



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

**CARRERA: LICENCIATURA PARVULARIA**

**TEMA:**

“PROGRAMA DE CAPACITACIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA PARA EL FORTALECIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL JARDÍN DE INFANTES "CARLOS TOVAR ANDINO" DEL BARRIO RÍO BLANCO ALTO DE LA PARROQUIA TANICUCHI CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO 2009/2010”

Tesis presentada previo la obtención del título de Licenciada en Parvularia

**AUTORA:**

Vilcaguano Galarza Lidia Nataly

**DIRECTOR DE TESIS:**

Dr. Orquera Velastegui Wilfrido W.

Latacunga - Ecuador

Junio 2010

## **AUTORÍA**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “PROGRAMA DE CAPACITACIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA PARA EL FORTALECIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL JARDÍN DE INFANTES " CARLOS TOVAR ANDINO" DEL BARRIO RÍO BLANCO ALTO DE LA PARROQUIA TANICUCHI CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO 2009/2010”, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

.....

Vilcaguano Galarza Lidia Nataly  
CI. 050306082-4

## AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

**“PROGRAMA DE CAPACITACIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA PARA EL FORTALECIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL JARDÍN DE INFANTES " CARLOS TOVAR ANDINO" DEL BARRIO RÍO BLANCO ALTO DE LA PARROQUIA TANICUCHI CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO 2009/20010”**, de Vilcaguano Galarza Lidia Nataly, postulante de la especialidad en Mención 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 Tesis 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, Junio 2010

Dr. Orquera Velastegui Wilfrido Washington

.....

Director



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

### APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban al 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, los postulantes: Vilcaguano Galarza Lidia Nataly con el título de tesis. **“PROGRAMA DE CAPACITACIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA PARA EL FORTALECIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL JARDÍN DE INFANTES " CARLOS TOVAR ANDINO" DEL BARRIO RÍO BLANCO ALTO DE LA PARROQUIA TANICUCHI CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO 2009/20010”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidas en el acto de la Defensa de Tesis.

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

Latacunga, 07 de Junio del 2010

Para constancia firman:

.....  
Lic. Silvia Villavicencio  
PRESIDENTA

.....  
Dr. Juan Ulloa  
MIEMBRO

.....  
Lic. Adolfo Sambrano  
PROFESIONAL EXTERNO

.....  
Dr. Ernesto Arroyo  
OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTO**

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Cotopaxi, por abrirme sus puertas y permitirme alcanzar esta meta, al Dr. Orquera Velastegui Wilfrido Washington, quien con su capacidad y formación profesional, hizo posible la culminación de esta investigación.

Agradezco también a todos los señores Docentes quienes supieron brindarme su amistad y con empeño y dedicación, compartieron sus conocimientos en los diferentes ciclos de educación y sobre todo al Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” quienes hicieron posible que la presente investigación sea llegada a un feliz término.

Vilcaguano Galarza Lidia Nataly

## **DEDICATORIA**

Esta tesis va dedicada a la Santísima Virgen del Quinche a los seres mas queridos que son mi esposo Diego, pilar fundamental de nuestra felicidad, estructura básica de amor y sacrificio, a mis tesoros mas preciados que son mis Padres: Raúl y Marcia, a mis hijos, Dieguito y Ashley, los mismos que con su esfuerzo y ayuda supieron guiarme por el camino del bien para así poder llegar a culminar y a obtener la herencia mas grande que me supieron regalarme como es mi profesión.

**Nataly**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**

Nataly Vilcaguano

**RESUMEN**

**“PROGRAMA DE CAPACITACIÓN NUTRICIONAL DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA, PARA EL FORTALECIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL JARDÍN DE INFANTES " CARLOS TOVAR ANDINO" DEL BARRIO RÍO BLANCO ALTO DE LA PARROQUIA TANIUCHI CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI PERIODO 2009/2010”**

Es importante la capacitación nutricional para tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez. La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida. Con estos antecedentes, el presente estudio tuvo como propósito:

Elaborar el Programa de Capacitación Nutricional para la seguridad alimentaria de los niños y niñas del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” para fortalecer el desarrollo crecimiento y de esta forma mejorar la calidad de vida de la comunidad.

Para dicho efecto se planteó como acciones a seguir: Analizar los fundamentos teóricos y científicos en los que se enmarca la nutrición infantil. Diagnosticar la situación nutricional y alimenticia de los niños/ as de la mencionada Institución en la actualidad. Capacitar a los Padres de Familia en base a un Programa Nutricional para el Fortalecimiento Físico de los niños y niñas.

En este sentido, se planteó como problema de investigación: ¿Qué programa de capacitación nutricional podrá brindar el fortalecimiento físico de los niños/ as? Los subproblemas de investigación que orientaron la presente investigación fueron: ¿Qué programa de capacitación nutricional será adecuado para los padres de familia?

**TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI**

**ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE SCIENCE & HUMAN.**

Nataly Vilcaguano

**ABSTRACT**

**“NUTRITION TRAINING PROGRAM AIMED AT PARENTS FOR THE PHYSICAL CAPACITY OF CHILDREN KINDERGARTEN “CARLOS TOVAR ANDINO” OF RÍO BLANCO NEIGHBORHOOD TANICUCHI PARISH, CANTON LATACUNGA, COTOPAXI PROVINCE, PERIOD 2009 TO 2010”**

It is important the nutritional training to keep so much in mind the provision of nutrients for an appropriate growth and development, as well as to begin the prevention of dysfunctions in the adulthood. The teaching of a correct feeding from the childhood, with the course of the time generates alimentary habits that accompany the individual during a lifetime.

With these records, the present study had as purpose: to Elaborate the Program of Nutritional Training for the alimentary security of the children and girls of the Garden of Infants “Carlos Andean Tovar” to strengthen the development growth and this way to improve the quality of life of the community.

For this effect he/she thought about like stocks to continue: to Analyze the theoretical and scientific foundations in those that the infantile nutrition is framed. To diagnose the nutritional and nutritious situation of the children / ace of the Garden of Infants “Carlos Andean Tovar” at the present time. To qualify the Parents of Family based on a Nutritional Program for the Physical Invigoration of the children and girls.

In this sense, did he/she think about as investigation problem: What does it program of nutritional training he/she will be able to offer the physical invigoration of the children / ace? Was the investigation suproblemas that guided the present investigation: What does it program of nutritional training it will be adapted for the family parents?.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación surge del interés de estudiar el desarrollo y crecimiento de los niños/as del Jardín de Infantes " Carlos Tovar Andino" del Barrio Río Blanco Alto de la Parroquia Tanicuchi Cantón Latacunga; ya que ellos constituyen el futuro del país y representan junto con sus Padres, una proporción representativa en este sector de la población, además se debe conocer que tipo de cuidado recibe y que estrategias de enseñanza son necesarias para aplicar en la capacitación para el avance del estado nutricional del niño/a.

Esta investigación tiene como objeto establecer la importancia que tiene la nutrición en los dieciocho niños/as, padres de familia y docentes del Jardín, la importancia que tiene la alimentación en la institución es importante para el desarrollo correcto del organismo, pues el uso de los alimentos que se ingieren los niños/as no son adecuados, ya que no contienen proteínas, vitaminas, minerales, la acción que se propone a ejecutarse es la Capacitación para los padres de familia de la Institución, para así concientizar de mejor manera el consumo adecuado de los alimentos la manera de como comprar, con que frecuencia y de que forma dar de comer a sus hijos/as, y además, la importancia que tiene la higiene de los alimentos al momento de ingerirlos.

La finalidad es ofertar una metodología adecuada para el programa de capacitación nutricional, que se lograra concientizar a los padres de familia para tener un mayor cuidado a sus hijos/as, al momento de ingerirse algún alimento para ello se aplicara la presentación de todos los grupos de alimentos con su respectiva clasificación. Por eso esta investigación busca brindar una solución al problema de la nutrición de los niños/as de la mencionada Institución, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje con la metodología juego-cooperación.

Este trabajo investigativo esta estructurado de tres capítulos:

Dentro del primer capítulo detallo los fundamentos teóricos, en los que se enmarca el objeto de estudio, pues por medio de ello damos a conocer los antecedentes investigativos que se va desarrollando dentro de cada una de las categorías fundamentales, para así llegar a obtener el marco teórico

El segundo capítulo está estructurado sobre el diseño de la propuesta, todo ello se da mediante una breve caracterización de la Institución donde se realizó la Capacitación, ya que fue el objeto de estudio fundamental, y por ende se obtuvo el análisis e interpretación de los resultados de la investigación de campo para así llegar a obtener la descripción de la propuesta.

En el tercer capítulo se detalla la aplicación o validación de la propuesta ya que esta conformada o estructurada por el plan operativo de la propuesta, pues mediante de ello se obtuvo los resultados generales de la aplicación de la propuesta.

Por último se encuentran las conclusiones y recomendaciones que se dio en la investigación.

# ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS	PÁGINAS
PORTADA	
AUTORÍA.....	i
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.....	ii
APROVACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN.....	vi
SUMARY.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	viii
INDICE.....	ix

## Capítulo I

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS	
1.1. Antecedentes Investigativos.....	
1.2. MARCO TEÓRICO.....	
1.2.1. La Nutrición.....	
1.2.1. La Nutrición en la Familia.....	
1.2.2. Los Alimentos.....	
1.2.3. Los Nutrientes.....	
1.2.4. Las Proteínas.....	
1.2.5. Las Grasas o Lípidos.....	
1.2.6. Los Minerales.....	
1.2.7. Las Vitaminas.....	

## Capítulo II

2.	DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	
2.1.	Breve Caracterización del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” del barrio Río Blanco Alto.....	
2.2.	Análisis e Interpretación de Resultados de las Encuestas realizadas a los Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”... ..	
2.2.1.	Conclusiones.....	
2.2.2.	Recomendaciones.....	
2.3.	Planteamiento de la Propuesta.....	
2.3.1.	Justificación de la Propuesta.....	
2.3.2.	Objetivo de la Propuesta.....	
2.3.3.	Objetivos Específicas.....	
2.3.4.	Descripción de la Propuesta.....	
2.3.5.	Datos Informativos de la Propuesta.....	
2.3.6.	Datos Estructurales de la Propuesta.....	

## Capítulo III

3.	Validación De la Propuesta.....	
3.1.	Plan operativo de la Propuesta.....	
3.2.	Resultados Generales de la Validación.....	
3.3.	Conclusiones y Recomendaciones.....	
3.3.1.	Conclusiones.....	
3.3.2.	Recomendaciones.....	
3.4.	BIBLIOGRAFÍA.....	

3.5.	ANEXOS.....	
3.5.1.	Resultados de las encuestas realizadas a los Padres de Familia.....	
3.5.2.	Resultados obtenidos de la Apreciación de las Maestras.....	
3.5.3.	Imágenes de la Capacitación.....	
3.5.4.	Encuestas a los Padres de Familia.....	
3.5.5.	Apreciación de las Maestras.....	
3.5.6.	Croquis de la Ubicación del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” .....	

# Capítulo I

## 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La alimentación es indispensable para la vida diaria, la cantidad de proteínas, grasas, minerales, vitaminas es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente, por eso es muy importante dar a conocer a los Padres de Familia sobre la importancia que tiene la nutrición, ya que esto nos ayudará, a proporcionar a nuestro organismo energía, es por esta razón que se tiene que cuidar todo lo que se ingiere, y sobre todo la actividad física que se realice.

A nivel Mundial se han establecido unidades o sistemas de información determinando que debe mejorarse el alto índice de nutrición acordando vigilar el estado de la salud y nutrición de las personas como también preparando evaluaciones sobre la situación de la seguridad alimentaria de cada individuo.

Se mantienen sistemas de información referentes al tipo de productos que deben ser consumidos los mismos que son altamente calificados y llevan buenos nutrientes, estas actividades se realizan habitualmente con el fin de vigilar determinados programas o para evaluar la necesidad de ayuda alimentaria proporcionando productos que respondan en primer lugar a las necesidades prioritarias determinadas para la alimentación.

La nutrición en el Ecuador, permite determinar uno de los sistemas de información sobre la inseguridad alimentaria en cada uno de los seres humanos que habitamos en nuestro país, provocando a las personas la desnutrición a causa de la indisponibilidad de alimentos, falta de acceso económico y conocimientos sobre el contenido de los productos que produce nuestro país.

Estos hechos constituyen una de las causas para que la nutrición sea tomada en cuenta por parte del gobierno ecuatoriano de una seguridad alimentaria para todas las personas especialmente para niños que habitan en nuestro país, en su totalidad

productos que tengan toda clase de nutrientes las mismas que fortificarán a los niños para un buen desarrollo y crecimiento.

En el Jardín de Infantes “Carlos Tobar Andino” de la parroquia Tanicuchi del barrio Río Blanco Alto cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, a través de la observación directa se conoció que los niños/as tienen una mala alimentación determinando como la pérdida de peso, diarrea, vómito, pérdida de apetito, aumento de riesgos de infecciones y sobre todo un bajo rendimiento escolar, factores que no permiten el desarrollo y crecimiento normal de los niños/as, por lo que deben ser atendidos a través de una adecuada capacitación dirigida hacia los padres de familia del Jardín de Infantes “Carlos Tobar Andino”, garantizando de esta forma la seguridad alimentaria en el consumo de productos que contengan todos los nutrientes para mejorar el estado de los niños/as y tener adultos que vayan a servir a futuro.

De lo expuesto anteriormente la ausencia de la participación activa de una persona que enfoque en la orientación sobre el manejo y consumo de alimentos hacia los padres de familia ha provocado que desconozcan el tipo de alimentos que deben ser consumidos como: leguminosas, tubérculos, hortalizas, frutas, carnes, huevos, leche, y los alimentos que no deben ser consumidos como la comida chatarra, trayendo como consecuencia el bajo rendimiento intelectual y físico.

La investigación a realizarse será de gran utilidad para los Padres de Familia y las Maestras del Jardín antes mencionado ya que se determina las deficiencias en la nutrición de los niños/as, investigación que se realizara durante el año 2009-2010 la misma que coadyuvará al desarrollo de la capacitación dirigida hacia los mismos desarrollándose con el único y sano propósito de mejorar la calidad de vida de la niñez, siendo el objeto de estudio la investigación que se desarrollara para el fortalecimiento físico de los niños/as y el campo de acción brindará el desarrollo de la salud y nutrición de los niños/as del Jardín de Infantes “Carlos Tobar Andino”.

## **1.2. MARCO TEÓRICO**

### **1.2.1. La Nutrición**

#### **a.- Definición de la Nutrición en la Familia**

La nutrición es la ciencia que se encarga del estudio de los alimentos y nutrientes, se relacionan con el comer en este caso se refiere a la calidad y la cantidad de alimentos, las bebidas y los suplementos de vitaminas que una persona consume.

Lo que nosotros ingerimos se mide por medio del número de porciones que nosotros consumimos y toma de cada grupo de comida; Esto incluye las calorías que nosotros obtenemos de los carbohidratos, las proteínas y grasas, también incluye vitaminas, minerales y otras sustancias importantes que se encuentran en los alimentos, las bebidas y los suplementos.

Además el desarrollo físico de los niños/as es muy importante ya que incluye una dieta saludable, pues el cuerpo humano esta hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos, proteínas, ácidos grasos (lípidos) y carbohidratos que influyen en la salud, pues a través de la ingestión proporciona adecuados nutrientes, estos requerimientos energéticos están relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada niño/a, por ende el organismo necesita realizar ejercicios de desarrollo motor grueso como las habilidades de correr, saltar, patear; y también de un desarrollo motor fino en la que tiene la capacidad para dibujar, pintar, escribir, etc. Todo ello ayudará al niño/a a mejorar el desarrollo del lenguaje, comportamiento hacia los demás y sobre todo llegar a obtener una buena motivación para aprender.

La nutrición en la familia es importante ya que debe, moralmente, proporcionar a sus miembros aspectos como seguridad, protección, socialización y compañía; ya que la familia dentro de la nutrición constituye el medio por el cual, el niño, recibe las primeras informaciones, aprende actitudes y modos de percibir la realidad, construyendo así los contextos significativos iniciales; también es un punto de partida arbitrario ya que es al que más fácilmente podemos acceder.

Como parte integrante de la red social más amplia es portadora de un sistema de ideas, creencias, valores, actitudes que limpia a través de su propia dinámica, de sus mitos y rituales.

De la familia la sociedad espera que sea capaz de enseñar a sus hijos/as:

a.- Controlar sus impulsos para poder vivir en sociedad: el niño debe aprender a no tomar todo lo que se le antoja, a no ser agresivo con los compañeros, y sobre todo compartir etc.

b.- Desempeñar determinados roles sociales tanto ocupacionales como de género o roles en las instituciones como el matrimonio o la paternidad.

c.- Adquirir un significado global de qué es lo que importa, qué es lo que se valora en su sociedad y cultura y para qué se tiene que vivir.

Para hacer realidad la educación de los hijos la familia cuenta con las siguientes condiciones:

- Los padres son responsables del cuidado de la alimentación de los hijos/as.
- Los padres gozan de la ascendencia y autoridad que son precisas para educar.
- Las relaciones padres-hijos están marcadas, en principio, por el amor y el respeto.
- La vida familiar proporciona múltiples situaciones para hacer efectiva la educación, ya que se trata de una vida de comunicación permanente.
- La acción combinada del padre y de la madre proporciona una educación integral de los roles sexuales de la vida adulta.

A medida que se va formando la personalidad del niño/a, la familia ocasiona en él diversas posibilidades en cuanto a su autoestima, su auto imagen, autoafirmación y a su integración social. Además la sensibilidad de los padres hacia las necesidades del niño/ a, es una visualización, además el tipo de estrategias y disciplina se controlan y es utilizada por los padres.

**ALVAREZ, A. (1998) (pág. 241)** dice que: “Cómo el cuerpo procesa lo que nosotros comemos y bebemos. Todo lo que nosotros consumimos se convierte a

nutrientes. Estos nutrientes son elevados por el torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo y se utilizan en el metabolismo. La palabra metabolismo describe el proceso y a las funciones que mantienen el cuerpo vivo.”

Pensemos en la nutrición como eslabones de una cadena: El primer eslabón es lo que nosotros escogemos para comer y beber; el segundo eslabón es qué tan bien nuestro cuerpo convierte los alimentos en nutrientes; y el tercer eslabón es qué tan bien nuestro cuerpo utiliza estos nutrientes.

