



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

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

TESIS DE GRADO

TEMA:

**CAPACITACIÓN CON UN PROGRAMA DE NUTRICIÓN
PARA LOS NIÑOS DE LOS PRIMEROS AÑOS DE EDUCACIÓN
BÁSICA DE LA ESCUELA 11 DE NOVIEMBRE – JARDÍN OLGA TAPIA
DE CORONEL - DE LA CIUDAD DE LATACUNGA PERIODO 2.008 -
2009**

**Tesis presentada previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias
de la Educación mención Parvularia.**

Autoras:

- **Licero Tapia Mayra Alejandra**
- **Tobar Ronquillo Silvia Susana**

Director:

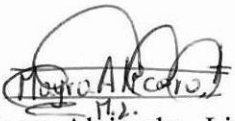
Dr. Orquera Wilfrido

Latacunga - Ecuador

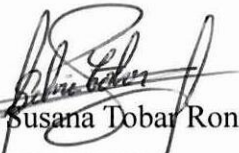
Diciembre - 2009

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“CAPACITACIÓN CON UN PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA LAS/OS NIÑAS/OS DE LOS PRIMEROS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA 11 DE NOVIEMBRE –JARDIN OLGA TAPIA DE CORONEL - DE LA CIUDAD DE LATACUNGA PERIODO 2.008 – 2009”** son de exclusiva responsabilidad de los autores.



Mayra Alejandra Licero Tapia
C.I. 050263500-6



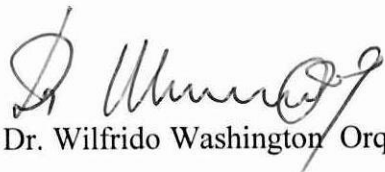
Silvia Susana Tobar Ronquillo
C.I. 050180367-0

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“CAPACITACIÓN CON UN PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA LAS/OS NIÑAS/OS DE LOS PRIMEROS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA 11 DE NOVIEMBRE – JARDIN OLGA TAPIA DE CORONEL - DE LA CIUDAD DE LATACUNGA PERIODO 2.008 – 2009”** postulantes Licero Tapia Mayra Alejandra, Tobar Ronquillo Silvia Susana, egresadas de la especialidad de 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, Noviembre del 2009

El Director


Dr. Wilfrido Washington Orquera Velastegui



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 el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto las postulantes : *Mayra Alejandra Licero Tapia Tobas, Ronquillo, Selva Susana*

con el título de tesis *Capacitación con un Programa de Nutrición para las niñas de los Primeros Años de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre - Jardín Olga Tapia de Coronel - de la ciudad de Latacunga periodo 2008-2009*

han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, *20* de *Enero* 2010

Para constancia firman:

[Signature]
Nombres de Miembros de Tribunal
Tribunal
PRESIDENTE

.....
Nombres de Miembros de Tribunal
Tribunal
PROFESIONAL EXTERNO

[Signature]
Nombres de Miembros de
MIEMBRO

[Signature]
Nombres de Miembros de
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento a los maestros y maestras de la Universidad Técnica de Cotopaxi por habernos dado la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos en especial al Dr. Wilfrido Orquera que con su profunda vocación profesional guio el presente trabajo investigativo, además agradezco a todas las personas que de uno o de otra manera pusieron un granito de arena para que este objetivo tenga un final exitoso.

Mayra Alejandra Licero Tapia

Silvia Susana Tobar Ronquillo

DEDICATORIA

A mi familia, en especial a mi hija Alanis y mis padres, por ser un ejemplo de vida y superación y por brindarme todo el apoyo necesario para alcanzar el éxito anhelado.

Mayra

A mis queridos hijos Lisseth, Dieguito y Camilita por comprenderme y apoyarme en todo el transcurso de esta etapa tan importante en mi vida, como fruto del esfuerzo, superación constante y perseverancia de alcanzar las metas deseadas.

Silvia

RESUMEN

La Capacitación que se planteó con el Programa Nutricional dirigido a los Padres, Madres, Docentes como a los Niños y Niñas, abre muchas posibilidades en el proceso evolutivo de los y las infantes para que se desarrollen física e intelectualmente, con la alimentación más adecuada ya que es la base fundamental en el aprendizaje y la formación biosicosocial.

