escuela “Luis Fernando Vivero”.

Análisis y discusión:

En respuesta a esta pregunta, 4 padres de familia correspondientes al 14% dijeron que los niños y niñas nunca comen fruta en casa, 12 personas que corresponden al 43% dijeron que una vez al día comen fruta en casa, 7 personas que corresponde al 25% dijeron que los niños comen fruta una vez a la semana y 5 personas que corresponde al 18% dijeron que comen fruta en casa 2-3 veces a la semana.

Comer frutas en casa es muy importante porque ayuda a nuestro cuerpo y mente a crecer sanos y fuertes por otra parte el no consumir frutas es perjudicial para el crecimiento y desarrollo de ellos.

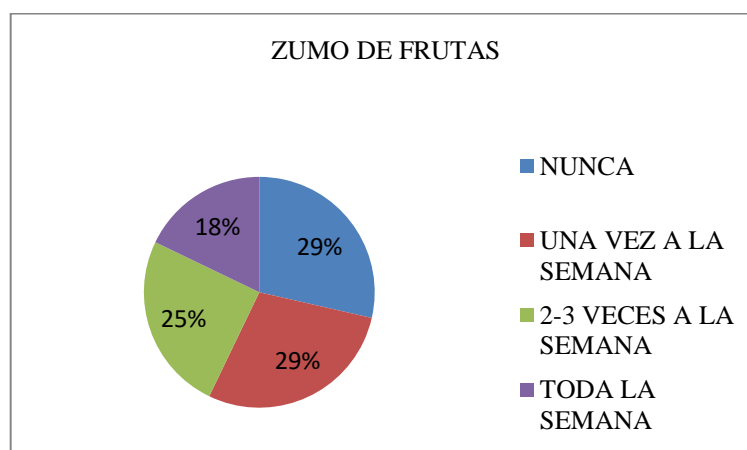
3.- ¿Con qué regularidad bebe zumo de frutas?

Tabla 3: Frecuencia del consumo de zumo de fruta

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NUNCA	8	29%
UNA VEZ A LA SEMANA	8	29%
2-3 VECES A LA SEMANA	7	25%
TODA LA SEMANA	5	18%
TOTAL	28	100%

Fuente: Padres de Familia Escuela “Luis Fernando Vivero”

Gráfico 3 Frecuencia del consumo de zumo de frutas



Fuente: Padres de Familia Escuela “Luis Fernando Vivero”.

Análisis y discusión:

En respuesta a esta pregunta, 8 padres de familia correspondientes al 29% dijeron que los niños y niñas nunca beben zumo de frutas, 8 personas que corresponden al 29% dijeron que una vez al día beben zumo de frutas, 7 personas que corresponde al 25% dijeron que los niños beben zumo de frutas una vez a la semana, y 5 personas que corresponde al 18% dijeron que los niños beben zumo de frutas 2-3 veces a la semana.

Beber zumo de frutas es muy fundamental para los pequeños porque están en pleno crecimiento y desarrollo estas son importantes porque tienen muchas vitaminas y minerales que son esenciales para su desarrollo.

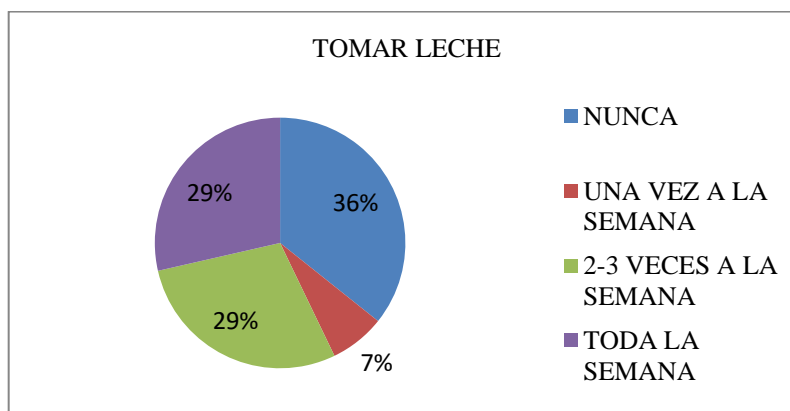
4.- ¿Suele tomar leche su hijo o hija?

Tabla 4: Consumo de leche

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NUNCA	10	36%
UNA VEZ A LA SEMANA	2	7%
2-3 VECES A LA SEMANA	8	29%
TODA LA SEMANA	8	29%
TOTAL	28	100%

Fuente: Padres de Familia Escuela "Luis Fernando Vivero".

Gráfico 4 Consumo de leche



Fuente: Padres de Familia Escuela "Luis Fernando Vivero".