**El autor GOMEZ S. Sanmartín (1998) Edición Fundación avanzada de estudios avanzados (pág. 47-58) considera que:** “Para el cuidado de salud es de vital importancia, tener una adecuada alimentación. Lograr este objetivo, depende de una serie de factores estrechamente ligados entre sí. El estado nutricional de una persona es determinado directamente por la cantidad y calidad de los alimentos que ingiere y por las condiciones de su organismo para aprovechar adecuadamente dichos alimentos”

La Nutrición es muy importante en cada ser humano así como también la cantidad de alimentos que se ingiera, los mismos que deben ser altamente calificados y que contengan toda clase de vitaminas.

#### **b.- Clasificación de la Nutrición**

##### **- Nutrición Enlateral**

Consiste en la administración de nutrientes, necesarios para conseguir un soporte nutricional adecuado por la vía digestiva, aunque el hombre no ingiera espontáneamente alimentos naturales por vía oral. Es un tipo de nutrición sencilla y segura, que permite la administración de alimentos con elevado contenido calórico, y proteico.

##### **- Nutrición Parental**

Es aquella modalidad de soporte nutricional en la cual las soluciones nutritivas artificiales se administran por vía intravenosa.

### **c.- Concepto de Alimentación**

Es cualquier sustancia natural o preparada por el hombre que sirve para calmar el apetito o hambre.

**ALDAZ, D. (2008) Edición Formas (pág. 310) señala que:** “Alimentación es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita.”

Todos los seres humanos necesitamos de alimentos sanos y nutritivos para tener un adecuado organismo, ya que es el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos siendo un proceso voluntario y por lo tanto educable.

#### **1.2.2. Los Alimentos**

##### **Definición de los Alimentos**

Los alimentos están compuestos por nutrientes, ya que parte de su composición la constituyen los elementos específicos que la célula necesita para nutrirse ellos sufren transformaciones químicas para dejar en libertad a los nutrimentos o nutrientes, son compuestos dinámicos.

**MARIN, O. (2007) Edición Nutrición (pág. 486) opina que es:** "Toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas, que ingeridas por el hombre aporten a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. La designación 'alimento' incluye además, las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo".

Es una sustancia que se introduce en la sangre, nutre, repara el desgaste da energía y calor al organismo, sin perjudicarlo; por medio de ello ayuda al organismo a metabolizar sus funciones del organismo.

## **Importancia de los Alimentos**

Todo ser vivo necesita alimentos para vivir ya que un organismo vivo mantiene sus componentes corporales y su crecimiento gracias a la alimentación; normalmente se ingiere por vía digestiva, el alimento esta relacionado con la dieta (todo lo que un organismo come durante 24 horas). El alimento está destinado a suministrar estructuras químicas para desarrollar las funciones y mantener la salud.

**El autor ESCOHOTADO Jorge (1987) (pág. 108) dice:** “Alimentarse es algo que todo ser vivo necesita para subsistir, pero ingerir las cantidades adecuadas para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento de los tejidos corporales es algo que va más allá del propio instinto”

La alimentación es fundamental para subsistir y gozar de todos los privilegios de una buena salud y de todas las defensas que impidan que las enfermedades destruyan el organismo del ser humano.

Los alimentos son sustancias que sirven para nutrir el cuerpo y producir en el organismo energía; el caminar, trotar, correr, jugar, estudiar, pensar son actividades que hacemos a diario. Todas estas actividades hacen que nuestro cuerpo gaste energías, estas energías perdidas tenemos que recuperarlas y aumentarlas para poder crecer y mantenernos sanos. De ahí la importancia de consumir alimentos variados para que el cuerpo reciba una dieta balanceada.

Los alimentos tienen determinadas características que son: olor, sabor, textura. Dentro de un alimento tenemos las siguientes propiedades variables: nutricionales, tecnológicas y organolépticas.

Así nos encontramos especies químicas relacionadas con la función nutricional; como es el Nutriente, ya que es un compuesto de los alimentos que desempeñan su función nutricional.

Dentro de ellas tenemos: las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, sales minerales, vitaminas y el agua; pero también el alimento tiene otros compuestos

con otras funciones que son:

Función organoléptica tenemos: color, sabor, aroma, textura, y la función tecnológica son: proteínas y azúcares.

Además la alimentación es la forma de proporcionar al hombre la energía y los nutrientes indispensables para la sustancia del ser humano, es decir está constituida por alimentos diversos, tanto de origen animal como vegetal y mineral.

Una alimentación variada, equilibrada y adecuada para cada etapa contribuye a mantener un buen estado de salud general mediante el correcto crecimiento, desarrollo y funcionamiento de todos los órganos y sistemas del cuerpo, igualmente tiene sustancias con propiedades nutritivas psicosensoriales que están incorporadas al organismo, son susceptibles de ser digeridas y absorbidas por nuestro sistema digestivo y contribuye de esta manera el mantenimiento del equilibrio funcional orgánico.

**Clasificación de los Alimentos.-** Es toda sustancia natural o preparada por el hombre para satisfacer el apetito.

**Según el autor WOOD Chaprnan y Hall (1987) (pág. 190) consideran que:** “El aprovechamiento biológico de los alimentos depende del estado de salud de la persona y en particular de la presencia de enfermedades infecciosas o parasitarias que lo afectan reduciendo su capacidad para absorber e incluso ingerir los alimentos”

Cuando se consume los alimentos inadecuados o en mal estado provocan enfermedades en los individuos, aspectos que impiden que en muchas de las veces el ser humano se desarrolle normalmente como todo ser humano, se considera que la introducción gradual de los alimentos y los cereales facilitan la transición a una dieta balanceada.

Se clasifica en:

**a.- Alimentos Sanos.-** Son condiciones de ser ingeridos sin plantear problemas.

**b.- Alimentos Falsificados.-** Son preparados y tienen el fin de representar otro conocido, de tal modo que su composición química no corresponde con la de dicho alimento.

**c.- Alimentos Adulterados.-** Es aquella composición química o sus características organolépticas han variado por procesos físicos, químicos o microbianos, que pueden tener lugar durante su fabricación, conservación o transporte.

**d.- Alimentos Contaminados.-** Contienen gérmenes perjudiciales o sustancias químicas capaces de provocar enfermedad o infección. Estos gérmenes o sustancias contagiosas no estaban inicialmente se forman con el tiempo según la manipulación de los alimentos.

**e.- Alimentos Nocivos.-** Contienen sustancias químicas que son dañinas para el organismo.

### **Grupos de Alimentos**

**WILLETT, W. y STAMPFER, M. (2003) Edición Americana (pág. 210) dice que:** “es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta”.

Es un proceso en el que ayuda a la ingestión, digestión de las sustancias alimenticias que por medio de los cuales produce energía para que los organismos vivos, puedan sostenerse, crecer, desarrollarse y en los últimos de los casos reproducirse.

Tenemos cinco grupos de alimentos que son:

**a.- Cereales.-** Se encuentran en el arroz, trigo, avena, cebada, maíz, etc. Todos ellos son ricos en almidones y constituyen la principal fuente de suministro de calorías o energía; también contiene pequeñas cantidades de proteínas sobre todo en los cereales integrales. Asimismo contiene fibra, vitamina B, y minerales como el cobre y magnesio.

**b.- Leguminosas.-** Dentro de estas se encuentran los fréjoles, lentejas, habas, entre otros tenemos los granos inclusive el maní.

De la misma manera son ricos en almidón constituyendo también fuentes de energía pero con abundantes proteínas que los cereales, la proporción y el tipo de aminoácidos de las leguminosas es similar al de las carnes.

**c.- Tubérculos.-** Se encuentran en las papas, yuca, etc.; además son ricas en energía pero bajas en proteínas, aportan gran variedad de vitaminas y minerales.

**d.- Frutas y Verduras.-** Son en general alimentos hipocalóricos, además son fuente importante de vitamina C y complejo B. Por otra parte, proporciona fibra y tienen la ventaja de aportar minerales antianémicos. Ejemplo: hierro, cobre.

Las Frutas constituyen uno de los alimentos más sanos para el organismo, por su contenido de vitaminas. Los cítricos son frutos que se cultivan y se consumen en grandes cantidades, la importancia y popularidad se encuentra, las mandarinas pues tienen mayor contenido la que aportan vitamina C, son las ácidas: naranja, limón, grosella y fresa. Las manzanas, peras, uvas, plátanos, etc. Contienen menos vitamina C. De todas las vitaminas, la C es la más frágil, porque a lo largo de la cocción se destruye en parte, ocurriendo el mismo contacto con el aire, de lo cual se deduce que es imprescindible el consumo de las ensaladas y que estas deben prepararse e inmediatamente deben ser consumidas, además la cocción de las verduras, deben hacerse en recipientes cerrados y de manera rápida con la finalidad de conservar en contenido vitamínico y sus propiedades.

Dentro de esta gran clasificación tenemos las peras, manzanas, melocotones, ciruelas, cerezas y fresas; pero también se incluye una gran importancia en minerales (calcio, magnesio y potasio), mientras que los albaricoques son riquísimos en vitaminas, minerales y azúcares, y en las ciruelas abundan la fibra vegetal; las cerezas y las fresas, con un valor equilibrado de vitaminas y minerales; constituyen un excelente desintoxicante del organismo.

**e.- Carne, Leche, Huevos.-** Nutricionalmente son una destacada fuente de proteína de alto valor biológico, además son alimentos incorporados a la alimentación humana desde hace miles de años en sus diferentes formas. En general podemos considerarlos como una fuente nutritiva, fácil de tomar por todas las personas sin importar su edad ni condición, son imprescindibles en la alimentación de los niños/ as, jóvenes, mujeres embarazadas y lactantes, ancianos e incluso adultos. Afortunadamente, sus distintas presentaciones (leche líquida, leche fermentada, quesos, cuajadas) hacen que todo el mundo encuentre en un alimento lácteo apto para él.

Son alimentos casi completos, sobre todo la leche; ya que es importante; es el aporte mas significativo al cuerpo dentro de este tenemos el calcio que es el mineral que ayuda a fortalecer el crecimiento de huesos y dientes, la leche de vaca, cabra y soya nutren mucho el cuerpo.

La leche es uno de los alimentos muy importantes mas complejos ya que en su composición entran los nutrientes, proteínas que ayuda al desarrollo y crecimiento; grasas que son fuente energética, minerales y vitaminas. El ser humano, desde los inicios de la civilización, ha probado carnes de todos los animales y prácticamente, de cualquier cosa que se moviera, dependiendo los hábitos de consumo de factores como los patrones culturales y la facilidad de acceso a los recursos alimentarios. En nuestra sociedad las carnes mas habitualmente consumidas son la de vacuno, ave y porcino; por ende es un alimento considerado de origen animal, va muy ligado al poder adquisitivo.

Nutricionalmente son una destacad fuente de proteínas de alto valor biológico en determinado casos de lípidos, vitaminas y minerales.

El pescado es un alimento comparable a la carne con la ventaja de contener poca grasa, además los productos derivados de la pesca varían su valor nutritivo en función de su método de fabricación y/ o conservación.

Estos alimentos tienen en común ser fuentes de materias nitrogenadas (proteínas) de alto valor biológico. Es necesario que las proteínas son las constituyentes principales de la materia viva, de ahí su importancia. El valor nutritivo de la carne es equiparable al de los pescados y los huesos, respecto al pescado, los crustáceos, cangrejos, langostinos.

### **Calidad de los Alimentos**

La calidad es un concepto que viene determinado por la conjunción de distintos factores relacionados todos ellos con la aceptabilidad del alimento.

#### **El autor CALVO Miguel (1984) Edición Necesidades Nutricionales**

**(pág. 301-303) manifiesta:** “En la evolución del ser humano, la alimentación, ha sido siempre una de sus preocupaciones fundamentales. Es una necesidad básica y que no es derivable a ningún sustituto”

El ser humano no puede vivir sin alimentarse ya que va perdiendo sus defensas en su organismo las que van impidiendo sobrevivir, por lo tanto todo ser humano debe saber alimentarse en un ciento por ciento tomando en cuenta el tipo de alimento que debe ser consumido.

Las características de los alimentos es el conjunto de cualidades que hacen aceptable los alimentos de los consumidores, estas cualidades incluyen tanto las percibidas por los sentidos y también las higiénicas y las químicas. Dentro de la calidad de los alimentos tenemos cualidades exigidas a los procesos de la industria alimentaria, debido a que el destino final de los productos es la alimentación humana y los alimentos son susceptibles en todo momento de sufrir cualquier forma de contaminación.

Muchos consumidores requieren que los productos sean manipulados de acuerdo

con ciertos tipos, particularmente desean conocer los ingredientes que poseen, debido a una dieta, requerimientos nutricionales.

Además la característica de los alimentos tiene por objeto no solo las cualidades sensoriales y sanitarias sino que también los procesos industriales que van desde su recolección, hasta su llegada al consumidor, para elegir adecuadamente los alimentos de consumo, tenemos que aprender a reconocer las situaciones nutritivas aportando por los alimentos, y las funciones que cumplen en el cuerpo humano.

En la práctica es preciso indicar la calidad a la que nos referimos: calidad nutritiva, sanitaria, tecnológica, económica.

También es preciso hacer una valoración del alimento por: métodos objetivos y subjetivos; ya que son a través de paneles de degustación. Solo podemos trabajar por métodos objetivos cuando tenemos la garantía de que correlación.

### **Alimentación adecuada en los niños/as de cinco años**

La calidad de alimentos que deben tomar los niños/as cada día para el buen funcionamiento del organismo debe ser balanceada es decir, debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo. Alimentación balanceada no es comer mucho o en abundancia es comer lo necesario.

**El autor YOUNG Vernon (1985) Editorial Nutrición (pág. 243) manifiesta que:** “Los programas de salud pública y de nutrición se realizan con frecuencia sin planes para evaluarlos. Las campañas para mejorar los recursos alimentarios del hogar, triplicar el número de consultas a menores de cinco años, establecer nuevos programas de alimentación escolar o dar más énfasis a la educación nutricional, pueden ser acciones importantes en un país o una comunidad.”

En los Centros de Salud Pública deben otorgar capacitaciones o charlas con frecuencia en todas las comunidades sobre la forma de alimentación y el consumo de los alimentos y los cereales que contengan vitaminas para el fortalecimiento físico del ser humano.

Aunque consideremos que pasamos toda la noche sin hacer nada, el cuerpo sigue funcionando, las células están trabajando, se están regenerando y todo esto consume energía.

Se pasa por lo menos 12 horas sin ingerir alimentos y por consiguiente es necesario consumir un buen desayuno para reponer la energía necesaria. Si hacemos esto, podremos desenvolvernos bien en la escuela, o cualquier actividad sin sentirse fatigados o fallos de energía.

Es bueno empezar con un buen vaso de agua o de jugo natural de naranja, la naranja tiene muchas vitaminas. Esto nos despierta y limpia el estómago. Los lácteos son buenos, podemos ingerir cereales, yogurt o queso blanco. También podemos, para variar, comer huevos o jamón.

No consumir azúcares rápidos como las mermeladas, ya que aportan energía, pero una hora después el estómago está vacío. Si no se utilizan inmediatamente, se transforman en grasas.

No todos pueden alimentarse de la misma manera, hay quienes necesitan cierta clase de alimentos que a otros ya no les hacen falta. También la alimentación varía de acuerdo al clima y la actividad que se realice por ejemplo:

-Un niño necesita de más calorías que un anciano, ya que está en la edad de crecimiento.

-La persona que vive en región fría necesita más calorías que la que vive en clima cálido.

-Es necesario cultivar hábitos alimenticios similares; los cambios en las diversas regiones se dan principalmente en la sazón que le pone cada región a sus comidas.

Pero no solo debemos preocuparnos por la alimentación que reciben en sus hogares. Pues se pasa la mayor parte del día en la escuela, es por eso que en cada una de ellas existe por lo menos un bar escolar.

En el bar escolar los alimentos también deben ser ricos, nutritivos y balanceados. A los niños/ as como usuarios de los bares nos corresponde vigilar el tipo de alimentos que allí se vende, además de exigir que se respeten las normas de preparación y conservación de los mismos.

El cambio en el apetito de un niño de esta edad es normal. A medida que el ritmo de crecimiento se reduce necesitan menos calorías para vivir. Los niños en edad preescolar comen menos en proporción con su tamaño que cuando eran infantes.

Los requerimientos diarios de proteínas de un niño pequeño se pueden tomar en dos vasos de leche y una porción de carne u otro alimento similar como pescado, queso, huevos.

Los niños necesitan comer, carne y alimentos lácteos que deben ser conservados dentro de la dieta ya que su aporte proteínico, tiene hierro y calcio, sin embargo, la leche y algunos de sus derivados ahora pueden ser descremados o bajos en grasa y las carnes secas.

Es ideal que coman vegetales, pero como a la mayoría de los niños no les gustan, no se preocupen, si consume frecuentemente frutas con eso es suficiente. Trate también que su dieta incluya cereales, ya que es lo que les gustan a los niños con leche o como golosinas, o un plato de arroz, pan o tortillas.

Puede incluir vegetales como zanahoria o calabaza en panqués y pasteles, los cuales seguro se devorará; además los niños pequeños pueden controlar la cantidad de alimento que ingieren en forma ordenada, es importante que los adultos no los presionen a comer más de lo que apetecen porque esto puede interferir con el mecanismo normal de un niño para equilibrar el consumo de energía. Sin embargo, los niños cuyas dietas son ricas en cereales azucarados, pasteles, dulces y otros alimentos con bajo contenido nutricional, no tendrán suficiente apetito para ingerir alimentos necesarios para su crecimiento.

Para estar tranquilos de que a pesar de comer poco el niño está bien alimentado, se puede verificar los siguientes aspectos:

- Tiene energía.
- Buen tono muscular.
- Ojos brillantes.
- Cabello sedoso.
- Capacidad para recuperar rápidamente la fatiga.