Se consideró dentro del Programa de Nutrición Infantil la socialización a la comunidad educativa con la mediación pedagógica con talleres, debates, charlas, conferencias, video foros, análisis y síntesis en plenarias, sobre todo la alimentación como factor intelectual al igual que las causas de la desnutrición producto de la pobreza y de las políticas neoliberales en el sistema capitalista expresados en el desempleo llevando a la pobreza y desnutrición, para lo que se planteó un conjunto de estrategias como: recetas con valores nutritivos de bajo costo y para poder entregar raciones alimenticias de valores nutreicos, proteicos que garanticen el peso, talla y la masa corporal de los preescolares. .

Esta guía vendrá a satisfacer las necesidades urgentes de alimentación escolar y familiar; creando cultura alimentaria escolar en la preparación de alimentos nutritivos, para garantizar el crecimiento físico, psicológico, e intelectual.

Los contenidos de la presente investigación esta dividida en tres capítulos, a saber:

Capítulo I, se describe los antecedentes investigativos, el marco teórico acerca de la Nutrición, Causas de la Desnutrición, señalando aspectos científicos y sustentables de cada una de las actividades tratadas en la práctica de la Capacitación del Programa Nutricional de los primeros años de educación de la Escuela 11 de Noviembre- Jardín Olga Tapia de Coronel.

Capítulo II, se señala el **Diseño de la Propuesta**, una breve caracterización de la propuesta, objeto de estudio, el análisis e interpretación de resultados de la

investigación de campo, cuadros estadísticos, análisis y conclusiones de la aplicación de la presente capacitación.

Capítulo III, es el Plan Operativo, en este capítulo se da a conocer las actividades realizadas, los mismos que se cumplieron en base a un cronograma de actividades planificadas; entre las actividades realizadas tenemos talleres, conferencias, proyecto de aula, actividades que nos permitieron mejorar la salud y el rendimiento académico en los niños.

ABSTRACT

The Training that was made in the Nutrition program aimed at parents, teachers and boys and girls, give many possibilities in the evolution process of infants in order to develop physically and intellectually with feeding most suitable and already is the fundamental basis of learning and training biopsychosocial.

Is considered within the Child Nutritional Program the education socialization community mediation pedagogical workshop, with debates, lectures, videos, forums, analysis and synthesis in plenary, especially food as intellectual factor as the causes of malnutrition product of poverty and neoliberal policies in the capitalist system expressed in unemployment leading to poverty and malnutrition, to what was proposed a set of strategies, like recipes with nutritional value, low-cost rations in order to deliver protein value, and weight guarantee, height and body mass of preschoolers.

This guide will satisfy the urgent needs of school food and creating family-school food culture in the preparation of nutritious foods to ensure the physical, psychological and intellectual.

The contents of this research are divided into three chapters.

Chapter I, is to write the investigation background, the theoretical framework on nutrition, causes of malnutrition, noting scientific aspects and sustainable each of the activities covered in the practice of training nutrition program of the early years of education of 11 November – Garden Olga Tapia de Coronel Elementary School.

Chapter II, specified the design of the proposal, a brief characterization of the study proposal, analysis and interpretation of results of field research, statistical tables, analysis and implementation conclusion of this training.

Chapter III, is the Operational Plan in this chapter is given to know activities, these were fulfilled on the basic of a schedule of planned activities, between activities we have, workshops, lectures, classroom project, which enabled us to improve activities health and academic performance in children.