Análisis y discusión:

En respuesta a esta pregunta, 10 padres de familia correspondientes al 36% dijeron que los niños y niñas nunca toman leche, 2 personas que corresponden al 7% dijeron que una vez al día toman leche, 8 personas que corresponde al 29% dijeron que los niños toman leche una vez a la semana, y 8 personas que corresponde al 29% dijeron que los niños toman leche 2-3 veces a la semana.

Ingerir leche es una alternativa muy buena para los niños y para nosotros los adultos, porque tiene mucho calcio y esto permite que nuestros huesos crezcan sanos y fuertes, sabemos que la leche tiene múltiples beneficios y el más importante es el calcio que le brinda a nuestros huesos.

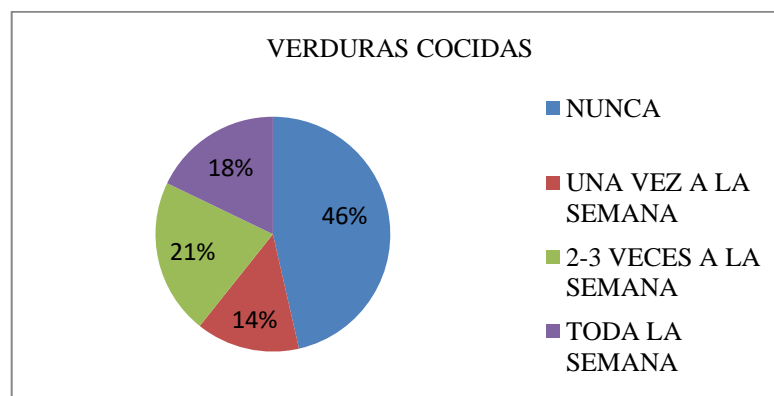
5.- ¿Cuántas veces come verduras cocidas su hijo o hija?

Tabla 5: Frecuencia del consumo de verduras cocidas

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NUNCA	13	46%
UNA VEZ A LA SEMANA	4	14%
2-3 VECES A LA SEMANA	6	21%
TODA LA SEMANA	5	18%
TOTAL	28	100%

Fuente: Padres de Familia Escuela “Luis Fernando Vivero”.

Gráfico 5 Frecuencia del consumo de verduras cocidas



Fuente: Padres de Familia Escuela “Luis Fernando Vivero”.

Análisis y discusión:

En respuesta a esta pregunta, 13 padres de familia correspondientes al 46% dijeron que los niños y niñas nunca comen verduras cocidas, 4 personas que corresponden al 14% dijeron que una vez al día comen verduras cocidas, 6 personas que corresponde al 21% dijeron que los niños comen verduras cocidas una vez a la semana, y 5 personas que corresponde al 18% dijeron que los niños comen verduras cocidas 2-3 veces a la semana.

Comer verduras cocidas es muy bueno porque tienen muchos nutrientes ya que son fundamentales para el crecimiento, sabemos que las verduras son muy favorables para nuestro cuerpo y debemos comer por lo menos una vez a la semana y así alimentaremos a nuestro cuerpo saludablemente.

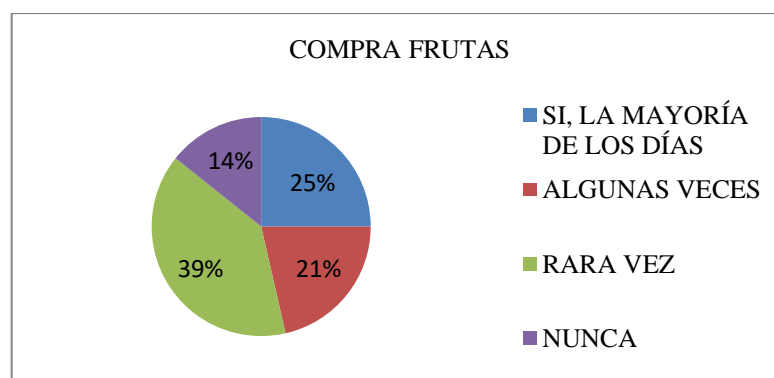
6.- ¿Compra un tipo de fruta porque su hijo o hija se la pide?

Tabla 6: Preferencia de frutas

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI, LA MAYORÍA DE LOS DÍAS	7	25%
ALGUNAS VECES	6	21%
RARA VEZ	11	39%
NUNCA	4	14%
TOTAL	28	100%

Fuente: Padres de Familia Escuela "Luis Fernando Vivero"

Gráfico 6 Preferencia de frutas



Fuente: Padres de Familia Escuela "Luis Fernando Vivero".