Para asegurarse de que está recibiendo una alimentación adecuada:

- Llevar un registro diario de lo que come su hijo.
- Facilítele alimentos que pueda tomar con los dedos.
- Sírvale poco, en especial si es algo nuevo o que no le gusta mucho y si lo desea, sírvale más.
- Si no desea comer, después de un rato razonable retire el plato y no le ofrezca nada más hasta la siguiente comida. Disciplina
- Si es posible, déjelo que él escoja (entre manzana y durazno, quesadilla o sándwich). Aunque le de las opciones entre lo que considere que es conveniente que coma, la elección lo hace sentir que tiene el control de la situación.
- Involúcrelo en la preparación de sus alimentos, para él puede ser una gran aventura y por lo tanto hace el platillo más apetitoso, después de todo, lo hizo él mismo.
- Tenga platos atractivos para niños y use su imaginación para decorarlos y crear alimentos vistosos. En recetas ricas y nutritivas encontrará una gran variedad de consejos que le pueden funcionar.
- Dejarlo que siga su propio orden para comer.
- Hacer de la comida un momento placentero, platiquen de temas que todos disfruten y hablen lo menos posible de la comida en sí.
- Cuidar los aspectos verdaderamente importantes de los modales en la mesa, y en aquellos que se puedan relajar.
- Dejarlo ir a su paso para probar alimentos nuevos, si no quiere hacerla o con una probadita fue suficiente, respételo, ir a su paso le permitirá aventurarse con nuevos sabores cuando lo desee y más adelante disfrutarlos.

Aun cuando los padres ponen todo de su parte, en ocasiones la alimentación de los hijos puede complicarse y convertirse en un motivo de preocupación.

Conforme el niño crece es importante que entienda la importancia de una comida balanceada, que le explique en qué consiste, por qué es importante comer cada uno de los siguientes grupos, en qué cantidades y dónde puede encontrarlos: frutas y verduras, proteínas (lácteos, carnes y huevos), cereales (pan, tortillas, pasta, etc.), azúcares y grasas.

### **1.2.3. Los Nutrientes**

#### **Definición de los Nutrientes**

Los nutrientes son sustancias químicas importantes derivados de los alimentos y que efectúan diversas funciones vitales en el organismo, estas sustancias alimenticias poseen varias funciones importantes para el cuerpo humano, y que están ligadas con el líquido vital que es el agua, pues nuestro organismo, tiene tres cuartas partes de agua y el resto llega a través de los alimentos.

**El autor SALMON Leah (2006) (pág. 105) dice:** “El papel de un padre en nutrición de su niño comienza mucho antes que la mayoría piensa. Sobre todo saber que es lo que comamos y seamos tan atentos de quién elige tener niños en todos los niveles de nutrición”

La esencia de la nutrición es un papel muy importante en la vida cotidiana de cada ser humano, el mismo que ayuda a desarrollar nuestro cuerpo con todas las defensas que impiden a contraer enfermedades.

En la sudoración se pierde gran cantidad de agua debido al ejercicio, exposición exagerada hacia el sol como la insolación o cuando es causada por una fiebre alta, especialmente cuando supera a los 39° C.

Cuando el organismo no obtiene las cantidades necesarias de agua suficiente para realizar sus funciones se puede producir lo que se conoce como deshidratación; esta es la pérdida rápida de líquidos y sales orgánicas.

Par poder evitar la deshidratación es importante determinar las causas de cualquiera de los síntomas como el vómito, diarreas, sudoración, entre otros, hay que tratarlas de inmediato, para poder evitar las complicaciones que acompañan con la pérdida de líquidos.

Una vez identificada la deshidratación es importante conocer la rehidratación al organismo, para reponerlos líquidos y sales perdidas.

La rehidratación se lleva a cabo a través de una solución, un suero, que se puede comprar en la farmacia o puede ser preparada en el hogar.

Para preparar en casa debe llevar lo siguiente:

- 4 cucharadas de azúcar
- Una cucharada de sal
- Un litro de agua

Todo esto en un litro de agua desinfectada; sin embargo cuando se trate de casos graves, se debe llevar al hospital mas cercano porque el suero debe ser administrado por vía intravenosa.

Además los seres humanos y los animales incorporan agua en su organismo a través de los alimentos y al consumirlos directamente, mientras que para su eliminación se lo hace por la orina, las heces.

### **Clasificación de los Nutrientes**

**a.- Nutrientes Específica.-** Es relacionada entre si con la nutrición.

**b.- Nutrientes Plástica.-** Proveen las sustancias con las cuales se encuentran formando el individuo con el fin de la construcción y reconstrucción de los tejidos corporales.

**c.- Nutrientes Reguladora.-** Suplen las sustancias necesarias para la regulación de las reacciones químicas que ocurren en las células.

**d.- Nutrientes Para específica.-** Relacionadas con las funciones de la inmunidad; saciedad, apetito, entre otros.

Cada nutriente tiene una función especial, algunos son responsables de la construcción de tejidos, otros sirven como combustibles para que el organismo pueda trabajar, y otros se encargan de protegerlo.

Dentro de los Nutrientes tenemos: proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua.

#### **1.2.4. Las Proteínas**

##### **Funciones de las Proteínas**

- Sirve para construir y mantener las células.
- Proporciona energía equilibrada.
- Interviene en el crecimiento y desarrollo.
- Interviene en las construcciones corporales.
- Interviene en la formación de insulina, enzimas, hormonas, anticuerpos y la hemoglobina que esta formada por proteínas.
- La función principal es estructural y su último lugar es energética.

##### **Estructuras de las Proteínas**

Toda proteína es una cadena larga constituida por muchos aminoácidos, la mayoría de las proteínas se descomponen por aminoácidos antes de ser absorbidas; los aminoácidos están formados por carbono, hidrógeno, nitrógeno y a veces de azufre.

Las proteínas forman bacterias unicelulares, son el resultado de las distintas combinaciones.

##### **Clasificación de las Proteínas**

**a.- Proteínas estructurales.-** Forman parte de células y tejidos a los que confieren apoyo estructural en el ser humano.

**b.- Proteínas de transporte.-** Como su nombre lo indica, transportan sustancias como el oxígeno al organismo.

**c.- Proteínas de defensa.-** Protegen al organismo contra posibles ataques de agentes extraños, entre las que se consideran los anticuerpos.

**d.- Proteínas hormonales.-** Se sintetizan en un tipo particular de células pero su acción la ejercen en otro tipo como es la insulina.

**e.- Proteínas como factores de crecimiento.-** Su función consiste en estimular la velocidad de crecimiento y la división celular. Como ejemplo se puede citar la hormona de crecimiento y el factor de crecimiento del individuo.

**f.- Proteínas catalíticas o enzimas.-** Permiten aumentar la velocidad de las reacciones metabólicas del organismo. Dentro de las células son variadas y se encuentran en cantidad considerable para satisfacer adecuadamente sus necesidades.

**Fuentes de Proteínas.-** Se dividen en:

**a.- Fuente de Proteína Animal.-** Es el que tiene un mayor valor biológico (capacidad de que un alimento para ajustarse de las necesidades del organismo); ya que contiene todos los aminoácidos esenciales, pues la digestión es lenta.

**b.- Fuente de Proteína Vegetal.-** Tienen en general un valor biológico menor que los productos animales, con excepción de la soya y pescado que tienen un valor biológico mayor que el de la carne, ningún vegetal contiene todos los aminoácidos esenciales, por esta razón debe ser combinadas en forma variada, y que son fáciles de digestión.

**c.- Fuente de Proteína Muscular.-** Son proteínas que forman la miosina y actina, que son las encargadas de la contracción muscular.

**d.- Fuente de Proteína Globular.-** Son aquellas proteínas que contienen enzimas, hormonas y anticuerpos, pues cada una de ellas están formadas por diferentes alimentos que son ricos en proteínas.

### **1.2.5 Las Grasas o Lípidos**

#### **Definición de las Grasas o Lípidos**

Son incoloras inodoras e insípidas insolubles en agua, poco solubles en alcohol, se

disuelven en éter y otros disolventes orgánicos.

### **Características de las Grasas o Lípidos**

- Presentan un alto contenido energético.
- La grasa de origen animal es más rica en ácidos grasos saturados, aunque la cantidad varía dependiendo de la especie animal (las grasas de la vaca o el cordero son más ricas en ácidos grasos saturados, que las del cerdo o el conejo). La grasa del pescado es más rica en ácidos grasos.
- Los embutidos contienen una mayor cantidad de grasa, alcanzando incluso entre un alto nivel de porcentaje, como es en el caso del tocino y la manteca de cerdo.
- Destaca el alto contenido de vitamina A de la mantequilla, aunque esta cantidad varía según la época del año (es mayor en verano que en invierno).
- El contenido total de grasa es el mismo en la mantequilla que en la margarina. Sin embargo, la margarina está formada por grasas o aceites vegetales y grasas de configuración, cuya composición depende de la tecnología de emulsión utilizada en su proceso de elaboración.

**Clasificación de las Grasas o Lípidos.-** Se clasifican en.

**a.- Saturadas.-** Son de origen animal, no son recomendadas ya que son de fácil digestión y se almacena en el organismo.

**b.- Insaturadas.-** Son solubles pues son de origen vegetal, aquí tenemos la omega 3 y 6 por ejemplo: aceite de oliva, la borraja o procedentes de pescado como puede ser el salmón.

**c.- Grasas Trans.-** Son de procedencia industrial pues son grasas hidrogenadas como la margarina merecen atención por su oxidación ya que destruye las membranas celulares provocando multitud de procesos inflamatorios y alérgicos en piel y pulmones.

### **1.2.6 Los Minerales**

#### **Concepto de los Minerales**

Son elementos químicos indispensables en los procesos metabólicos del cuerpo, ya que el agua circula y distribuye minerales de mayor requerimiento en el cuerpo

y estas son: hierro, sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio y azufre. Por ejemplo el brócoli, la acelga y la espinaca son ricos en hierro, mientras que el banano es rico en potasio.

Los minerales deben ser asimilados de manera cuidadosa porque si están acumulados en exceso en el cuerpo, pueden ser muy peligrosos e inclusive venenosos.

Los grupos de vitaminas y minerales, a pesar de dar energía al cuerpo, son sumamente importantes porque son las que provocan las reacciones en el cuerpo para conseguir la energía.

### **Tipos de Minerales**

**a.- Potasio.-** Son aquellos que deben estar equilibrados en el organismo.

**b.- Sodio.-** Son aquellos que controlan todos los equilibrios del cuerpo.

**c.- Magnesio.-** Es el que produce energía y sobre todo relajamiento en el organismo.

**d.- Calcio.-** Formación de los huesos, contracciones musculares y transmisión del impulso nervioso.

**e.- Fósforo.-** Estructura la forma de los huesos y produce el metabolismo dando energía. Ejemplos: leche, huevos y semillas de sésamo y sésamo.

**f.- Hierro.-** Produce glóbulos rojos y blancos y sobre todo tiene anticuerpos. Se encuentra en: carne, pescado, huevos, espinacas, pasas, mariscos.

**g.- Zinc.-** Regenera la piel, pelo y uñas además interviene en el sistema inmunológico: Ejemplo: germen de trigo, mariscos, pescado, legumbres y frutos secos.

### **1.2.7. Las Vitaminas**

#### **Definición de las Vitaminas**

El término vitamina fue propuesto para designar sustancias que se encuentren en los alimentos en cantidades sumamente pequeñas, pero son necesarias para la vida.

Las vitaminas son sustancias orgánicas de la naturaleza y composición variada, imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos, no aportan energía, ya que no se utiliza como combustible, pero sin ellos el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos, suministrados por la alimentación, normalmente se utilizan el interior de las células como antecesores de las coenzimas, a partir de las cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células.

Las vitaminas se han dividido en dos grupos las hidrosolubles y las liposolubles, atendiéndose a su propiedad de solubilizarse en agua o en grasa; también fueron clasificadas las vitaminas con letras del alfabeto. Además son nutrientes de consumo diario que no se los ingiere de manera directa sino que son asimilados y procesados por el cuerpo a través de otros alimentos, las cantidades requeridas de los diversos tipos de vitaminas son muy pequeñas pero no deben ser consumidas de manera diaria para reponerlas, el grupo de las frutas, verduras, legumbres son las representantes de las vitaminas, por eso se considera a estos alimentos como los que mantienen la salud y previenen las enfermedades.

### **Clasificación de las Vitaminas**

**a.-Vitaminas Liposolubles.-** Se consumen junto con los alimentos que contienen grasa, son aquellas que se disuelven en grasa y aceites, se almacenan en el hígado y en los tejidos grasos.

Las vitaminas liposolubles son:

Vitamina A llamada Retinol o Antixeroftálgica

Vitamina K llamada Antihemorrágica

Vitamina D llamada Calciferol o Antirraquítica

Vitamina E llamada Tocoferol

### **Funciones y Fuentes de las Vitaminas**

- Protege el envejecimiento celular.

- Interviene en la coagulación de la sangre.
- Da energía suficiente al intestino para absorción de los nutrientes como el calcio y las proteínas.
- Interviene en la formación de los glóbulos rojos.
- Se encuentra en: mantequilla, leche, yema de huevo, hígado y las fuentes vegetales son la mayoría de al verduras verdes, amarillas o naranjas.
- Se encuentra en: alfalfa e hígado de pescado, vegetales verdes, yema de huevo y cereales.
- Solo es sintetizado por el organismo, y se encuentra en los aceites de hígados de pescado, además la mayoría de la vitamina D se sintetiza por el organismo.
- Se encuentra en el hígado, aceite de trigo, nueces, vegetales verdes, frutas y maíz.

### **Síntomas por deficiencia y exceso de las Vitaminas**

- Excesiva sequedad de la piel.
- Alteración de la coagulación de la sangre, por lo tanto puede dar hemorragias difíciles de detener.
- En los niños producen mal formación ósea
- Provoca en el macho la aparición de lesiones en el tejido testicular,
- En las hembras impide completar la gestación.
- Obstruye en el crecimiento.
- Causa Hemorragias difíciles de detener.
- Produce trastornos digestivos, como vómito, diarrea, daños en el riñón, hígado, corazón y anorexia.
- Piel seca, demora la cicatrización.

**b.- Vitaminas Hidrosolubles.-** Son aquellas que se disuelven en agua, se trata de enzimas o precursores de las coenzimas, necesarios para muchas reacciones químicas del metabolismo; además se caracteriza porque se disuelven y se paran en el agua al momento de la cocción de los alimentos, pero pierden su valor nutritivo.

A diferencia de las vitaminas liposolubles no se almacenan en el organismo; esto hace que pueda aportar regularmente y solo pueda prescindirse de ellas algunos días. El exceso de vitaminas hidrosolubles se excreta por la orina, por lo que no tiene efecto tóxico por elevada que sea su ingesta, aunque se podría sufrir anormalidades en el riñón.

Las vitaminas hidrosolubles se dividen en:

Vitamina C llamada Ácido ascórbico o vitamina Antiescorbuto

Vitamina B1 llamada Tiamina

Vitamina B2 llamada Riboflavina

Vitamina B3 llamada Nicotinamida

Vitamina B5 llamada Ácido Pantoténico o Vit

Vitamina B6 llamada Piridoxina

Vitamina B8 llamada Biotina

Vitamina B9 llamada Ácido Fólico

Vitamina B12 llamada Cianocobalamina

### **Funciones y Fuentes de las Vitaminas**

- Reduce Las alergias.
- Regula también algunas funciones en el sistema nervioso.
- Forma enzimas que participan en el metabolismo de hidratos de carbono, grasas y especialmente en el metabolismo de las proteínas que participan en el transporte de oxígeno.
- Se requiere para la reparación del ADN, dañado por la luz en áreas de la piel expuesta.
- Favorece el crecimiento del cabello. Es fabricado por bacterias intestinales, y se encuentra en muchos alimentos.
- Interviene en la formación de los glóbulos rojos.
- Se interpone en el crecimiento y buen funcionamiento de la piel, pelo y glándulas sexuales.
- Junto con la vitamina B12 intervienen en la síntesis del ADN, que es la proteína que conforman los cromosomas y que recoge el código genético.

- Interviene en el funcionamiento nervioso.
- Se encuentra en las frutas, verduras y leche de vaca.
- Se encuentra en la levadura de cerveza, vegetales de hojas verdes, cereales y frutas.
- Se encuentra en la leche, coco, verduras, levadura de cerveza, lentejas, pan, cereales, carne y germen de trigo.
- Se encuentra en el arroz integral, hígado de ternera, levadura de cerveza, trigo, harina, pan integral y almendras.
- Se encuentra en el maní, carnes, frutas, cereales, levadura de cerveza, yema de huevo, vegetales verdes, etc.
- Se encuentra en los cereales integrales (trigo, maíz), carne, pescado, aves, plátano, hígado, espinacas, sardina, atún, granos, pan y aguacate.
- Se encuentra en la leche, coliflor, hígado, frutas, leguminosas, yema de huevo y levadura de cerveza.
- Se encuentra en los cereales, hígado, nueces, naranja, hojas de vegetales verdes, yema de huevo y champiñones
- Se encuentra en los alimentos como hígado, carne, leche, huevos, riñones, pescado y queso.

### **Síntomas por deficiencia y exceso de las Vitaminas**

- El déficit de la vitamina C produce hinchazones, hemorragias en las encías y sobre todo en la caída de los dientes
- Inflamación del corazón.
- Lesiones en la piel, en particular cerca de los labios y la nariz,
- Afecta directamente el sistema nervioso y el estado de ánimo.
- Bajo rendimiento energético.
- Produce depresión
- Provoca anemia, náuseas, depresión y fatiga del organismo.
- En esta vitamina no se encuentra ninguna deficiencia en el ser humano.
- Produce anemia dañina por la mala producción de glóbulos rojos.
- No se puede encontrar dificultad de la vitamina C ya que es una vitamina necesaria para el ser humano.

- Ataque al corazón y muerte.
- Produce lesiones en la piel y mucosa cerca de los labios y la nariz.
- No se puede encontrar dificultad en esta vitamina.
- Provoca ardor de los pies en el cuerpo humano.
- Se interpone en el crecimiento de una persona.
- Causa dolores musculares en el organismo.
- No se ha encontrado ningún problema en esta vitamina.
- En esta vitamina no se ha encontrado ningún tipo de síntoma.

Al mismo tiempo las vitaminas son esenciales en el metabolismo y necesarias para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo; solo la vitamina D se recibe del sol, el resto se obtiene a través de los alimentos, todas las vitaminas tienen funciones muy específicas sobre el organismo y deben estar contenidas en la alimentación diaria para evitar deficiencias.

Tener una buena alimentación es indispensable para el desarrollo de nuestras habilidades físicas y mentales; además la deficiencia de vitaminas pueden llevarnos a contraer enfermedades graves que podríamos corregir con una alimentación balanceada, por ende son nutrientes de consumo diario que no se les ingiere de manera diaria para reponerlas, el grupo de las frutas, verduras y legumbres son las representantes de las vitaminas, por eso se considera a estos alimentos como los que mantienen la salud y previenen las enfermedades, por ejemplo: la zanahoria es rica en vitamina A y los cítricos en vitamina C.