INDICE

Portada	i
Autoría	ii
Aval del Director	iii
Aprobación del tribunal de Grado	iv
Agradecimiento	v
Dedicatoria	vi
Resumen	vii
Abstract	ix

No	CONTENIDO	PAG.
	Introducción	1
1	CAPITULO I	
1.1	Fundamentación Teórica sobre el Objeto de Estudio	3
1.2	Antecedentes Investigativos	3
1.2.1	Fundamentación Teórica	6
1.2.1.1	Nutrición	6
1.2.1.2	Nutrición Infantil	10
1.2.2	Nutrición y Rendimiento Escolar	11
1.2.2.1	La Antropometría	12
1.2.2.2	Peso para la talla (P/T)	13
1.2.2.3	Peso para la edad (P/E):	13
1.2.3	Talla para la edad (T/E):	13
1.2.3.1	DESNUTRICION	14
1.2.3.2	Desnutrición y Desarrollo Cognoscitivo del niño	15
1.2.3.2.1	Clasificación de la Desnutrición	15
1.2.3.2.2	Aguda	15
1.2.3.2.3	Crónica	15
1.2.3.3	Global	16
1.2.3.4	Causas de la Desnutrición	16
1.2.4	Características de la desnutrición	16
1.2.4.1	Crecimiento Infantil	17
1.2.4.2	Patrones Generales de Crecimiento	18
1.3	Curvas de Crecimiento	18
1.3.1	El Capitalismo	19
1.3.2	Crisis	20
1.3.3	Causas de la Crisis	21
1.3.4	Manifestaciones de la Crisis	22
	Manifestaciones de la Dependencia que mantiene el Ecuador con el Imperialismo Norteamericano	23

1.3.4.1	Económico	24
1.3.4.2	Político	25
1.3.4.3	Social	25
1.3.5	Consecuencias de la aplicación del la globalización y el Neoliberalismo.	26
1.3.5.1	Aspecto social	27
1.3.5.2	Sectores Marginados	29
1.3.5.3	La pobreza	29
1.3.5.4	Salud	31
1.4	Enfermedades frecuentes por mala nutrición	32
1.4.1	Infecciones Gastrointestinales y Respiratorias	32
1.4.1.1	Anemia	33
1.4.1.2	Colitis	33
1.4.1.3	Raquitismo.	33
1.4.1.4	Cretinismo.	33
1.4.1.5	Escorbuto	33
1.4.1.6	Diarrea	34
1.4.1.7	Pelagra	34
1.4.1.8	Marasmo y Kwashorkor	34
1.4.1.9	Parasitosis	34
1.4.1.10	Patologías Infecto-contagiosas	34
1.4.1.11	Hepatitis	34
1.4.1.12	Salmonelosis o Fiebre Tifoidea	35
1.4.1.13	Cólera	35
1.5	Alimentación	35
1.5.1	La pirámide nutricional	37
1.5.2	Los alimentos	38
1.5.2.1	Tipos de alimentos	38
1.5.2.1.1	Los Cereales	39
1.5.2.1.2	Los Granos	39
1.5.2.1.3	La Avena	39
1.5.2.1.4	Cebada	39
1.5.2.1.5	Centeno	39
1.5.2.1.6	Trigo	39
1.5.2.1.7	Frutas	39
1.5.2.1.7.1	Naranja	40
1.5.2.1.7.2	Manzana	40
1.5.2.1.7.3	Plátanos	40
1.5.2.1.8	Verduras y Legumbres	40
1.5.2.1.8.1	Hortalizas y verduras	40
1.5.2.1.8.2	Legumbres	40
1.5.2.1.8.3	Tubérculos	41
1.5.2.1.9	Lácteos	41
1.5.2.1.10	Huevos	41
1.5.2.1.11	Carnes	41
1.5.2.1.12	Pescados Y Mariscos	41
1.5.2.1.13	Leguminosas	42
1.5.2.1.14	Soya	42
1.6	Contenido Nutricional de los Alimentos	42
1.6.1	Los alimentos blancos	43

1.6.2	Los alimentos lipoprotéicos	43
1.6.2.1	De origen animal	43
1.6.2.2	De origen vegetal	44
1.6.3	Los Alimentos Que Contienen Vitaminas y Minerales	44
1.6.3.1	Los alimentos de frutas	44
1.6.3.2	La combinación y preparación de alimentos	45
1.6.4	Que Poner en la Lonchera para el Pre Escolar	45
1.6.4.1	Cual es el mejor desayuno para los niños y niñas escolares	47
		40
1.6.4.2	¿Qué se puede poner en la lonchera?	47
1.7	Higiene Personal	50
1.7.1	Higiene de los alimentos	51
1.7.2	Higiene Habitacional	51