Análisis y discusión:

En respuesta a esta pregunta, 7 padres de familia correspondientes al 25% dijeron que los niños y niñas siempre les piden a sus padres que les compre una fruta, 6 personas que corresponden al 21% dijeron que algunas veces les piden fruta, 11 personas que corresponde al 39% dijeron que rara vez sus hijos piden fruta, y 4 personas que corresponde al 14% dijeron que los niños nunca piden frutas.

El consumo de frutas es importante porque estas, tienen muchas propiedades que son muy beneficiosos para el crecimiento normal de los niños y esto es muy bueno por ende debemos dárselas las veces que pidan.

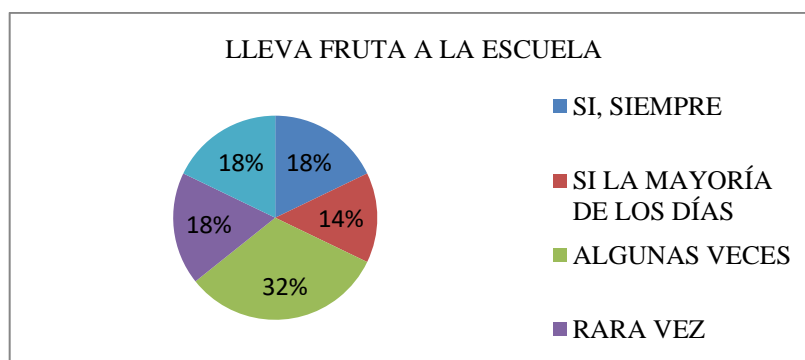
7.- ¿Lleva su hijo o hija normalmente fruta a la escuela?

Tabla 7: La lonchera contiene frutas.

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI, SIEMPRE	5	18%
SI LA MAYORÍA DE LOS DÍAS	4	14%
ALGUNAS VECES	9	32%
RARA VEZ	5	18%
NUNCA	5	18%
TOTAL	28	100%

Fuente: Padres de Familia Escuela "Luis Fernando Vivero".

Gráfico 7 La lonchera contiene frutas



Fuente: Padres de Familia Escuela "Luis Fernando Vivero".

Análisis y discusión:

En respuesta a esta pregunta, 5 padres de familia correspondientes al 18% dijeron que los niños y niñas siempre llevan fruta a la escuela, 4 personas que corresponden al 14% dijeron la mayoría de días llevan fruta a la escuela, 9 personas que corresponde al 32% dijeron algunas veces llevan fruta a la escuela, 5 personas que corresponde al 18% dijeron que los niños rara vez llevan fruta a la escuela, 5 personas que corresponden al 18% dijeron que nunca llevan fruta a la escuela.

Llevar fruta a la escuela es una buena opción porque es una alternativa saludable para mantenernos satisfechos y no sentir hambre en el transcurso de la jornada escolar, esto favorece mucho para mejorar su atención y estar muy activos todo el día.

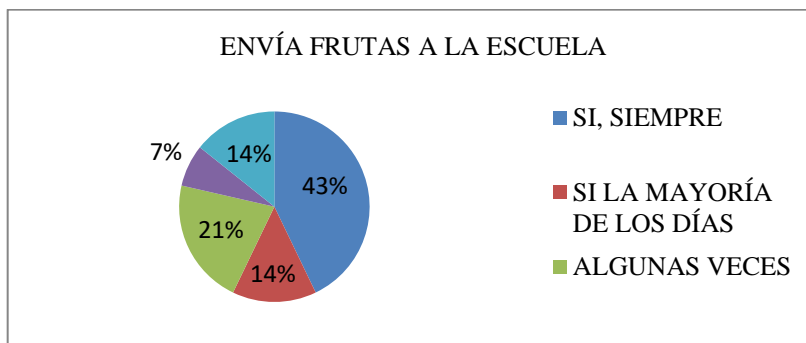
8.- ¿Usted le envía frutas a la escuela?

Tabla 8: Envío de frutas a la escuela

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI, SIEMPRE	12	43%
SI LA MAYORÍA DE LOS DÍAS	4	14%
ALGUNAS VECES	6	21%
RARA VEZ	2	7%
NUNCA	4	14%
TOTAL	28	100%

Fuente: Padres de Familia Escuela “Luis Fernando Vivero”.

Gráfico 8 Envío de frutas a la escuela



Fuente: Padres de Familia Escuela “Luis Fernando Vivero”.

Análisis y discusión:

En respuesta a esta pregunta, 12 padres de familia correspondientes al 43% dijeron que los niños y niñas siempre envían fruta a la escuela, 4 personas que corresponden al 14% dijeron la mayoría de días envían fruta a la escuela, 6 personas que corresponde al 21% dijeron algunas veces llevan fruta a la escuela, 2 personas que corresponde al 7% dijeron que los niños rara vez llevan fruta a la escuela, 4 personas que corresponden al 14% dijeron que nunca llevan fruta a la escuela.