Las vitaminas son parte esencial dentro de nuestro desarrollo y funcionamiento de nuestros órganos y aparatos ya que participa en nuestras actividades necesarias para nuestro cuerpo como por ejemplo ayuda a la liberación de energía.

Una adecuada alimentación es una fuente perfecta de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales; es decir una buena dieta contiene todos los nutrientes necesarios para nuestro desarrollo y crecimiento y para mejorar tendríamos que concurrir a los productos fabricados por las industrias farmacéuticas lo que significaría un gasto económico elevado.

## **Capítulo II**

### **2. DISEÑO DE LA PROPUESTA**

#### **2.1. Breve caracterización del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” del barrio Río Blanco Alto**

El presente capítulo es un esquema de la investigación de campo, que fue desarrollada en el Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”

La Escuela Fiscal Ambato fue creada el 28 de septiembre de 1987-1988 a cargo de la Licenciada María Dolores Vega Pérez Directora de la Institución, quien fue la primera gestora de dar charlas a los padres de familia para que se abriera un Jardín de Infantes en la escuela Ambato para los niños y niñas de cuatro y cinco años, fue allí cuando aceptaron los padres de familia e iniciaron con ocho niños, después acudieron al Ministerio de Educación para que se les facilitara la apertura de la Institución y fue cuando dieron su aceptación.

El Jardín de Infantes fue adscrito a la escuela en su inicio, empezó como particular y fue remunerado por los padres de familia del barrio a las maestras que trabajaban en dicha Institución ya que eran remuneradas mensualmente, la primera maestra del Jardín fue la Señorita Ana Palma quien trabajó por seis meses, luego hubo la aparición de una nueva maestra que era la Señorita Narcisa Yáñez, quien dio clases por cinco meses, también llegó la Señorita Lilia Núñez quien prestó sus servicios por seis meses, y por último llegó la Señorita Marcela Cevallos quien prestó su servicio por seis meses más; es así cuando se cerró el Jardín Particular de la Escuela “Ambato”.

La Licenciada María Dolores Vega Pérez realizó gestiones al Ministerio de Educación para la fiscalización y al Consejo Provincial para una apropiada aula para el Jardín de Infantes que se dio la aceptación el 28 de Septiembre de 1990; quien

fue la mencionada de impartir conocimientos básicos a los niños y niñas del Jardín de Infantes.

El 28 de diciembre de 1994 llega a la Institución la Licenciada Nelly Yolanda Mendoza con el nombramiento de maestra del Jardín de Infantes, es así cuando la licenciada Dolores Vega empieza a trabajar con los niños y niñas de primer grado de la Escuela Ambato.

El 28 de Septiembre de 1996-1997 toma el nombre del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Alfredo Andino”, hasta la actualidad.

## **2.2. Análisis e Interpretación de Resultados de las Encuestas realizadas a los Padres de Familia del Jardín de Infantes “CARLOS TOVAR ANDINO”**

Luego de haber realizado y aplicado el trabajo investigativo de campo, los resultados fueron graficados de forma cuantitativa y cualitativa, analizadas e interpretadas muy minuciosamente, cumpliendo con el previsto nos hemos permitido determinar la comprobación de las hipótesis que consiste en: Programa de Capacitación Nutricional dirigido a los Padres de Familia para el fortalecimiento físico de los niños/ as del Jardín de Infantes “ Carlos Tovar Andino” del barrio Río Blanco Alto de la parroquia Tanicuchi cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.

Conforme a las encuestas realizadas a los Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”, se obtuvo la siguiente información detallando las siguientes preguntas:

### **Pregunta N° 1 ¿Conoce usted que significa Buena Alimentación?**

**(Ver anexo 1 cuadro 1 gráfico 1)**

#### **Análisis**

Al establecer un análisis de la pregunta podemos darnos cuenta que entre las opciones de la pregunta mucho representa 5 personas que equivale el 27.8%, poco representa 10 personas que equivale el 55.5% y nada que corresponde a 3 personas que representa el 16.7%.

Podemos deducir que la mayor parte de los encuestados manifiestan saber poco la manera en saber alimentar a sus hijos, razón por la cual estamos situando como una comunidad en la cual no alimentan con alimentos que contengan proteínas.

**Pregunta N° 2 ¿Desearía recibir capacitaciones, conferencias y charlas sobre la Buena Alimentación? (Ver anexo 2 cuadro 2 grafico 2)**

**Análisis**

Podemos estimar que los 14 encuestados que refleja el 77.8% manifiestan que si desean recibir capacitaciones y 4 encuestados que equivale al 22.2% manifiestan que no.

Por ende la mayoría de padres de familia expresan que si desean tener capacitaciones para saber el tipo de alimentos que deben dar a sus hijos.

**Pregunta N° 3 ¿Que es lo que más consumen como alimentos sus hijos/as? (Ver anexo 3 grafico3 cuadro 3)**

**Análisis**

Al establecer un análisis respecto a la pregunta, se deduce que 10 encuestados que corresponde al 55.5% manifiestan que sus hijos consumen comidas que no tienen proteínas, 5 padres de familia que equivale el 27.8%, manifiestan darles leche, y 3 encuestados que corresponde al 16.7% manifiestan darles a sus hijos coladas.

Estos resultados evidencian que los niños/as del Jardín de Infantes Carlos Tovar Andino no consumen alimentos con proteínas, por lo tanto esto afecta a la nutrición de los niños/as y a que tengan un bajo rendimiento académico.

**Pregunta N° 4 ¿Le gustaría que su hijo/a suba de peso? (Ver anexo 4 cuadro 4 grafico 4)**

### **Análisis**

Podemos estimar que los 17 encuestados que equivale al 94.4%, expresan que si y tan solo 1 encuestado que equivale al 5.6% manifiesta que no.

Se deduce que la mayor parte de los padres de familia consideran que sus hijos deben subir de peso y que les mantendrán alimentados con alimentos que contengan vitaminas.

**Pregunta N° 5 ¿En la alimentación su hijo/a consume leche, carne, huevos?  
(Ver anexo 5 cuadro 5 grafico 5)**

### **Análisis**

Como se puede visualizar que los 4 encuestados que equivale al 22.2% consideran que si y 14 encuestados que corresponde al 77.8% manifiestan que no.

De lo que deduce que los niños/as en gran porcentaje no tienen una alimentación rica en proteínas.

**Pregunta N° 6 ¿Conoce Ud. las enfermedades por falta de una buena alimentación? (Ver anexo 6 cuadro 6 grafico 6)**

### **Análisis**

Se determina que 2 Padres de Familia encuestados que corresponde el 11.1% manifiestan que no y 16 restantes que corresponde al 88.9% manifiestan que si.

Por lo que manifiestan que existe un desconocimiento muy alto por la falta de capacitaciones sobre la los tipos de enfermedades que puede causar una mala alimentación de sus hijos.

**Pregunta N° 7 ¿Diga cuales son las enfermedades más frecuentes en su hijo/a? (Ver anexo 7 cuadro 7 grafico 7)**

#### **Análisis**

Se determina que 10 personas sujetas a la encuesta que cuantifica el 55.5%, consideran que sus hijos tienen diarrea, 3 encuestados que equivale al 16.7% consideran que sus hijos se enferman con tos y 5 encuestados restantes que equivale el 27.8% manifiestan que se enferman con tos.

Como podemos apreciar que un alto porcentaje de encuestados consideran que este tipo de enfermedades son las mas frecuentes de sus hijos, por lo tanto van en contra de las defensas de los niños/as de la localidad.

**Pregunta N° 8 ¿Desearía que su hijo/a se enferme menos? (Ver anexo 8 cuadro 8 grafico 8)**

#### **Análisis**

De la información obtenida del presente gráfico se define que el 100% de padres de familia consideran que sus hijos no se enfermen con frecuencia, de manera contundente los padres de familia están conscientes de la importancia de una buena alimentación en la dieta diaria de sus hijos.

**Pregunta N° 9 ¿Desearía que su hijo/a sea un buen estudiante? (Ver anexo 9 cuadro 9 gráfico 9)**

#### **Análisis**

El 100% de los padres de familia señalan que anhelarían que sus hijos sean buenos estudiantes.

Las respuestas emitidas revelan que los padres de familia relacionan directamente la buena alimentación con el rendimiento de académico

**Pregunta N° 10 ¿Conoce usted lo que significa Desnutrición? (Ver anexo 10 cuadro 10 grafico 10)**

**Análisis**

Consideran 2 padres de familia que corresponde el 11.1% que si conoce el significado de la palabra desnutrición, sin embargo 16 padres de familia que equivale en 88.9% indica que desconoce dicho significado.

Por lo tanto, se observa que la mayor parte de los encuestados está consciente del desconocimiento de la trascendencia de saber alimentarse, así como de suministrar una buena alimentación en la vida de los hijos/as.

## **APRECIACIÓN DE LAS MAESTRAS**

**Pregunta N° 1.- ¿Qué elementos considera usted necesarios que debe tener una capacitación para Nutrición? (Ver anexo 1 cuadro 1 gráfico 1)**

### **Análisis**

El 100% de las maestras creen que como elementos necesarios para promover una capacitación en el ámbito de la Nutrición es el material didáctico.

Por consiguiente, es necesario diseñar material didáctico para implementar un programa de capacitación en nutrición.

**Pregunta N° 2. ¿Considera usted necesario dar un programa de capacitación para padres de familia en nutrición? (Ver anexo 2 cuadro 2 gráfico 2)**

### **Análisis**

El 100% de las maestras si considera necesario dar un programa de capacitación para padres de familia.

La totalidad de las maestras consideran indispensable, imperioso la aplicación de un programa de capacitación orientado a los padres de familia del jardín.

**Pregunta N° 3. ¿Cómo aportaría al desarrollo de los niños/as un programa de capacitación para padres de familia? (Ver anexo 3 cuadro 3 grafico 3)**

### **Análisis**

En relación a como aportaría al desarrollo de los niños/as un programa de capacitación para padres de familia, el 100% de las maestras opinan que este sería muy favorable.

El análisis revela que es necesaria la implementación de un programa de capacitación para los padres de familia del jardín de infantes.

**Pregunta N° 4. ¿Qué recursos serían los más adecuados para aplicar la capacitación? (Ver anexo 4 cuadro 4 gráfico 4)**

#### **Análisis**

En relación a qué recursos serían los más adecuados para aplicar la capacitación, el 100% de las maestras señala que son audiovisuales.

La mayor parte de la población menciona que son necesarios audiovisuales en la capacitación.

**Pregunta N° 5.- ¿Según su criterio diga que características debe tener un programa de capacitación? (Ver anexo 5 cuadro 5 gráfico 5)**

#### **Análisis**

El 100% de las maestras opinan que las características que debe tener un programa de capacitación, es que este debe ser abierto y sencillo.

Por consiguiente, en la implementación del programa de capacitación es necesario que este se caracterice por la sencillez, así como también ser abierto tanto a los padres de familia como al personal docente.

En base al análisis y discusión de los resultados, se ha extraído conclusiones del presente estudio, luego se señala recomendaciones dirigidas a viabilizar el Programa de Capacitación Nutricional para optimizar el control de la alimentación de los niños/as del Jardín.

### **2.2.1. CONCLUSIÓN**

- La falta de conocimiento sobre la alimentación afectó de manera directa el estado nutricional de los niños/as, detectando enfermedades como: diarrea, vómito por la mala alimentación y sobre todo al rendimiento físico e intelectual. A través de las encuestas se ha podido detectar dichas enfermedades, los mismos que afectan en gran porcentaje al desarrollo del niño/a por el desconocimiento que tienen los padres de familia sobre la buena nutrición.

### **2.2.2. RECOMENDACIÓN**

- El Programa de Capacitación Nutricional benefició a los padres de familia, pues por medio de ello se dieron cuenta sobre la importancia que tiene la dieta balanceada, y sobre todo el tipo de alimentos que deben consumir los niños y niñas, para prevenir todo tipo de enfermedades

### **2.3. Planteamiento de la Propuesta**

## **Introducción**

Las egresadas en Licenciatura en Educación Parvularia de la Universidad Técnica de Cotopaxi tienen el agrado de poner en consideración la capacitación realizada en Nutrición.

El presente trabajo es de gran importancia para los padres de familia pues la propuesta de esta actividad es con el fin de dar a conocer los beneficios que tiene la capacitación nutricional, mediante charlas, además es necesario utilizar esta técnica para el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas del Jardín.

El Programa de Capacitación Nutricional es un eje principal para los padres de familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” ya que se ha visto la necesidad de dar a conocer la importancia que tiene una alimentación adecuada en los niños y niñas para así lograr obtener niños sanos y fuertes.

### **2.3.1. Justificación de la propuesta**

Conciente de la problemática por la que atraviesa la Parroquia Tanicuchi barrio Río Blanco Alto, provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga de manera especial los niños del Jardín de Infantes “Carlos Tobar Andino”, sentimos la necesidad de investigar para dar solución al problema nutricional, pues los alimentos que se sirven los niños/ as son inadecuados ya que el lugar donde habitan no cuenta con asfaltado de las calles y por ende los alimentos que ingieren en las calles se llenan de polvo.

Para esta actividad se requiere definir una serie de capacitaciones tendientes a corregir el problema antes mencionado, a fin de responder las expectativas e intereses de los habitantes del barrio, a través de una adecuada orientación en el proceso de alimentación aplicando una serie de técnicas alimenticias que permitan el desarrollo y crecimiento de los niños/ as permitiendo motivar a los padres de

familia y maestras a despertar el interés por aprender y estimular a los niños para alcanzar su rendimiento tanto físico como intelectual.

Por medio de ésta investigación se quiere dar a conocer a los docentes, padres de familia y a los niños / as del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” de la Parroquia Tanicuchi del barrio Río Blanco Alto sobre la importancia que tiene la buena nutrición para el fortalecimiento físico en cada ser humano.

Se puede destacar otras razones que ayuda a desarrollar este proceso investigativo es poner al servicio del barrio los conocimientos que consolidan como estudiantes e investigadoras y de contribuir al engrandecimiento por satisfacer una necesidad nutricional.

Se aspira que constituya un aporte para el tratamiento y estudio de la investigación científica y formativa en la capacitación nutricional dirigida hacia los padres de familia, niños y niñas del barrio antes mencionada para alcanzar el éxito deseado en su rendimiento académico y como también en su estado físico.

### **2.3.2. Objetivo de la Propuesta**

Elaborar el Programa de Capacitación Nutricional para la seguridad alimentaria de los niños y niñas del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” para fortalecer el desarrollo crecimiento y de esta forma mejorar la calidad de vida de la comunidad.

### **2.3.3. Objetivos Específicos**

- Analizar los fundamentos teóricos y científicos en los que se enmarca la nutrición infantil.
- Diagnosticar la situación nutricional y alimenticia de los niños/ as del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” en la actualidad.

- Capacitar a los Padres de Familia en base a un Programa Nutricional para el Fortalecimiento Físico de los niños y niñas.

#### **2.3.4. Descripción de la Propuesta**

La propuesta de esta Capacitación Nutricional es dar a conocer las diferentes actividades que se va a desarrollar junto con los padres de familia, las maestras y los niños del Jardín, durante el periodo preescolar.

La Capacitación Nutricional es un proceso formativo que se da a los padres y madres de familia, relacionado con nuevas pautas de crianza, elementos de nutrición, aspectos de formación para la vida en familia y aspectos relacionados con la participación en la vida escolar y comunitaria. Actividades educativas que se desarrollan por medio de diversas estrategias, como talleres, actividades, de integración, socialización con otras experiencias similares, etc.

Otro elemento tiene que ver con el suministro de un almuerzo balanceado y suficiente a los niños y niñas, así como el acompañamiento a los mismos por parte de madres y padres de familia y docentes.

Por último tenemos la participación y gestión de los padres de familia para que se apropien del proyecto y trabajen en pos de garantizar a la comunidad del mismo; además de propiciar el mejoramiento en los niveles nutricionales y en los estilos de vida saludable de todo el grupo familiar.

El Programa de Capacitación Nutricional dirigido a Padres de Familia para el fortalecimiento físico de los niños/as del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” del barrio Río Blanco Alto de la Parroquia Tanicuchi, consta de tres partes:

- Parte uno contiene la canasta familiar
- Parte dos contiene la preparación e higiene de los alimentos
- Parte tres contiene el horario nutricional para los niños y niñas de cinco años



**PARTE 1**  
**LA CANASTA FAMILIAR**

## **LA CANASTA FAMILIAR**

**Definición.-** La canasta familiar de alimentos satisface las necesidades nutricionales, refleja adecuadamente los hábitos de consumo prevalentes en la sociedad, en correspondencia con la oferta interna de productos alimenticios y los precios relativos de los mismos.



**Para que sirve.-** Sirve para la satisfacción de las necesidades básicas y su estructura normalmente es a partir del valor de una canasta básica de alimentos, este procedimiento se justifica en virtud de la posibilidad de estimar requerimientos de cantidades normativas de un conjunto de alimentos con criterios respecto a otros grupos de bienes y servicios.

La canasta básica de alimentos debe contemplar algunas propiedades deseables por si mismo, entre ello tenemos:

- Debe tener unas referencias necesarias en los hábitos, pautas de consumo predominantes y preferencias de la población.
- Debe tener en cuenta la disponibilidad efectiva de la oferta de alimentos en el contexto a la que se refiere.
- Debe reflejar la estructura de los precios relativos de los alimentos en el mercado.
- Es imprescindible la posibilidad de proyectar su valor en el tiempo, permitiendo establecer un margen de comparabilidad con el objeto de elaborar para los indicadores y medida de pobreza.

Una vez determinado el costo de la canasta básica familiar es necesario calcular el ingreso monetario mensual que reciben cada una de las familias, con un 95% de probabilidades para que adquieran los alimentos que cubran sus requerimientos nutricionales mínimo según la oferta disponible, los precios y hábitos, quedan en un remate de ingreso suficientes para gastos esenciales de vestuario, calzado, artículos de higiene y limpieza, servicios de electricidad, gas, agua, saneamiento, transporte, educación, salud y algunos casos pago de vivienda.

### **Estructura de la Canasta Básica Familiar**



La Canasta Básica Familiar debe llevar los siguientes alimentos tales como:


- Cereales: Ejemplo arroz, trigo, avena, cebada, maíz, galletas, pan, etc.
- Tubérculos: como puede ser papas o como puede ser la yuca.
- Leguminosas: como las habas, alverjas, mellocos, etc.
- Frutas. Tiene mucha popularidad las mandarinas, naranjas, manzanas, plátano, frutilla, uvas, sandía, papaya, fresas, guaba, mango, sapote, entre otras.
- Carne de res y cerdo, leche, huevos, pollo, pescado
- Abarrotes: como aceite, manteca, fósforos, achiote, comino, fideos, tallarines, harinas, azúcar, sal, gelatina, etc.

Además costa de los servicios básicos de limpieza como por ejemplo:

- Servilletas, lustre, lava vajillas, toalla de cocina, papel de baño, pasta de dientes, shampoo, jabón de baño, toalla de uso personal, limpiador, escoba, trapiador, pala, basurero

- Fundas para la basura, u todas las cosas de uso diario o básico de comprar en el hogar, por ende la duración de los alimentos y usos de aseo puede durar de una a dos semanas de acuerdo al presupuesto de cada una de las familias al uso que le de las mismas.





**PARTE 2**  
**PREPARACIÓN E HIGIENE**  
**DE LOS ALIMENTOS**

## INTRODUCCIÓN

Los alimentos están expuestos a la contaminación, en todo el proceso de la cadena alimentaria; a nivel del hogar, desde la selección para la compra hasta en consumo, es indispensable que se cumpla con una adecuada higiene de los alimentos, al igual que la higiene personal y de utensilios, esto permitirá al consumo de una alimentación segura sin microorganismos que puedan ocasionar diversas enfermedades, además las enfermedades y muertes ocurridas en los niños/as, son causados por el consumo de agua o alimentos contaminados por parásitos y microbios patógenos.



Esta guía de higiene de los alimentos, pretende orientar a los padres de familia a observar las normas de higiene desde la selección, almacenamiento, consumo de alimentos, higiene personal y sobre todo los utensilios de cocina, para así asegurar la salud en familia.

## SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

En la selección de los alimentos, observar las fechas de caducidad, pero hay que tener presente que los alimentos que tienen mejor presentación serán más seguros para la familia.

**a.- Frutas y Hortalizas.-** Especialmente son de temporada frescas, en buen estado y que no estén en contacto con el suelo.



**b.- Las Carnes.-** Hay que rechazar las carnes que presenten nodulaciones o parásitos visibles, particularmente en las vísceras de res y cerdo. Este tipo de alimentos se produce fácilmente contaminación cruzada por bacterias de aire que respiramos



**c- Pescados.-** El pescado en su estado óptimo presenta las siguientes características: músculos firmes, ojos brillantes, agallas rojas, escamas bien adheridas y olor característico.

Para el uso se debe limpiar bien las escamas, lavar y finalmente vaciar las vísceras.



**d.- Aves.-** La calidad de las aves, se identifica por las siguientes características: es joven cuando tiene piel blanca y fina, el cuello y las patas gruesas, el pecho es carnoso y el esternón tierno y flexible; el animal viejo tiene las patas delgadas y rugosas, la piel áspera y el esternón duro. Par la adquisición considerar la calidad y sobre el registro sanitario respectivo (si lo tiene).

### **e.- Productos Lácteos**

**Leche.-** Comprar leche pasteurizada, tomando en cuenta la fecha de caducidad, en caso de no disponer de este tipo de leche comprar la leche de vaca de procedencia segura, debe hervirse por un tiempo de 10 minutos, dejar enfriar en el recipiente que se hirvió, luego guardar en refrigeración o lugar fresco hasta su utilización.

**Quesos.-** Adquirir los quesos que tengan registro sanitario; fijarse en la fecha de caducidad, si compra queso fresco o quesillo, observar el color, olor y textura.

**Huevos.-** Se debe comprar huevos frescos, que no se encuentren rotos y contaminados con las heces de ave.



### **f.- Productos Secos**

El arroz, lentejas, fréjol, alverja, garbanzo, habas, habas, chochos que se adquieran, deben encontrarse en buenas condiciones, sin impurezas y en recipientes adecuados.

Una vez adquiridos los alimentos se debe almacenar correctamente, a continuación se presenta una tabla donde se describe la temperatura y tiempo de almacenamiento.



## TEMPERATURA Y TIEMPOS IDÓNEOS DE REFRIGERACIÓN

ALIMENTOS	TEMPERATURA RECOMENDADA °C	TIEMPO MÁXIMO DE ALMACENAMIENTO
<b>CARNES</b>	0 a -2.2	3a 5 días
Rebanada	0 a -2.2	1 a 2 días
Molida	0 a -2.2	1 a 2 días
Otro tipo	0 a -2.2	7 días
Jamón Entero	0 a -2.2	3 a 5 días
Jamón Rebanado	0 a -2.2	1 semana
Salchichas	0 a -2.2	1 semana
Tocino	0 a -2.2	1 semana
Otros Embutidos		
<b>CARNES COCIDAS</b>	0 a -2.2	1 a 2 días
<b>SALSAS, CALDOS</b>	0 a -2.2	1 a 2 días
<b>AVES</b>	0 a -2.2	1 a 2 días
Pollo, pavo, pato, ganso, vísceras cocidas	0 a -2.2	1 a 2 días
<b>PESCADOS</b>		
Pescados grasos	-1.1	1 a 2 días
Fresco	-1.1	1 a 2 días
Congelado	-18	3 días
filete	-1.1	1.2 días

<b>ALIMENTOS</b>	<b>TEMPERATURA RECOMENDADA °C</b>	<b>TIEMPO MÁXIMO DE ALMACENAMIENTO</b>
<b>HUEVOS</b> Enteros Resto de claro o yema	4.4 4.4 a 7.2	1 a 2 semanas 2 días
<b>PLATILLOS A BASE DE:</b> Huevos, carne, leche, pescado y aves	0 a 2.2	Sírvase el mismo tiempo
<b>PASTELILLOS CREMOSOS</b>	0 a 2.2	Sírvase al mismo tiempo
<b>LÁCTEOS</b> Leche líquida Mantequilla Queso duro Queso cottage Otros quesos suaves	3.3 a 3.9 3.3 a 4.4 3.3 a 4.4 3.3 a 4.4 3.3 a 4.4	5 a 7 días 2 semanas 6 meses 3 días 7 días
<b>FRUTAS</b>	4.4 a 7.2	2 semanas
<b>VEGETALES</b>	4.4 a 7.2	2 semanas

## **NORMAS DE HIGIENE EN LA PREPARACIÓN Y COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS**

### **Cocinar bien los Alimentos**

Muchos alimentos crudos (en particular, los pollos, la carne y la leche no pasteurizada) están a menudo contaminados por microorganismos, estos pueden eliminarse si se cocina bien el alimento, a 70° C.



Observar que cuando se prepara el pollo al horno y se encuentra todavía crudo junto con el hueso, hay que hornearlo de nuevo hasta que este bien cocido.

Los alimentos congelados (carne, pescado y pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarlos.

### **Consumir inmediatamente los alimentos**

Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar.

Cuanto mas se espera, mayor es el riesgo. Para no correr riesgos inútiles, conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.

### **Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados**

Si se quiere tener en reserva alimentos cocinados o simplemente, guardar las sobras, hay que prever su almacenamiento en condiciones de calor (cerca o por encima de 60°C) o de frío (cerca o por debajo de 10°C).

Esta regla es vital si se pretende guardar comida durante más de cuatro o cinco horas. En el caso de los alimentos para lactantes, lo mejor es no guardarlos ni poco ni mucho.



En una heladera abarrotada, los alimentos cocinados no se pueden enfriar por dentro tan deprisa como sería de desear. Si la parte central del alimento sigue estando caliente (a más de 10°C) demasiado tiempo, los microbios proliferan y alcanzan rápidamente una concentración susceptible de causar enfermedades.

### **Recalentar bien los alimentos cocinados**

Es la mejor medida de protección contra los microbios que puedan haber proliferado durante el almacenamiento (un almacenamiento correcto retrasa la proliferación microbiana pero no destruye los gérmenes).

También en este caso, un buen recalentamiento implica que todas las partes de alimento alcancen al menos una temperatura de 70°C.

## **Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados**

Un alimento bien cocinado, puede contaminarse si tiene el mínimo contacto con alimentos crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa, como sucede cuando la carne cruda de pollo entra en el contacto con alimentos cocinados.

Pero también puede ser sutil; así, por ejemplo, no hay que preparar jamás un pollo crudo y utilizar después la misma tabla de trinchar y el mismo cuchillo para cortar el ave cocinada; de lo contrario, podrían reaparecer todos



los posibles riesgos de proliferación microbiana y de enfermedad que había antes de cocinar el pollo.



## **Lavarse las manos a menudo**

Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción (en particular, si se hace para cambiar al niño/a de pañales o para ir al retrete).

Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como pescado, carne o pollo, habrá que lavarse de nuevo las manos antes de manipular otros productos alimenticios.

En caso de infección de las manos, habrá que vendarlas o recubrirlas antes de entrar en contacto con alimentos. Además no hay que olvidar que ciertos animales domésticos como el perro, pájaros albergan a menudo agentes patógenos peligrosos que pueden pasar a las manos de las personas y de éstas a los alimentos.



### **Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina**

Como los alimentos se contaminan fácilmente, conviene mantener perfectamente limpias todas las superficies utilizadas para prepararlos. No hay que olvidar que cualquier desperdicio, migaja o mancha puede ser reservorio de gérmenes.



Los paños que entren en contacto con platos o utensilios se deben cambiar cada día y hervir antes de volver a usarlos. También deben lavarse con frecuencia los trapeadores utilizados para fregar los pisos.

### **Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales**

Los animales suelen transportar microorganismos patógenos que originan enfermedades alimentarias. La mejor medida de protección es guardar los alimentos en recipientes bien cerrados.

## Utilizar agua pura

El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro de agua no inspira confianza, conviene hervirla antes de añadirla a los alimentos o de transformarla en hielo para refrescar las bebidas, importa sobre todo tener cuidado con el agua utilizada para preparar la comida de los lactantes.



### PARTE 3

## HORARIO NUTRICIONAL PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE CINCO AÑOS



**Menú semanal de** \_\_\_\_\_
 

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno							
Comida							
Merienda							
Cena							

La alimentación desempeña un papel muy importante, por ende en esta etapa de merecimiento y desarrollo, el niño/a aumentan la actividad física por los que es necesario asegurarles una alimentación saludable.

Menú recomendado para los niños/as de cinco años.

### PRIMERA SEMANA

DÍA	HORA	MENÚ
LUNES	7:30 a 8:00 am	- Dos tortillas de papa - Trozo de carne de res - Agua aromática
	10:00 am	- Un plátano de ceda
	12:30 pm	- Crema de brócoli - Arroz con menestra - Jugo de limón
	3:45 pm	- Colada de leche
	7:00 a 7:30 pm	- Agua aromática con pan

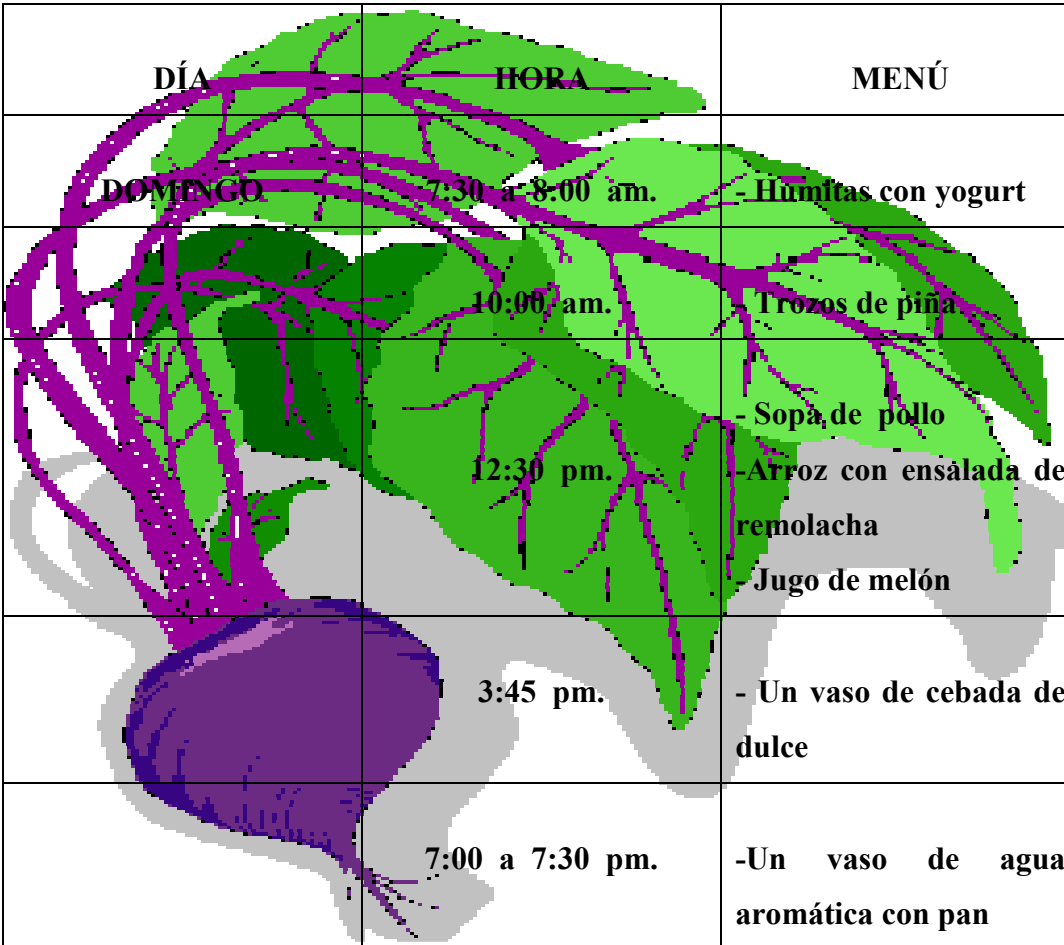
DÍA	HORA	MENÚ
MARTES	 <p>7:30 a 8:00 am.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuatro plátanos fritos</li> <li>- Un pedazo de queso</li> <li>- Un vaso de yogurt</li> </ul>
	 <p>10:00 am.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una manzana</li> </ul>
	 <p>12:30 pm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de Quinua</li> <li>-Arroz con fréjol y pedazo de pollo</li> <li>-Jugo de melón</li> </ul>
	 <p>3:45 pm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de maicena con naranjilla</li> </ul>
	 <p>7:00 a 7:30 pm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de leche</li> </ul>

DIA	HORA	MENÚ
MIÉRCOLES	7:30 a 8:30 am	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chochos con tostado</li> <li>- Gelatina Líquida</li> </ul>
	10:00 am	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un achotillo</li> </ul>
	12:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de papa con trozos de pollo</li> <li>- Arroz con fréjol</li> <li>- Jugo de mora</li> </ul>
	3:45 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maicena</li> </ul>
	7:00 a 7:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agua aromática</li> </ul>

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>JUEVES</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	- Chochos con tostado - Gelatina Líquida
	<b>10:00 am</b>	- Un achotillo
	<b>12:30 pm</b>	- Crema de papa con trozos de pollo - Arroz con fréjol - Jugo de mora
	<b>3:45 pm</b>	- Maicena
	<b>7:00 a 7:30</b>	- Agua aromática

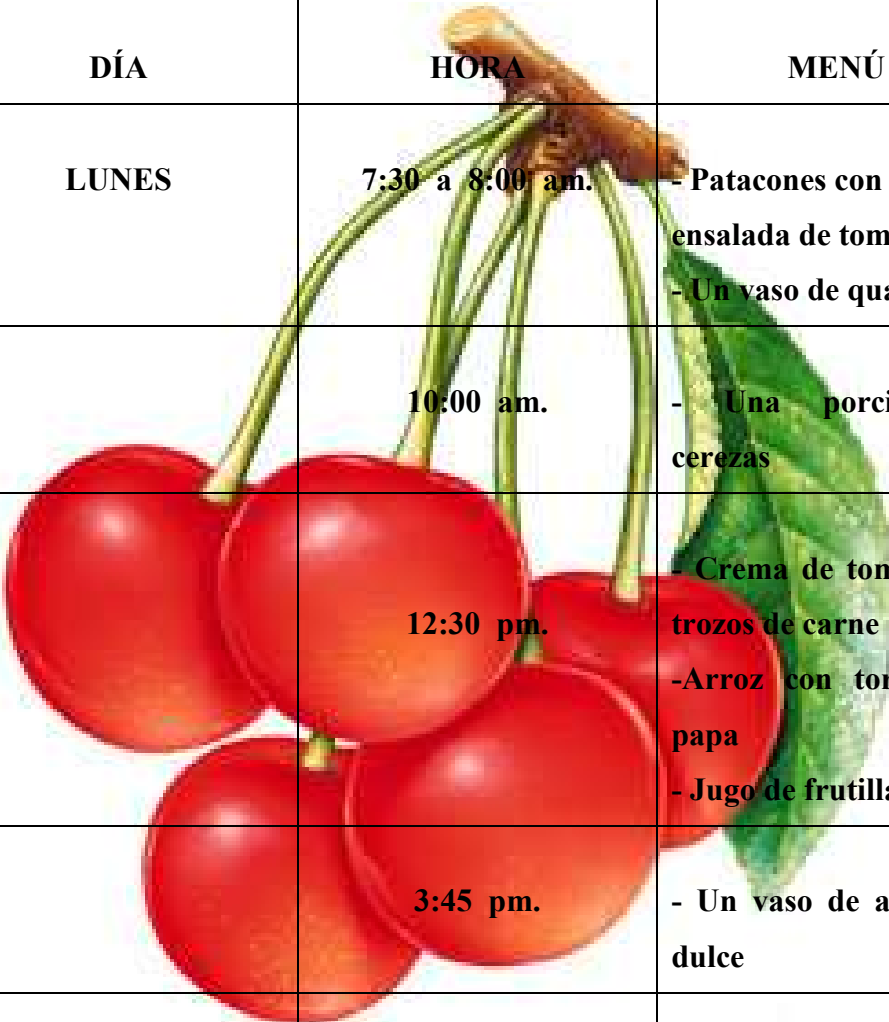
DÍA	HORA	MENÚ
VIERNES	7:30 a 8:00 am.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choclo cocinado con queso</li> <li>- Un vaso de leche</li> </ul>
	10:00 a 11:00 am.	- Porción de fresas
	12:00 pm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con carne</li> <li>-Arroz con huevo frito y ensalada de tomate</li> <li>- Jugo de sandía</li> </ul>
	3:45 pm.	- Un vaso de colada de cebada de dulce
	7:00 a 7:30 pm.	-Un vaso de leche