Como madres y maestras debemos saber que enviar frutas a la escuela a los niños y niñas es importante porque es un suplemento alimenticio y rico en nutrientes, vitaminas, calcio, etc, y esto favorece a que se mantengan despiertos y con muchas ganas de trabajar es muy importante que los padres de familia manden a sus hijos comida saludable.

11.2. Análisis de resultados de las entrevistas

Entrevista realizada a la señora Directora de la Escuela “Luis Fernando Vivero”.

Pregunta #1.- ¿Por qué es importante el consumo de alimentos nutritivos en los niños?

Respuesta: “Porque ayuda a crecer y desarrollarse correctamente y obtener una vida saludable al niño y niña.”

Pregunta #2.- ¿Cuáles son los beneficios de un plan alimenticio para aplicarlo en la dieta de los niños y niñas?

Respuesta: “Peso saludable según la estatura, salud mental, capacidad para aprender y concentrarse, huesos y músculos fuertes, capacidad para combatir enfermedades, recuperación más fácil de una enfermedad, riesgo reducido al corazón, diabetes, cánceres, etc.”

Pregunta #3.- ¿Considera que en la institución la alimentación de los niños es la adecuada?

Respuesta: “Si porque se les enseña y fomenta hábitos de comida saludable a través del desayuno escolar donado por el Ministerio de Educación y coordinación Bar Institucional, Padres, Madres de Familia”.

Pregunta #4.- ¿Cuáles son los factores que considera afectan la buena alimentación?

Respuesta: “En casa: falta de recursos económicos, ausencia de sus padres-madres por trabajo por no haber quien preparé los alimentos”.

“Los niños no siempre están dispuestos a comer debemos tener mucha paciencia con ellos”.

Pregunta #5.- ¿Es necesario otorgar a los administradores del bar estudiantil un recetario elaborado con alimentos nutritivos?

Respuesta: “Si, nunca esta demás nada, a pesar que ellos/as están capacitados (son Chefs) y conocen el manejo de gastronomía; trabajan coordinados, orientados, sugeridos por autoridades internas y externas.”

Análisis de resultados:

Las preguntas realizadas a la Señora Directora fueron contestadas con mucha facilidad, esto quiere decir que como docente conoce del tema y sabe las ventajas y desventajas que tiene cada uno de estas.

Menciona que el consumo de alimentos ayuda a crecer a los niños y a desarrollarse correctamente para así tener una mejor vida y con mucha salud que es lo importante.

Los beneficios para una buena salud son muchos por ejemplo peso saludable esto es muy importante porque si no estamos alimentados correctamente vamos a tener una infinidad de problemas.

La alimentación en la institución es la adecuada ya que fomentan hábitos alimenticios y con la ayuda del Ministerio de Educación brindamos el desayuno escolar a los niños.

Uno de los factores más perjudicial en la alimentación es que los padres de familia no tengan recursos económicos es por ende que los padres no les dan de comer a sus hijos correctamente.

Es muy necesario otorgar un recetario alimenticio para que los señores encargados del bar tengan una mejor idea de cómo alimentar nutritivamente a los niños y crezcan sanos y fuertes.

Entrevista aplicada a la profesora de Primer Año de E.G.B. de la escuela “Luis Fernando Vivero”

Pregunta#1.- ¿Considera que los niños y niñas tienen una mala alimentación?

Respuesta: “Si porque no comen alimentos nutritivos, consumen solo comida chatarra”.

Pregunta#2.- ¿Cuál es la responsabilidad que tienen los padres de familia en la alimentación de sus hijos?

Respuesta: “Controlar los alimentos que consumen sus hijos”.

Pregunta#3.- ¿Considera usted adecuado hablar con los padres de familia sobre el consumo de alimentos nutritivos y loncheras saludables?

Respuesta: “Si porque ahí se les incentiva a los Padres de Familia para que envíen en la lonchera productos saludables”.

Pregunta#4.- ¿Cree usted apropiado realizar un recetario de alimentos nutritivos?

Respuesta: “Se debe variar los productos para cada día, para que el niño no se hostigue con lo mismo y lo mismo”.

Pregunta#5.- ¿Cuáles son las estrategias que aplicaría para fomentar en los infantes el consumo de comida nutritiva?

Respuesta: “Solicitar a los Padres de Familia que envíen en la lonchera manzana, guineo, yogurt, pan, leche, huevos, etc”.

Análisis de resultados:

Las opiniones vertidas por la Licenciada son muy claras y precisas, como padres de familia debemos enviar a nuestros hijos alimentos nutritivos y no comida chatarra porque esto es dañino para el crecimiento de los niños/as y perjudica su crecimiento.