DÍA	HORA	MENÚ
SÁBADO	7:30 a 8:00 am.	- Canguil - Un vaso de gelatina líquida
	10:00 am.	- Una guaba
	12:30 pm.	- Crema de quinua con carne - Arroz con ensalada de brócoli y carne - Jugo de papaya
	3:45 pm.	- Un vaso de machica con dulce
	7:00 a 7:30 pm.	- Un vaso de agua aromática

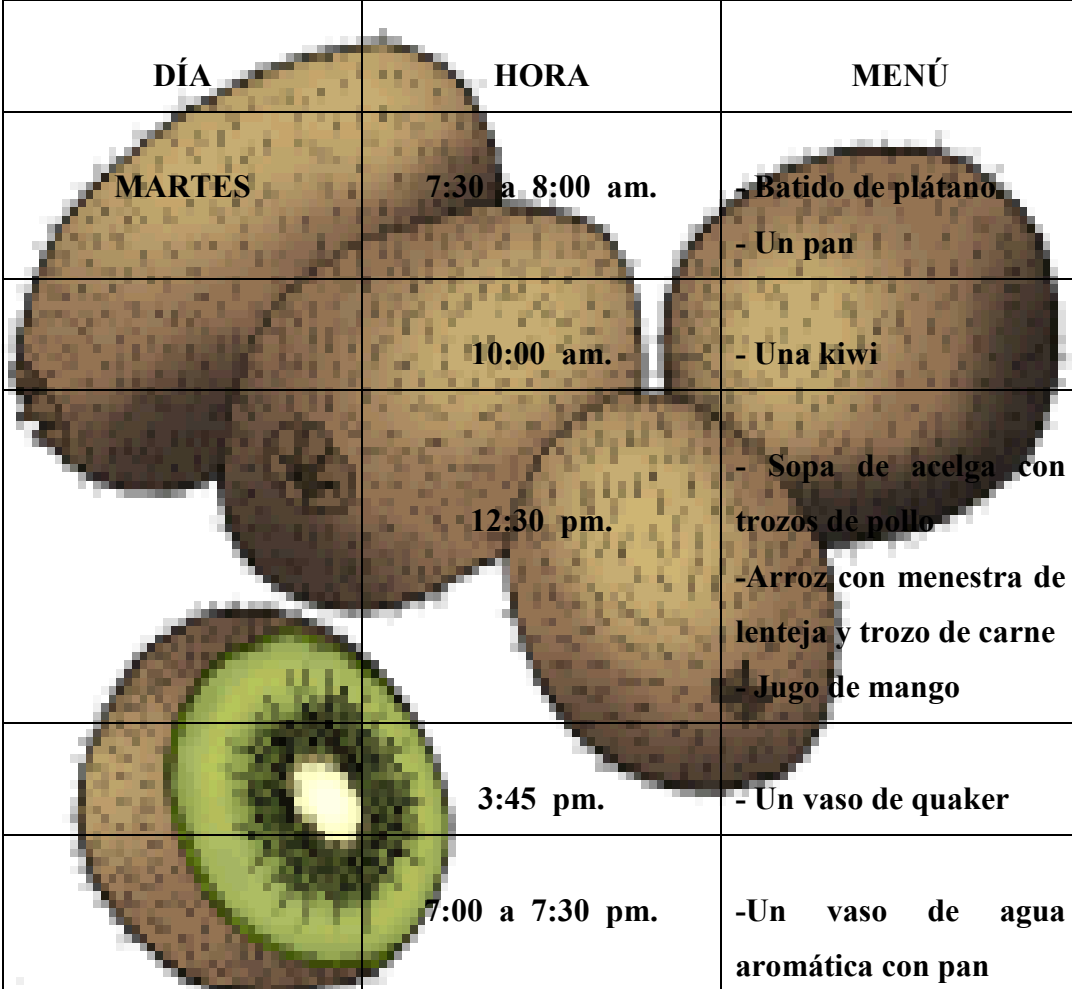


DÍA	HORA	MENÚ
DOMINGO	7:30 a 8:00 am.	- Humitas con yogurt
	10:00 am.	- Trozos de piña
	12:30 pm.	- Sopa de pollo - Arroz con ensalada de remolacha - Jugo de melón
	3:45 pm.	- Un vaso de cebada de dulce
	7:00 a 7:30 pm.	- Un vaso de agua aromática con pan


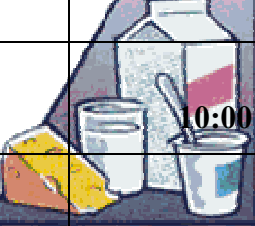

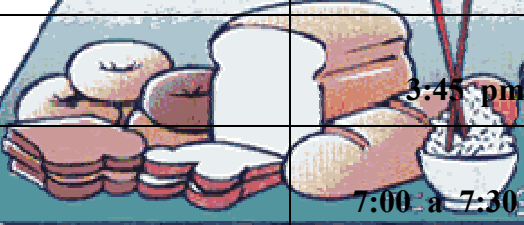

**SEGUNDA SEMANA**

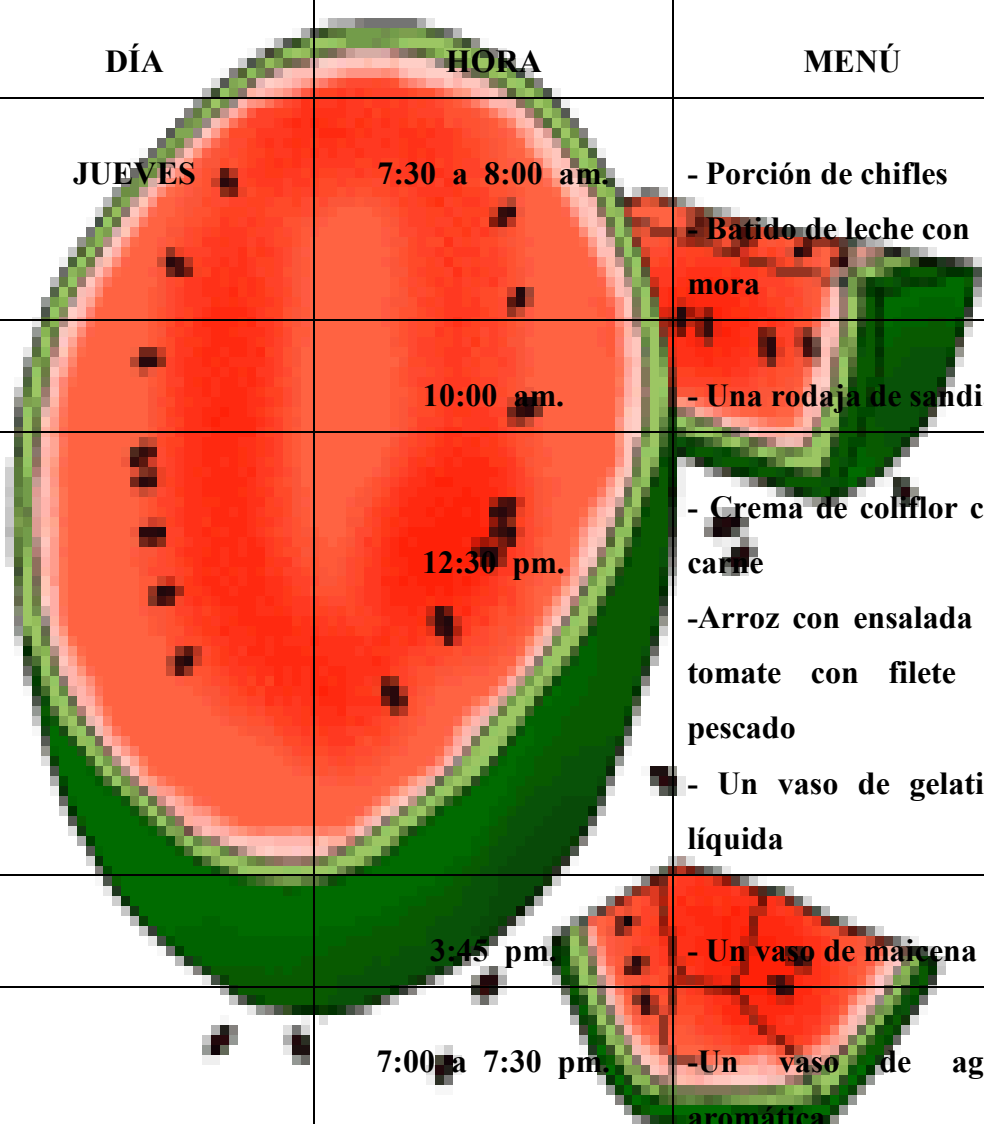


<b>DÍA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>LUNES</b>	<b>7:30 a 8:00 am.</b>	- Patacones con ensalada de tomate - Un vaso de quaker
	<b>10:00 am.</b>	- Una porción de cerezas
	<b>12:30 pm.</b>	- Crema de tomate con trozos de carne -Arroz con tortilla de papa - Jugo de frutilla
	<b>3:45 pm.</b>	- Un vaso de avena de dulce
	<b>7:00 a 7:30 pm.</b>	-Un vaso de agua aromática



DÍA	HORA	MENÚ
MARTES	7:30 a 8:00 am.	- Batido de plátano - Un pan
	10:00 am.	- Una kiwi
	12:30 pm.	- Sopa de acelga con trozos de pollo - Arroz con menestra de lenteja y trozo de carne - Jugo de mango
	3:45 pm.	- Un vaso de quaker
	7:00 a 7:30 pm.	- Un vaso de agua aromática con pan


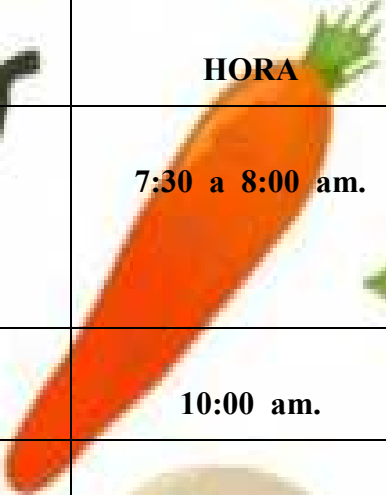
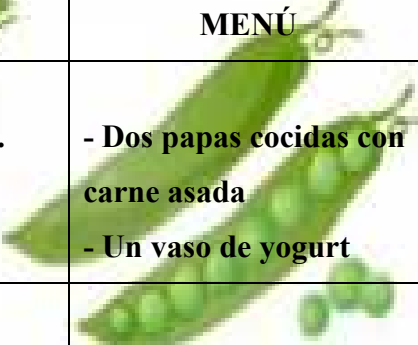


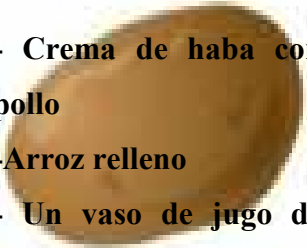
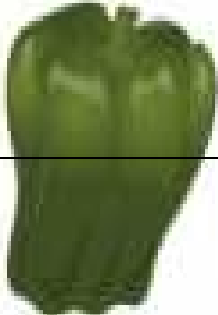
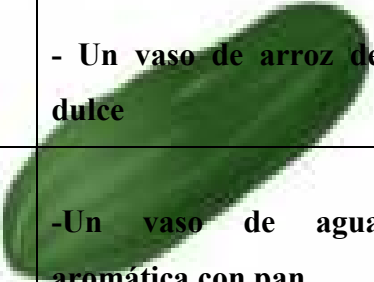
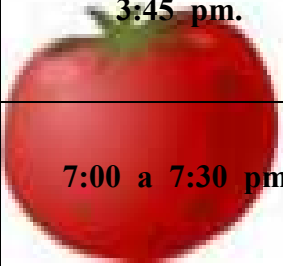
DÍA	HORA	MENÚ
MIÉRCOLES	 <p>7:30 a 8:00 am.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasteles de yuca</li> <li>- Agua aromática</li> </ul>
	 <p>10:00 am.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trozos de papaya</li> </ul>
	 <p>12:30 pm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de col con trozos de carne</li> <li>- Arroz con ensalada de zanahoria</li> <li>- Jugo de piña</li> </ul>
	 <p>3:45 pm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de avena</li> </ul>
	 <p>7:00 a 7:30 pm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de leche</li> </ul>



DÍA	HORA	MENÚ
JUEVES	7:30 a 8:00 am.	- Porción de chifles - Batido de leche con mora
	10:00 am.	- Una rodaja de sandia
	12:30 pm.	- Crema de coliflor con carne -Arroz con ensalada de tomate con filete de pescado - Un vaso de gelatina líquida
	3:45 pm.	- Un vaso de macedonia
	7:00 a 7:30 pm.	-Un vaso de agua aromática



DÍA	HORA	MENÚ
VIERNES	7:30 a 8:00 am.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avena con naranjilla</li> <li>- Pan de dulce</li> </ul>
	10:00 am.	- Una pera
	12:30 pm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de sambo con carne</li> <li>-Arroz con ensalada de lechuga con trozos de carne</li> <li>- Un vaso de jugo de naranja</li> </ul>
	3:45 pm.	- Un vaso de avena
	7:00 a 7:30 pm.	-Un vaso de agua aromática

DÍA	HORA	MENÚ
 <p>SÁBADO</p>	 <p>7:30 a 8:00 am.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos papas cocidas con carne asada</li> <li>- Un vaso de yogurt</li> </ul>
	<p>10:00 am.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porción de achotillos</li> </ul>
	 <p>12:30 pm.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de haba con pollo</li> <li>-Arroz relleno</li> <li>- Un vaso de jugo de limón</li> </ul>
	<p>3:45 pm.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de arroz de dulce</li> </ul>
	 <p>7:00 a 7:30 pm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un vaso de agua aromática con pan</li> </ul>

DÍA	HORA	MENÚ
<b>DOMINGO</b>	<b>7:30 a 8:00 am.</b>	<b>- Dos papas con cáscara y pedazo de queso</b>
	<b>10:00 am.</b>	<b>- Una manzana</b>
	<b>12:30 pm.</b>	<b>- Sopa de berros con papas</b> <b>-Arroz con fréjol y carne</b> <b>- Un vaso de jugo de tomate</b>
	<b>3:45 pm.</b>	<b>- Un vaso de maicena</b>
	<b>7:00 a 7:30 pm.</b>	<b>-Un vaso de agua aromática</b>

### TERCERA SEMANA

<b>DÍA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>LUNES</b>	<b>7:30 a 8:00 am.</b>	- Habas con melloco y queso - Un vaso de yogurt
	<b>10:00 am.</b>	- Un vaso de mora
	<b>12:30 pm.</b>	- Crema de quinua con carne -Arroz con menestra de garbanzo - Un vaso de jugo de papaya
	<b>3:45 pm.</b>	- Un vaso de colada de plátano
	<b>7:00 a 7:30 pm.</b>	-Un vaso de agua aromática con pan

<b>DÍA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>MARTES</b>	<b>7:30 a 8:00 am.</b>	- Pastel de zanahoria con leche - Un vaso de agua de anís
	<b>10:00 am.</b>	- Una porción de frutillas
	<b>12:30 pm.</b>	- Crema de morocho con pollo -Arroz con ensalada de espinacas - Un vaso de jugo de mora
	<b>3:45 pm.</b>	- Un vaso de colada de avena con panela
	<b>7:00 a 7:30 pm.</b>	-Un vaso de leche

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	<b>-Dulce de chocho con pan</b>
	<b>10:00 am</b>	<b>- Una pera</b>
	<b>12:30 pm</b>	<b>- Crema de col - Arroz con ensalada de atún - Jugo de papaya</b>
	<b>3:45 pm</b>	<b>- Quaker</b>
	<b>7:00 a 7:30</b>	<b>- Agua aromática</b>

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>JUEVES</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	<b>- Habas con choclo con ensalada de queso</b>
	<b>10:00 am</b>	<b>- Mandarina</b>
	<b>12:30 pm</b>	<b>- Crema de alberja con trozos de carne - Arroz con estofado de pollo - Jugo de mora</b>
	<b>3:45 pm</b>	<b>- Colada de machica</b>
	<b>7:00 a 7:30</b>	<b>- Leche</b>

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>VIERNES</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	<b>- Quinoa tostada con panela</b>
	<b>10:00 am</b>	<b>- Porción de uvas</b>
	<b>12:30 pm</b>	<b>- Sopa de lenteja Arroz con pescado al vapor Jugo de guayaba</b>
	<b>3:45 pm</b>	<b>Colada de plátano</b>
	<b>7:00 a 7:30</b>	<b>Agua aromática con pan</b>

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>SÁBADO</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	<b>- Pastel de zanahoria con leche</b>
	<b>10:00 am</b>	<b>- Guanábana</b>
	<b>12:30 pm</b>	<b>- Crema de acelga con trozos de pollo - Arroz con sardina Jugo de melón</b>
	<b>3:45 pm</b>	<b>- Tapiokita</b>
	<b>7:00 a 7:30</b>	<b>- Agua aromática</b>

DIA	HORA	MENÚ
<b>DOMINGO</b>	7:30 a 8:30 am	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colada de soya con leche</li> <li>- Pan</li> </ul>
	10:00 am	Trozo de sandía
	12:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de huevo con dos papas</li> <li>- Arroz con menestra de lenteja</li> <li>Jugo de babaco</li> </ul>
	3:45 pm	- Colada de arroz de cebada
	7:00 a 7:30	Agua aromática

## CUARTA SEMANA

DIA	HORA	MENÚ
LUNES	7:30 a 8:30 am	- Habas con melloco con ensalada
	10:00 am	- Pera
	12:30 pm	Crema de morocho con trozos de carne - Arroz con ensalada de verduras Jugo de limón
	3:45 pm	- Colada de plátano
	7:00 a 7:30	Agua aromática con pan

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>MARTES</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	<b>- Humitas con yogurt</b>
	<b>10:00 am</b>	<b>- Guaba</b>
	<b>12:30 pm</b>	<b>- Crema de quinua con trozos de pollo</b> <b>- Arroz con ensalada de melloco</b> <b>- Jugo de piña</b>
	<b>3:45 pm</b>	<b>Maicena</b>
	<b>7:00 a 7:30</b>	<b>- Agua aromática con pan</b>

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	<b>- Hígado frito picado con ensalada de zanahoria</b>
	<b>10:00 am</b>	<b>- Manzana</b>
	<b>12:30 pm</b>	<b>- Crema de haba - Arroz con puré de papa - Jugo de piña</b>
	<b>3:45 pm</b>	<b>- Colada de plátano</b>
	<b>7:00 a 7:30</b>	<b>- Agua aromática con pan y queso</b>

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>JUEVES</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	- Plátanos cocinados con queso
	<b>10:00 am</b>	- Abridores
	<b>12:30 pm</b>	- Crema de pepas de sambo con trozo de carne - Arroz relleno de vegetales - Jugo de papaya
	<b>3:45 pm</b>	- Colada de quinua de dulce
	<b>7:00 a 7:30</b>	- Leche

DIA	HORA	MENÚ
VIERNES	7:30 a 8:30 am	- Empanada de verde con queso y jugo de papaya
	10:00 am	- Trozos de piña
	12:30 pm	- Crema de coliflor - Arroz con tallarín con brócoli - Jugo de tomate de arbol
	3:45 pm	Maicena
	7:00 a 7:30	Agua arcésica con pan y queso

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>SÁBADO</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	<b>- Colada de soya con naranjilla y pan</b>
	<b>10:00 am</b>	<b>- Platano</b>
	<b>12:30 pm</b>	<b>- Crema de papa con trozos de pollo - Arroz con ensalada de sardina - Jugo de papaya</b>
	<b>3:45 pm</b>	<b>- Colada de quinua de dulce</b>
	<b>7:00 a 7:30</b>	<b>Agua aromática con pan</b>

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>MENÚ</b>
<b>DOMINGO</b>	<b>7:30 a 8:30 am</b>	<b>- Batido de mora con leche y pan</b>
	<b>10:00 am</b>	<b>- Yogurt con confíes o granola</b>
	<b>12:30 pm</b>	<b>Crema de champiñones Arroz con estofado de carne Jugo de zanahoria</b>
	<b>3:45 pm</b>	<b>- Colada de platano</b>
	<b>7:00 a 7:30</b>	<b>- Agua aromática</b>

El Programa de Capacitación Nutricional dirigido a Padres de Familia para el fortalecimiento físico de los niños/ as del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” contienen métodos necesarios para el aprendizaje y uso adecuado de cómo se pueden ingerir los alimentos.

### **2.3.5. Datos Informativos de la Propuesta**

“Programa de Capacitación Nutricional dirigido a Padres de Familia para el fortalecimiento físico de los niños/ as del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” del barrio Río Blanco Alto de la parroquia Tanicuchi cantón Latacunga provincia de Cotopaxi periodo 2009-2010”

### **2.3.6. Datos Estructurales de la Propuesta**

**Título:** “Programa de Capacitación Nutricional dirigido a Padres de Familia para el fortalecimiento físico de los niños/ as del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”

**Unidad:** Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas

**Cantón:** Latacunga

**Provincia:** Cotopaxi

**Parroquia:** Tanicuchi

**Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi

**Institución Beneficiaria:** Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”

**Beneficiarios:** Padres de Familia, Niños/as de cinco años

**Equipo Técnico responsable:** Vilcaguano Galarza Lidia Nataly  
Dr. Wilfrido Washington Orquera Velastegui  
docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi

**Finalización:** Abril 2010

# Capítulo III

## 3. Validación de la Propuesta



**CAPITULO III**  
**APLICACIÓN DE ÑA PROPUESTA**

**3.1. Plan Operativo de la Propuesta**

<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>
Primera y Tercera Semana de Noviembre del 2009	- Evaluación nutricional a los niños/as del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” del barrio Río Blanco Alto de la Parroquia Tanicuchi Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi	- Se realizo una evaluación al momento de iniciar la capacitación para así poder comparar el estado nutricional de los niños/as	<b>Humanos:</b> - Coordinadora <b>Materiales:</b> - Hojas de papel bond Lápices Esferos Marcadores	Nataly Vilcaguano
Segunda Semana de Diciembre del 2009	- Mediante la socialización con todos los padres de familia se realizo los carteles de los alimentos con presencia de todos los niños/as	- Se ejecuto cada dos meses durante el periodo de la realización del programa	<b>Materiales:</b> - Papel crepe, cinta de enmascar, cartulina, cuadernos, papel globo	Nataly Vilcaguano
Segunda Semana de Enero del 2010	- Se realizo tareas didácticas grupales	- Se ejecuto cada mes durante el periodo de la capacitación	<b>Materiales:</b> - Papelógrafos, cámara fotográfica, pilas recargables, marcadores, hojas, lápices, material didáctico	Nataly Vilcaguano

FECHA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
Tercera Semana de Febrero del 2010	- Presentación de los alimentos que contiene la Canasta Básica Familiar	- Se realizo la presentación de los alimentos durante el periodo de la capacitación	<b>Materiales:</b> - Alimentos como son las legumbres, hortalizas, frutas, carne, lácteos, cereales	Nataly Vilcaguano
Segunda y Cuarta Semana de Marzo del 2010	- Se realizo un taller sobre la higiene que deben tener los alimentos para prepararlos y para ingerirlos	- Se ejecuto una actividad de higiene cada mes	<b>Materiales:</b> - Recipientes, agua, los alimentos	Nataly Vilcaguano
Tercera y Cuarta Semana de Abril del 2010	- Preparación de una comida sana y nutritiva para los niños/as del Jardín mencionado - Durante el periodo de la capacitación se suministro un almuerzo balanceado para 18 niños/as - Par realizar la entrega de comida hubo la presencia de los padres de familia - Salida de los padres de familia y los niños/as	- Se realizo la preparación de los alimentos todos los días de la semana  - Hubo 180 días de atención a los niños/as durante el almuerzo por el periodo de la capacitación, incluido los sábados y domingos  - Se realizo el ultimo día del semestre	<b>Humanos:</b> Padres de Familia, Señora ayudanta de cocina, Maestras <b>Materiales:</b> Verduras, víveres, lácteos, legumbres, hortalizas, carnes y lácteos <b>Logístico:</b> Cocina, cilindro de gas, ollas, utensilios de cocina, vajillas	Nataly Vilcaguano

### **3.2. Resultados Generales de la Validación**

El presente trabajo parte del Programa de Capacitación Nutricional dirigido a los padres de familia y maestras del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”, pues a través del programa se explica la forma adecuada de ingerir los alimentos que se darán a conocer a los niños/as y padres de los mismos, pues deben ser preparados en forma adecuada y con las debidas normas de higiene, ya que el niño/a en esta edad preescolar necesita de alimentos nutritivos y que contengan todas las vitaminas, mediante de ello ayudara a su desarrollo y crecimiento y sobre a su actividad física que deben tener cada uno de los niños/as.

En las primeras actividades de la aplicación de la evaluación de los padres de familia y maestras se observo que necesitan tener un conocimiento abierto y adecuado sobre cada uno de los alimentos, y sobre todo la forma apropiada de consumir los mismos, para así obtener el fortalecimiento físico de cada uno de los niños/as; también, cada actividad que se realizo ayudo a las familias tener un conocimiento amplio sobre la importancia de tener una buena salud.

Posterior al diagnóstico se efectuó una convocatoria entre las autoridades de la Institución y los padres de los niños/as, con el fin de explicar los resultados del diagnóstico, para así analizar la problemática y definir colectivamente las acciones que se desarrollarían.

A esta convocatoria acudieron sobre todo los padres de familia y maestras, con quienes después de analizar los resultados se decidió grupalmente iniciar un proceso para formar organizadores de salud que enfocarían sus actividades sobre nutrición infantil, problemática identificada por ellos mismos como importante.

Al iniciar con un autodiagnóstico constituido por los conceptos y las prácticas de las personas participantes en la capacitación tienen acerca de la temática que se

abordo y sobre todo el contexto (cultural, político, económico, social) donde se desarrolla su quehacer. Se realiza una confrontación sobre las contradicciones que se presentan entre lo que se piensa, lo que se hace y las condiciones en donde esto se realiza.

Este momento se considera muy importante porque toma en consideración la Práctica que han tenido las personas y proporciona la pauta para el diseño de los elementos teóricos que se analizaron posteriormente. Específicamente, el programa de capacitación dirigido a los padres de familia inició con el autodiagnóstico, que integró aspectos del estudio antropológico del diagnóstico inicial, aquí se revisaron los conceptos que las personas tenían sobre la nutrición; en esta etapa se abordaron aspectos culturales relacionados con su visión particular de percibir la salud y enfermedad, analizándose la manera en que los niños/ as del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” del barrio Río Blanco Alto perciben y se expresan acerca de un "niño o niña nutrido/a", además de que manera la enfrentaban y el contexto en que se presentaba dicha problemática.

En cada periodo de trabajo se explica las estrategias con la finalidad de analizar colectivamente las causas profundas y estructurales que ocasionaron determinado problema, para tal fin se revisaron contenidos que aporten elementos de análisis y que de acuerdo al nivel del grupo faciliten la comprensión.

Cada periodo de trabajo que se mantuvo con las personas dentro de la colectividad, se fue descubriendo y construyendo el conocimiento. En esta etapa, con las personas se analizó la inversión (tanto en recursos económicos como en fuerza física) que las familias como son las del Jardín realizaban para el cultivo de sus productos como son las flores, el precio que el intermediario paga por los productos. Este ejercicio posibilitó que colectivamente el grupo constatará que la riqueza generada por su trabajo no es percibida por ellos mismos sino que se queda en otras manos, sobre todo con los intermediarios y grandes comerciantes.

Después de la teorización, en el proceso formativo seguido con los padres de familia, se plantearan propuestas y acciones, a corto plazo, para enfrentar de manera más efectiva la nutrición, definiéndose, además acciones a largo plazo.

La formación de la promotora fue un proceso constante y permanente entre su práctica y la teoría, es decir analizando y reflexionando conceptos y conocimientos que enriquezcan y aporten elementos para ampliar su análisis respectivo de la nutrición y sobre todo la condición física de los niños/as.

Además se hace hincapié en la gratitud que le debemos a la Institución educativa que nos acogió y al mismo tiempo permitió desarrollar experiencias como un aporte profesional capacitado.

Para finalizar la aplicación de estas actividades, en la semana final se realizo un almuerzo que contenga una dieta balanceada con diferentes tipos de alimentos y con la presencia de los padres de familia, y por ultimo los padres se sintieron satisfechos y decidieron realizar una salida con todo el grupo familiar.

Los resultados obtenidos de la aplicación de la propuesta son los siguientes.

- ♣ Se identifico cuan importante es la unión de cada una de la familias.
- ♣ Los alimentos que consumen los niños/as no sean comida chatarra.
- ♣ Observar el estado físico e intelectual de cada uno de los niños/as.
- ♣ Identificación de los alimentos que aportan vitaminas y nutrientes.
- ♣ Reflexión sobre los aspectos socioeconómicos que provocan desigualdad social y que dan origen a la desnutrición.
- ♣ Reconocimiento y reflexión de aspectos culturales vinculados con la alimentación y el cuidado de los niños/as.
- ♣ Identificación del peso y talla como indicadores que se encuentran directamente vinculados con el crecimiento y desarrollo de los niños/as.
- ♣ Reconocimiento de los instrumentos de medición, así como registro periódico del peso y talla de los niños

- ♣ Identificación de los diferentes grados de desnutrición y registro de los datos dentro de la cartilla (curva de crecimiento).
- ♣ Enfermedades infecciosas que se vinculan con la desnutrición como las diarreas y las infecciones respiratorias agudas.
- ♣ Aspectos organizativos generales del trabajo grupal.

### **3.3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **3.3.1. CONCLUSIONES**

- Las capacitaciones otorgadas a los Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” dejan huellas de alto valor pues el conocimiento sobre nutrición infantil como la acción de controlar periódicamente la talla y peso del niño/a son factores que disminuyan la probabilidad de ocurrencia de desnutrición crónica en los niños/as.
- Es necesario que los niños/as realicen actividad física, para obtener un buen fortalecimiento físico e intelectual, ya que ayudara a mantener una vida saludable y sin riesgo de enfermedades.
- Se debe incluir una dieta completa y balanceada que incluya por lo menos tres porciones diarias del grupo de los lácteos, una del grupo de carnes, tres del grupo de vegetales y frutas, dos del grupo de cereales, entre otras, ya que ellas contienen diferentes tipos de vitaminas y sobre todo nutrientes, pues son factores necesarios para el organismo.

### **3.3.2. RECOMENDACIONES:**

- Para controlar y reducir la desnutrición crónica, se debe llevar a cabo un Programa de Capacitación para los Padres de Familia, proporcionando conocimientos adecuados para la buena alimentación de los niños/as
- Es importante que los niños/as realicen actividades físicas para desarrollar sus capacidades de desarrollo motor grueso como desarrollo motor fino, para así obtener un organismo saludable.
- Es importante variar las preparaciones de los alimentos, hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del niño/a, dentro de otras comidas que si lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias.

### **3.4. BIBLIOGRAFÍA**

#### **Bibliografía Citada**

- ALDAZ, D. (2008), Formas de Alimentación, Ed. Formas, (pág. 310).
- ALVAREZ, A. (1998), Definición de la Nutrición Publicada en Junio 18 (pág. 241).
- CALVO MIGUEL, A. (1984), Libro de Necesidades Nutricionales Humanas, (pág. 301-303). Ed. Necesidades Nutricionales.
- ESCOHOTADO, JORGE (1987), Libro de Pioneros en demostrar la importancia de la dieta. (pág.108).
- GÓMEZ SANMARTÍN. (1998), El hombre y las bacterias saludables. Valencia, Ed. Fundación avanzada de estudios avanzados, (pág. 47-58).
- MARÍN, O. (2007), Nutrición. Argentina. Editorial Nutrición. (pág. 486).
- SALMON LEAH. (2006), Libro de Importancia de la Nutrición, (pág. 105).
- WOOD, CHAPRNAN Y HALL, Libro de Alimentos, (1987), (pág. 190).
- WILLET, W. y STAMPFER, M. (2003), Reconstruyendo la Pirámide de Comida. Ed. Científica Americano. New York. (pág. 210).
- YOUNG. VERNON. (1985), Libro de Buena Nutrición. Editorial Nutrición (pág. 243).

#### **Bibliografía Consultada**

- CERQUEIRA, MT. (1982), Unidades para la educación en nutrición.
- GARCIA RAMÍREZ, H. (1990), Salud, conciencia y organización: método de formación de promotores de salud. México; Ed. Fomento Cultural y Educativo. (pág. 299).
- IZQUIERDO, P. NOGUES, V. CAROU, V. (1999), Las sustancias nutritivas: grupos y funciones. Ed. Sustancias

- LICHTENSTEIN, A. CARNTON, D. (2006), La dieta y recomendaciones y estilos de vida, Edición Corazón Asociación Nutrición Comité Americano.
- MARSHALL, M. (1992), V curso de educación a distancia: salud y comunitaria y promoción del desarrollo. Lima: Ed. Centro Latinoamericano de Trabajo Social.
- MARTINEZ, B. (2008), Medicina Bioenergética. Habana-Cuba, Ed. Medicina. (pág.111).
- MARTINEZ, V. (2003), VII Congreso Regional de Conceptos Básicos de Alimentos y Nutrición. Editorial Alimentos.
- MARTINEZ-SALGADO, H. (1993). Experiencias en participación comunitaria para promover la educación en nutrición. Salud Pública Mex. (pág. 35,81, 673).

### **Bibliografía Virtual**

- [www.compilaciones.com/nutrición/que-es-nutrición.html](http://www.compilaciones.com/nutrición/que-es-nutrición.html).  
Autor: Javier Abad Gónzales
- <http://www.seguridadalimentaria.org/alimentos/htm/010403-01>  
Autor: Yaira Villamil Lesmes
- <http://historia delanutrición7personal.redestb.es/pereiral>  
Autor: Dr. Juan Manuel Pereira Pombo
- [www.muscaria.com/r-vitam.htm](http://www.muscaria.com/r-vitam.htm).  
Autor: Thierry Souccar
- [www.revistasciencias.com/.../EEuAKZLZLu;FJMPqEG.php](http://www.revistasciencias.com/.../EEuAKZLZLu;FJMPqEG.php).  
Autor: R. Segura Soto
- [www.geolibros.com/versubcategorías.asp?!dcat...-Uruguayhtm](http://www.geolibros.com/versubcategorías.asp?!dcat...-Uruguayhtm).  
Autor: Francisco Polledo
- [www.3tres3.com/forum/index.php?ver=3792](http://www.3tres3.com/forum/index.php?ver=3792)  
Autor: Erika Selene Rodriguez Flores
- [www.gestiopolis1.com/.../Importanciade lainocuidad-alimentaria.htm](http://www.gestiopolis1.com/.../Importanciade lainocuidad-alimentaria.htm).  
Autor: Ing. Jose Luis Hernandez Cabrera

### 3.5. ANEXOS

#### 3.5.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS PADRES DE FAMILIA DEL JARDÍN DE INFANTES “CARLOS TOVAR ANDINO” DEL BARRIO RÍO BLANCO ALTO DE LA PARROQUIA TANICUCHI



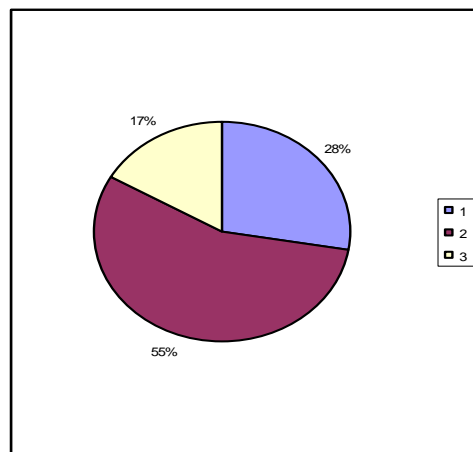
**Pregunta N° 1 ¿Conoce usted que significa Buena Alimentación?**

**Cuadro 1**

ALTERNATIVAS	F	%
MUCHO	5	27,8
POCO	10	55,5
NADA	3	16,7
TOTAL	18	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 1**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”



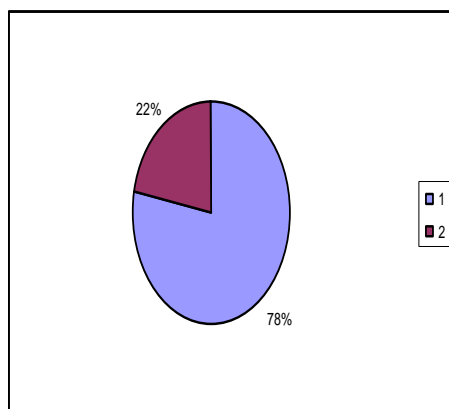
**Pregunta N° 2 ¿Desearía recibir capacitaciones, conferencias y charlas sobre la Buena Alimentación?**