Como Padres de Familia tenemos la absoluta responsabilidad de mandar alimentos nutritivos a los niños.

Debemos concientizar el consumo de alimentos nutritivos en los niños /as y como Docentes incentivar una adecuada alimentación y mandar a sus hijos/as una lonchera saludable.

Conocemos la gran importancia que tiene el consumir productos sanos y saludables, es muy importante de cambiemos de alimentos todos los días porque los niños se pueden cansar del mismo alimento y dejara de comer.

Muy importante que las Docentes hablen con los Padres de Familia para que ellos concienticen y manden a sus pequeñas frutas a la jornada diaria.

11.3. Análisis e interpretación de la ficha de observación

Ficha de observación aplicada a los niños de primer año paralelo “A” de la escuela “LUIS FERNANDO VIVERO”

INDICADOR	I		EP		A		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1: El niño comparte sus alimentos	12	42,86%	13	46,43%	3	10,71%	28	100%
2: Disfruta al momento de comer su lonchera	11	39,29%	12	42,86%	5	17,85%	28	100%
3: El niño trae alimentos saludables	11	39,29%	11	39,29%	6	21,42%	28	100%
4: Termina de comer todo lo que trajo	9	32,14%	13	46,43%	6	21,42%	28	100%
5: Tiene buena conducta al momento de servirse sus alimentos	9	32,14%	11	39,29%	8	28,59%	28	100%
6: El niño regala sus alimentos por salir a jugar.	8	28,58%	13	46,42%	7	25%	28	100%
7: El niño juega con sus alimentos	8	28,58%	17	60,71%	3	10,71%	28	100%
8: El niño desperdicia y desecha su comida	12	42,86%	12	42,86%	4	14,28%	28	100%
9: El niño guarda su comida, cuando ya no la quiere	11	39,29%	11	39,29%	6	21,42%	28	100%
10: El niño establece relación con otros niños al momento de comer	13	46,43%	12	42,86%	3	10,71%	28	100%

INDICADORES PARA EVALUAR

INICIADO I, EN PROCESO EP, ADQUIRIDO A.

Análisis de resultados:

Podemos notar en la ficha de observación que los niños/as todavía tienen problemas en consumir sus alimentos, por ejemplo la mayoría de los niños/as no comparten sus alimentos, al igual la gran parte de los pequeños no se sienta a terminar de comer sus alimentos por estar jugando y esto puede provocar en el transcurso del tiempo hambre, al igual los niños/as no traen en su totalidad alimentos nutritivos y traen la mayor parte comida chatarra, hay niños/as que no terminan de comer lo que trajeron, dejan ahí y se van al patio a jugar la gran parte del grupo, la mayor parte de niños no tiene buena conducta al momento de ingerir sus alimentos pueden ser por muchos factores uno de ellos puede ser que no tienes buenos hábitos desde sus hogar, hay muchos niños/as que desperdician sus alimentos ya sé porque no les gusta o por decir que terminaron y salir a jugar, pero también hay pequeños que no desperdician sus alimentos ni los botan guardan sus alimentos y los terminan en casa, en el transcurso del año lectivo se notó la escasa relación que establecen los niños existen niños que no les gustaba jugar con nadie ni estar acompañados preferían estar solos.

Es muy importante que los Padres de Familia manden a sus hijos comida saludable y una excelente opción son las futas, verduras, leche, yogurt, huevos, etc.

11. IMPACTOS

El exceso de alimentos no nutritivos es muy perjudicial para los niños de las instituciones ya que están aumentando las enfermedades y la desnutrición en los pequeños.

Es muy fundamental que nosotros como padres enviemos a nuestros hijos unas loncheras saludables y llenas de nutrientes, ya que caso contrario tendremos niños mal alimentados y desnutridos.

Debemos informar a los padres de familia como futuras docentes la gran importancia que es consumir alimentos nutritivos.

El consumo de comida chatarra no es saludable para los niños ya que bajan su rendimiento académico porque en su barriguita no tiene nada de alimentos nutritivos.

El no consumir alimentos nutritivos y remplazarlos por comida chatarra tiene una infinidad de problemas que puede ser el aumento de peso, colesterol etc.

El tiempo que los padres y madres brindan a sus hijos es muy corto ya que tienen que trabajar es por eso que no les preparan una buena lonchera y nutritiva y podemos ocasionar niños con anemia u otras enfermedades que pueden ser perjudicial para el desarrollo de los niños y niñas.

13. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

13.1. Conclusiones

- Los alimentos son imprescindibles para la vida de cada niño y niña y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable y llenos de vida es por ende que debemos conocer lo importante que es consumir alimentos ricos en vitaminas y muy nutrientes.
- La alimentación en los niños y niñas es muy importante y sobre todo muy fundamental ya que es la base de una adecuada nutrición y esto favorece a que los pequeños crezcan fuertes y sanos.
- Es necesario que los niños desarrollen la cultura de desayunar en casa antes de dirigirse a sus actividades educativas, pues esta comida aporta la energía que requiere el niño para su desarrollo, si el niño o niña esta con hambre es muy difícil que pueda enfocar su atención en la clase puede presentar trastornos en la atención, cansancio, irritabilidad, falta de concentración y esto al transcurso del tiempo presentara problemas.
- Los hábitos alimenticios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbre, porque como ya sabemos nuestros modales tanto como nuestras costumbres son fomentados desde nuestro hogar, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan.

13.2. Recomendaciones

- Se debe enseñar que los niños y niñas aprendan a comer de todo desde que son pequeños, es por eso que debemos fomentarles hábitos de comida buena y saludable para ellos a su vez implementar como docentes parvularias nuevas estrategias para que la comida sea ingerida con facilidad en caso si no les gusta algún alimento.
- Para tener una adecuada alimentación la mejor forma es alimentarnos correctamente comiendo alimentos ricos en vitaminas, nutritivos, minerales y todo eso encontramos en las frutas, vegetales, verduras, es por ende que debemos alimentar a nuestro niños y niñas de una forma correcta para prevenir enfermedades.
- El desayuno es una parte fundamental para mantenerlos activos en clases así que siempre deben mandarles muy bien alimentados, o caso contrario la institución Educativa les dará el desayuno escolar que es proporcionada por el Programa del Ministerio de Educación.
- Los padres de familia son los más recomendados y adecuados para fomentar buenos hábitos alimenticios desde el hogar, para que sean ingeridos desde muy pequeños con facilidad y sin problema ya que es un alimento conocido y rico para ellos.

14. BIBLIOGRAFIA

Bibliografía Consultada

Bureau, Interconsulting. (2012). "Tipos de alimentos y su preparación: Manual" I Edición CEP, México 2012.

Walji, Hasnain. (2003). "Vitaminas y minerales" I Edición EDAF, Madrid 2003.

Molina, Raúl. (2013). "La dieta del gordo: Cómo perder libras sin pasar hambre" I Edición

Penguin Random House Grupo Editorial México, 2013

Bibliografía Citada

Aldave, María. (2011). "Comer & Dormir: Consejos Expertos y Recetas Saludables" I Edición Editorial Libsa Sa, Argentina 2011. (p. 36-41)

Aranceta. (13 de junio de 1995). Valor nutricional de los alimentos. *Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos63/valor-nutricional-alimentos/valor-nutricional-alimentos2.shtml>*

Ausubel, D. (1980). *Retención y aprendizaje significativo por recepción*. En D. Ausubel, *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo* (págs. pp.107-151). México: Ed. Trillas.

Benitez, R. (2013). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de América Latina y el Caribe*. Roma: FAO.

Camacho, Carolina. (1999). "Guía Práctica de Nutrición Infantil" II Edición Gamma S.A. España. (p. 56-57)

Cuevas, O. (2000). *El Equilibrio a través de la alimentación*. 2ª Ed. , S.L. León. León, España: Editorial Sorles.

Galarza, V. (2008). *Hábitos Alimentarios Saludables*. CECU. Madrid: Disk Papel.

Macias, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (Septiembre de 2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la*

salud. Revista Chilena de Nutrición, Vol. 39(Nº3), 40-43. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>

- Maliza, E. (15 de abril de 2015). Colectividad de Cotopaxi conoció consumo de productos sanos con feria de alimentos. Obtenido de <http://ecuatorianoenvivo.com/colectividad-de-cotopaxi-conocio-consumo-de-productos-sanos-con-feria-de-alimentos/>
- Martínez, R., & Fernández, A. (Abril de 2006). *Desnutrición Infantil en América Latina y el Caribe*. Desafíos(2), 6-9.
- Ministerio de Educación. (2013). Programa de Alimentación Escolar. Obtenido de <http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- Pavlov, I. (1960). *Conditional Reflexes*. New York: Dover.
- Pérez, Adolfo (2015). “Una Alimentación Saludable” I Edición Createspace Independent Pub, España 2015. (p. 108-110)
- Pinto, J., & Carbajal, A. (2006). *La dieta equilibrada prudente o saludable*. Madrid, España: Nueva Imprenta.
- Pollit, E. (1984). *La nutrición y el rendimiento escolar*. París: UNESCO.
- Programa de Alimentación Escolar. (22 de octubre de 2013). Obtenido de <http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- Rodríguez, M., Echeverría, M., Ponce, T., & Cervera, E. (2014). Alimentación equilibrada de los niños entre 4 y 12 años. *La Rioja: Servicio de educación de la salud La Rioja*.
- Secretaría de Educación. (2010). *Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y nutrición*. Tegucigalpa, Honduras: ONU, FAO.
- Serafín, P. (2012). Hábitos alimentarios para crecer sanos y aprender con salud. *INAN del Ministerio de Salud*. Paraguay: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.
- Serra, L., Ribas, L., Pérez, C., García, C., Peña, L., & Aranceta, J. (2002). *Determinants of nutrient intake among children and adolescents: Results from the En Kid Study*. Ann Nutri and Metab(N. 46), 31-38.
- Valadez, I., Villaseñor, M., & Alfaro, N. (2004). *Educación para la Salud: la importancia del concepto*. Rev Educ Des, 43-48.