**Cuadro 2**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	14	77,8
NO	4	22,2
TOTAL	18	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 2**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”



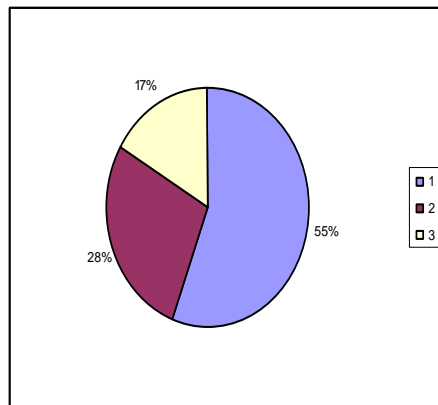
**Pregunta N° 3 ¿Que es lo que más consumen como alimentos sus hijos/as?**

**Cuadro 3**

ALTERNATIVAS	F	%
SOPA DE FIDEO	10	55,5
LECHE	5	27,8
COLADAS	3	16,7
TOTAL	18	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 3**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”



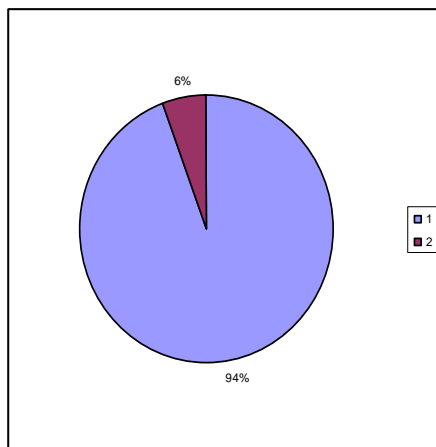
**Pregunta N° 4 ¿Le gustaría que su hijo/a suba de peso?**

**Cuadro 4**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	41	97,62
NO	1	2,38
TOTAL	42	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 4**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”



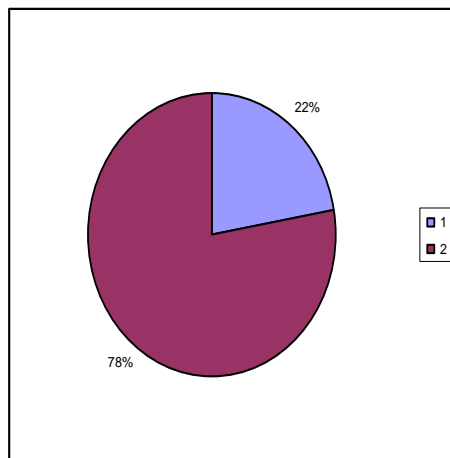
**Pregunta N° 5 ¿En la alimentación su hijo/a consume leche, carne, huevos?**

**Cuadro 5**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	4	22,2
NO	14	77,8
TOTAL	18	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 5**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”



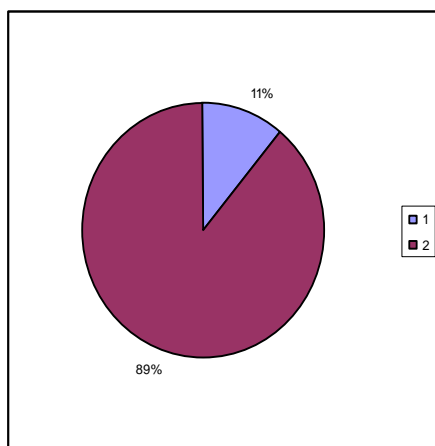
**Pregunta N° 6 ¿Conoce usted las enfermedades por falta de una buena alimentación?**

**Cuadro 6**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	2	11,1
NO	16	88,9
TOTAL	18	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 6**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”



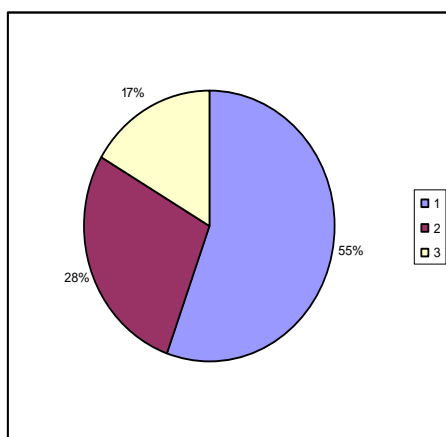
**Pregunta N° 7 ¿Diga cuales son las enfermedades más frecuentes en su hijo/a?**

**Cuadro 7**

ALTERNATIVAS	F	%
DIARREA	10	55,5
BOMITO	5	27,8
TOS	3	16,7
TOTAL	18	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 7**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”



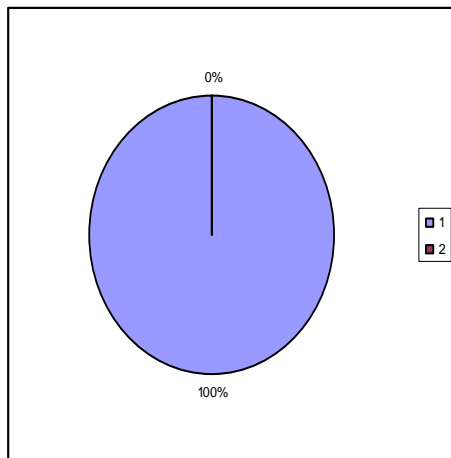
**Pregunta N° 8 ¿Desearía que su hijo/a se enferme menos?**

**Cuadro 8**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	18	100
NO	0	0
TOTAL	18	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 8**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”



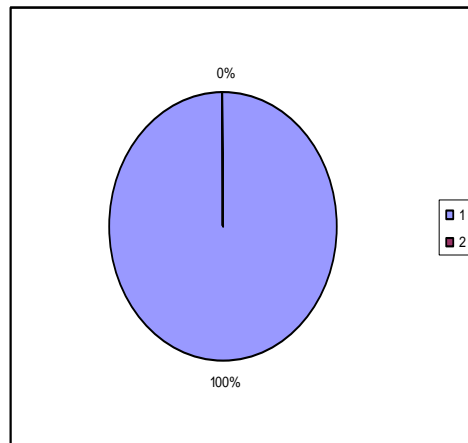
**Pregunta N° 9 ¿Desearía que su hijo/a sea un buen estudiante?**

**Cuadro 9**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	18	100
NO	0	0
TOTAL	18	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 9**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”



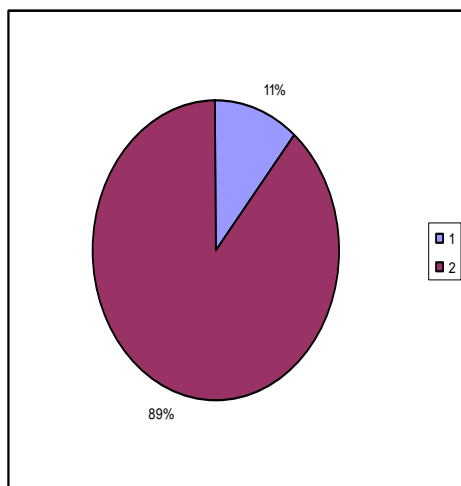
**Pregunta N° 10 ¿Conoce usted lo que significa Desnutrición?**

**Cuadro 10**

ALTERNATIVAS	F	%
SI	2	11,1
NO	16	88,9
TOTAL	18	100

MUESTRA 18

**GRAFICO 10**



**ELABORADO POR:** La investigadora

**FUENTE:** Padres de Familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino”

### 3.5.2. APRECIACIÓN DE LAS MAESTRAS



**Pregunta N° 1. - ¿Qué elementos considera usted necesarios que debe tener una capacitación para Nutrición?**

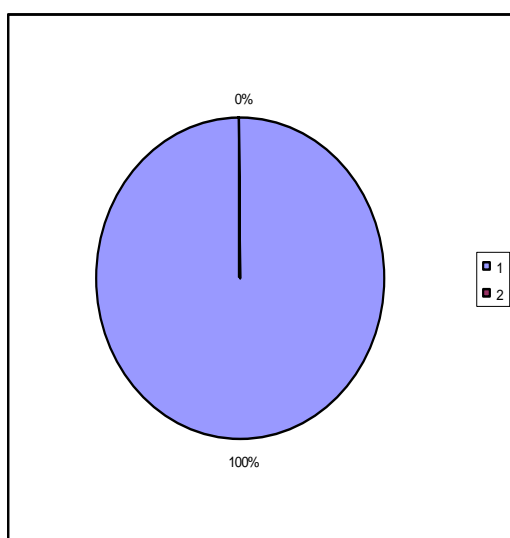
**Cuadro 1**

1.- ¿Qué elementos considera usted necesarios que debe tener una capacitación para Nutrición?	MATERIAL DIDÁCTICO		TOTAL	
	F	%	F	%
	6	100	6	100

**FUENTE:** Maestras del Jardín de Infantes” Carlos Tovar Andino”

**ELABORADO POR:** La investigadora

**Gráfico N° 1**





**Pregunta N° 2. ¿Considera usted necesario dar un programa de capacitación para padres de familia en nutrición?**

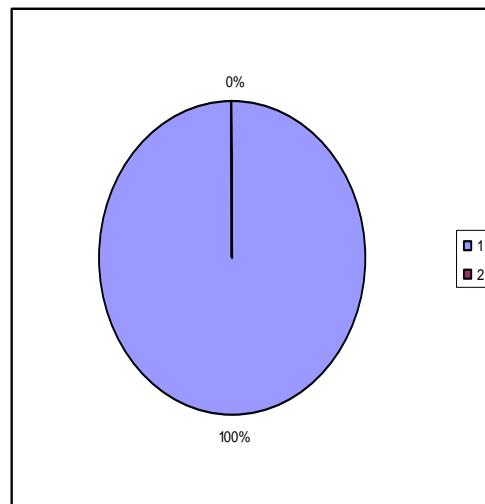
**Cuadro 2**

2.- ¿Considera usted necesario dar un programa de capacitación para padres de familia en nutrición?	<b>SI</b>		<b>NO</b>		<b>TOTAL</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
	6	100			6	100

**FUENTE:** Maestras del Jardín de Infantes” Carlos Tovar Andino”

**ELABORADO POR:** La investigadora

**Gráfico N° 2**





**Pregunta N° 3. ¿Cómo aportaría al desarrollo de los niños/as un programa de capacitación para padres de familia?**

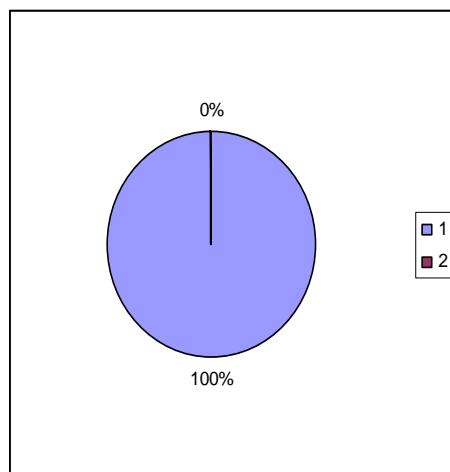
**Cuadro 3**

3.- ¿Cómo aportaría al desarrollo de los niños/as un programa de capacitación para padres de familia?	<b>Muy Favorable</b>		<b>Poco Favorable</b>		<b>Nada Favorable</b>		<b>TOTAL</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
	6	100					6	100

**FUENTE:** Maestras del Jardín de Infantes” Carlos Tovar Andino”

**ELABORADO POR:** La investigadora

**Gráfico N° 3**





**Pregunta N° 4. ¿Qué recursos serían los más adecuados para aplicar la capacitación?**

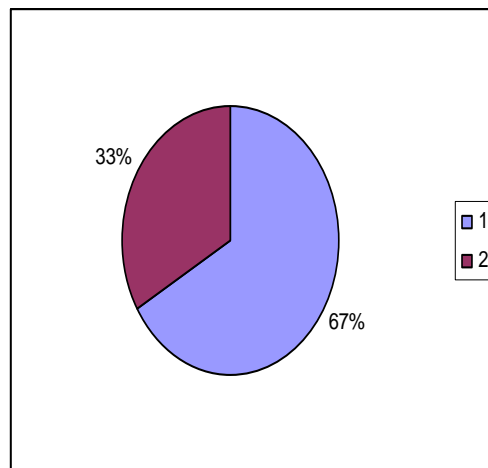
**Cuadro 4**

4.- ¿Qué recursos serían los más adecuados para aplicar la capacitación?	Carteles		Audiovisuales		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
	4		2	%	6	100

**FUENTE:** Maestras del Jardín de Infantes” Carlos Tovar Andino”

**ELABORADO POR:** La investigadora

**Gráfico N° 4**





**Pregunta N° 5.- ¿Según su criterio diga que características debe tener un programa de capacitación?**

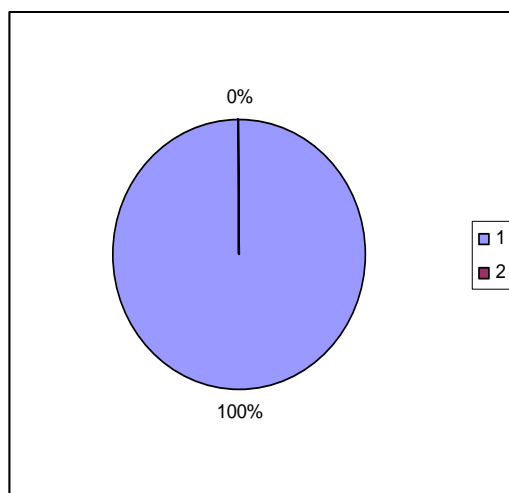
**Cuadro 5**

5.- ¿Según su criterio diga que características debe tener un programa de capacitación?	<b>Abierto y Sencillo</b>		<b>TOTAL</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
	6	100	6	100

**FUENTE:** Maestras del Jardín de Infantes” Carlos Tovar Andino”

**ELABORADO POR:** La investigadora

**Gráfico N° 6**



### 3.5.3. IMÁGENES DE LA CAPACITACIÓN

PRESENTACIÓN DE LA GESTORA DE LA CAPACITACIÓN FRENTE A LOS PADRES DE FAMILIA Y MAESTRA DE LA INSTITUCIÓN



PRESENTACIÓN DE LA LICENSIADA NELLY YOLANDA MENDOZA MAESTRA ACTUAL DEL JARDIN DE INFANTES “CARLOS TOVAR ANDINO”



## ENCUESTAS REALIZADAS POR LOS PADRES DE FAMILIA



## ENTRADA DE LOS PADRES DE FAMILIA AL MOMENTO DEL PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN



## SALIDA DE LOS PADRES DE FAMILIA DESPUES DE LA CAPACITACIÓN



## PRESENTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE REALIZO LA CAPACITACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA DEL JARDÍN DE INFANTES “CARLOS TOVAR ANDINO”



PRESENTACIÓN DE LA SEÑORA ALICIA CUIDADORA DE LA INSTITUCIÓN



ENCUESTAS REALIZADAS POR LOS PADRES DE FAMILIA



PRESENTACIÓN DE ALGUNOS DE LOS ALIMENTOS QUE SE DIO  
COMO MUESTRA PARA LA CAPACITACIÓN



FORMACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS AL MOMENTO DE INGERIRSE EL  
ALMUERZO



## REPARTICIÓN DE LOS ALIMENTOS POR PARTE DE LA GESTORA DE LA CAPACITACIÓN



## PRESENTACIÓN DE UNO DE LOS PLATOS CON LOS NIÑOS/AS (HABAS CON ENSALADA DE QUESO Y AGUA AROMÁTICA)



PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS QUE INGIEREN LOS NIÑOS/AS  
COMO ALMUERZO TENEMOS ARRÓZ CON FREJOL Y AVENA DE  
DULCE.



CUIDADO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS POR PARTE DE LA GESTORA AL  
MOMENTO DE INGERIRSE LOS ALIMENTOS



PRESENTACIÓN DE LA SEÑORA QUE COCINA LA COMIDA MEDIO TIEMPO



### 3.5.4. ENCUESTAS DE LOS PADRES DE FAMILIA

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

### ENCUESTA HACIA LOS PADRES DE FAMILIA

**Nivel de Instrucción:**.....

**Fecha:**.....

**OBJETIVO:** Evaluar los conocimientos que tienen los padres de familia del Jardín de Infantes “Carlos Tovar Andino” del barrio Río Blanco Alto en Nutrición.

Por favor conteste las preguntas marcando un visto

1.- ¿Conoce usted que significa Buena Alimentación?

Mucho

Poco

Nada

2.- ¿Desearía recibir capacitaciones, conferencias y charlas sobre la Buena Alimentación?

SI

NO

Por qué.....

3.- ¿Qué es lo que mas consumen como alimentos sus hijos/as?

.....  
.....

4.- ¿Le gustaría que su hijo/a suba de peso?

SI

NO

Por qué.....

5.- ¿En la alimentación su hijo/a consume leche, carne, huevos?

SI

NO

Por qué.....

6.- ¿Conoce usted las enfermedades por falta de una buena alimentación?

SI

NO

Por qué.....

7.- ¿Diga cuáles son las enfermedades mas frecuentes en su hijo/a?

.....  
.....

8.- ¿Desearía que su hijo/a se enferme menos?

SI

NO

Por qué.....

9.- ¿Desearía que su hijo/a sea buen estudiante?

SI

NO

Por qué.....

10.- ¿Conoce usted lo que significa Desnutrición?

SI

NO

Gracias por su Colaboración

### 3.5.5. APRESIACIÓN DE LAS MAESTRAS

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

### ENCUESTA HACIA LAS MAESTRAS

Título Profesional.....Años de Experiencia.....

Fecha:.....

OBJETIVO: Conocer las características importantes que debe tener un Programa de Capacitación en Nutrición

Por favor conteste las preguntas abiertas según su criterio y marque con una x las siguientes preguntas

1.- ¿Qué elementos considera usted necesarios que debe tener una capacitación para Nutrición?

.....  
.....

2.- ¿Considera usted necesario dar un programa de capacitación para padres de familia en Nutrición?

SI

NO

Por qué.....

3.- ¿Como aportaría al desarrollo de los niños / as un Programa de Capacitación para Padres de Familia?

Muy favorable

Poco favorable

Nada favorable

4.- ¿Qué recursos serían los más adecuados para aplicar la Capacitación?

Carteles

Audiovisuales

5.- ¿Según su criterio diga que características debe tener un programa de capacitación?

.....  
.....

Gracias por su colaboración

### 3.5.6. CROQUIS DE LA UBICACIÓN DEL JARDÍN DE INFANTES "CARLOS TOVAR ANDINO"