Valencia, F. (13 de 10 de 2015). *Guineo orito y naranjas en desayunos escolares*.
La Hora, p. 6.

Bibliografía Virtual

<http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>(15:00; 20/07/2016)

<http://trabajoyalimentacion.consumer.es/ninos-de-4-11-anos/pautas-para-alimentarse-bien> (17:56; 01/08/2016)

<http://olmo.pntic.mec.es/rjid0000/clasificacion.htm>(16:56; 01/08/2016)

<http://www.mipediatra.com/pdf/alimentar-bien.pdf> (10:56; 05/08/2016)

<http://suhijo.com/2013/04/alimentos-nutritivos-para-ninos/> (17:56; 01/08/2016)

<http://comidas-saludables.com/alimentos-nutritivos-para-ninos/> (17:56; 01/08/2016)

<http://www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/> (17:56; 01/08/2016)

15. ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DATOS INFORMATIVOS PERSONAL DOCENTE

DATOS PERSONALES

APELLIDOS: Andocilla Vega**NOMBRES:** Marcela Bernarda**ESTADO CIVIL:** Casada**CEDULA DE CIUDADANÍA:** 0502634579**NÚMERO DE CARGAS FAMILIARES:****LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Latacunga 17 de septiembre de 1982**DIRECCIÓN DOMICILIARIA:** Avenida Rumiñahui y Roosvelth**TELÉFONO CONVENCIONAL:** 0326600018**TELÉFONO****CELULAR:** 0984022926**EMAIL INSTITUCIONAL:** marcela.andocilla@utc.edu.ec**TIPO DE DISCAPACIDAD:****# DE CARNET CONADIS:****ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS**

NIVEL	TITULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO	CÓDIGO DEL REGISTRO CONESUP O SENESCYT
TERCER	Licenciada en ciencias de la Educación mención Educación Parvularia	9-06-2006	1010-06-690350
CUARTO	Magister en ciencias de la educación mención educación Parvularia	27-05-2014	1045-14-86048354



HISTORIAL PROFESIONAL

UNIDAD ADMINISTRATIVA O ACADÉMICA EN LA QUE LABORA:
Ciencias Administrativas y Humanísticas

ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA: Docencia

FECHA DE INGRESO A LA UTC: 1-10-2011

ANEXO 2

CURRICULUM VITAE



1.-DATOS PERSONALES

NOMBRES Y APELLIDOS: MARÍA FERNANDA FAUTA
VILLARROEL

FECHA DE NACIMIENTO: 3 DE JUNIO DE 1992

CEDULA DE CIUDADANÍA: 0504115445

ESTADO CIVIL: SOLTERA

NÚMEROS TELEFÓNICOS: 032723-955 0987085684

E-MAIL: mfernandafautav@gmail.com

2.- ESTUDIOS REALIZADOS

NIVEL PRIMARIO : ESCUELA FISCAL “ANTONIO ARISTARCO
JÁCOME”

NIVEL SECUNDARIO: INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “VICTORIA
VASCONES CUVI”

COLEGIO PARTICULAR “LENIN SCHOOL”

NIVEL SUPERIOR : UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

3.- TITULO

PREGRADO: LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN PARVULARIA

4.- EXPERIENCIA LABORAL

- PRACTICAS DE OBSERVACIÓN “JARDÍN DE INFANTES MARÍA MONTESSORI”
- PRACTICAS DE AYUDANTÍA “ INSTITUTO DE NIÑOS ESPECIALES COTOPAXI”
- PRACTICAS PRE PROFESIONALES “ESCUELA LUIS FERNANDO VIVERO”

5.- CARGOS DESEMPEÑADOS

- PROFESORA DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “A” DE LA ESCUELA “LUIS FERNANDO VIVERO”

6.-CURSOS DE CAPACITACIÓN

- **11 ERA FERIA LÚDICA INCLUSIVA “JUGUEMOS SIN BARRERAS”**

Escuela Politécnica del Ejército

Octubre del 2012

- **TALLER DE “CONSTRUCCIÓN Y MANIPULACIÓN DE TÍTERES”**

Universidad Técnica de Cotopaxi

10 horas

Mayo 2014

- **MINI TALLER “MANEJO Y TÉCNICAS DE MAQUILLAJE”**

Universidad Técnica de Cotopaxi

Octubre del 2015

- **TALLER DE “MONTAJE DE OBRAS DE TEATRO INFANTIL”**

Universidad Técnica de Cotopaxi

Noviembre del 2014

- **SEMINARIO ENCUENTRO INTERNACIONAL ITINERANTE “DIALOGO DE EXPERIENCIAS EDUCATIVAS EN EDUCACIÓN INICIAL”**

Universidad Técnica de Cotopaxi

40 horas

Noviembre del 2014

- **TALLER INTERNACIONAL “METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS PARA EL AULA (TEATRO, ACTUACIÓN, MALABARES)”**

Universidad Técnica de Cotopaxi

10 horas

Mayo del 2015

ANEXO 3

Encuesta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

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

Objetivo: Estimular el buen hábito alimenticio en los niños buscando estrategias nuevas para que consuman alimentos sanos y saludables y así mejorar su nutrición.

Encuesta realizada a los padres de familia de la escuela “Luis Fernando Vivero” del primer año de educación general básica.

1.- ¿SU HIJO/A DESAYUNA EN CASA ANTES DE TRASLADARSE A LA ESCUELA?

- Nunca
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces a la semana
- Toda la semana

2.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA SUELE SU HIJO/A COMER FRUTA EN CASA?

- Nunca
- 1 vez al día
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces a la semana

3.- ¿CON QUÉ REGULARIDAD BEBE ZUMO DE FRUTAS?

- Nunca
- 1 vez al día
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces a la semana

4.- ¿SUELE TOMAR LECHE SU HIJO/A?

- Nunca
- 1 vez al día
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces a la semana

5.- ¿CUANTAS VECES COME VERDURAS COCIDAS SU HIJO/A?

Nunca
1 vez al día
1 vez a la semana
2-3 veces a la semana

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

6.- ¿COMPRA UN TIPO DE FRUTA PORQUE SU HIJO/A SE LA PIDE?

Sí, la mayoría de los días
Algunas veces
Rara vez
Nunca

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

7.- ¿LLEVA SU HIJO/A NORMALMENTE FRUTA A LA ESCUELA?

Sí, siempre
Sí, la mayoría de los días
Algunas veces
Rara vez
Nunca

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

8.- ¿USTED LE ENVÍA FRUTAS A LA ESCUELA?

Sí, siempre
Sí, la mayoría de los días
Algunas veces
Rara vez
Nunca

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

ANEXO 4

**Guía de preguntas para la entrevista a la Directora
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS**

**CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCION EDUCACIÓN PARVULARIA**

Entrevista realizada a la Directora de la escuela “Luis Fernando Vivero”

Objetivo: Incorporar nuevos hábitos alimenticios, mediante diferentes estrategias creativas y lúdicas para facilitar el consumo de alimentos ricos y saludables en los niños.

1.- ¿Por qué es importante el consumo de alimentos nutritivos en los niños?

.....
.....
.....
.....

2.- ¿Cuáles son los beneficios de un plan alimenticio para aplicarlo en la dieta de los niños y niñas?

.....
.....
.....
.....

3.- ¿Considera que en la institución la alimentación de los niños es la adecuada?

.....
.....
.....
.....

4.- ¿Cuáles son los factores que considera afectan la buena alimentación?

.....
.....
.....
.....

5.- ¿Es necesario otorgar a los administradores del bar estudiantil un recetario elaborado con alimentos nutritivos?

.....
.....
.....
.....

ANEXO 6

Guía de preguntas para la entrevista a la Docente

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

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

Entrevista realizada a la maestra encargada del primer año de educación general básica de la escuela “Luis Fernando Vivero”

Objetivo: Manifiestar a los padres de familia sobre la importancia de la comida nutritiva y saludable ya sea mediante charlas con el fin de mejorar la nutrición en el pre-escolar.

1.- ¿Considera que los niños y niñas tienen una mala alimentación?
.....
.....
.....

2.- ¿Cuál es la responsabilidad que tienen los padres de familia en la alimentación de sus hijos?
.....
.....
.....

3.- ¿Considera usted adecuado hablar con los padres de familia sobre el consumo de alimentos nutritivos y loncheras saludables?
.....
.....
.....

4.- ¿Cree usted apropiado realizar un recetario de alimentos nutritivos?
.....
.....
.....

5.- ¿Cuáles son las estrategias que aplicaría para fomentar en los infantes el consumo de comida nutritiva?
.....
.....
.....