CAPITULO II 53

2.1	Caracterización del Jardín de Infantes de la Escuela 11 de Noviembre –Olga Tapia de Coronel.	53
2.2	Análisis e interpretación de Resultados	54
2.3	Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados	73
2.4	Propuesta	73
2.4.1	Datos Informativos	73
2.5	Justificación	74
2.6	Objetivos	76
2.6.1	Objetivo General	76
2.6.2	Objetivos Específicos	76
2.7	Importancia	76
2.8	Descripción de la propuesta	78
2.9	Programa de Nutrición	85
2.10	Proyecto de Aula	86
2.11	Capacitación con un Programa de Nutrición mediante el Friso.	88

CAPITULO III

3	Plan Operativo de la Propuesta	99
3.1	Resultados Generales de la validación de la propuesta.	103
3.2	Principales Resultados de la Propuesta del Programa de Nutrición para Padres, Madres, Docentes y Niñas/os de Primer Año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre – Jardín Olga Tapia de Coronel	106
3.3	Conclusiones y Recomendaciones	110
3.3.1	Conclusiones	110
3.3.2	Recomendaciones	111
	Bibliografía	112

INTRODUCCIÓN

El presente estudio nos permite introducirnos en el conocimiento amplio del desarrollo nutricional, debido al desconocimiento de la cultura nutricional para el envío de lonchera con alimentos nutritivos para los y las niñas limita a este para asimilar de mejor manera el proceso de aprendizaje y rendición escolar y pudimos establecer que en varios casos de las niñas de la población infantil se presentaron problemas de desnutrición, de crecimiento físico, de desarrollo intelectual, de baja autoestima, y precario aprendizaje, impidiendo de esta manera el mejor conocimiento de la comunidad educativa y la incidencia en el aprendizaje.

Por lo tanto parte de aquí la curiosidad y la motivación de investigar el problema y dar intentos de solución para desarrollar en los y las niñas, padres, madres, docentes el interés para aplicar una buena nutrición y poder verificar el avance de la ración alimenticia en relación al peso, talla y masa corporal tomando en cuenta factores económicos, la pobreza, desorganización familiar y migración, para insertar en el cambio del estilo de vida con la concientización y práctica de recetas básicas de bajo costo con alimentos integrales y juegos pedagógicos interactivos, dramáticos asumiendo roles, cantando, expresando el bienestar de salud y aprendizaje alimentario.

En el sitio donde se realizó la investigación es el barrio La Laguna de la Escuela 11 de Noviembre – Jardín Olga Tapia de Coronel- de la parroquia Ignacio Flores de la ciudad de Latacunga dirigido a niñas y niños de 5 a 6 años, padres, madres y docentes de este sector educativo, se generaría rendición escolar en el aprendizaje, mejor salud y crecimiento físico y cognitivo a través de capacitación y proyectos de Aula durante el período lectivo 2008, 2009, en la actualidad la Institución no cuenta con un programa nutricional siendo nuevo y novedosa para su aplicación. Además se considera la situación de pobreza de los padres y la falta de cultura en la adecuada alimentación con bajo costo y elevado valor nutricional y hace que el envío de alimentos en las loncheras a sus hijos sea alimentos chatarra o basura con bajos niveles proteicos.

Es por eso que se visualiza un desconocimiento de la salud alimentaria en toda la comunidad educativa como el tiempo y la tolerancia para preparar de mejor forma los alimentos con la selección de los mismos esto a repercutido como un problema en las niñas para rendir de mejor forma en el aprendizaje, se ve a los escolares bajas de peso, autoestima, agresivas, susceptibles de enfermedades, totalmente inseguras y tímidas deteriorando su sistema educativo.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Antecedentes Investigativos

El concepto moderno de Nutrición fue establecido por Lavoisier a mediados del siglo XVII y demostró que la alimentación respondía a una necesidad energética. Sin alimentos un organismo muere igual que un coche sin gasolina, pero además de proporcionar la energía necesaria los alimentos aportan ciertas sustancias químicas que se llaman nutrientes los que cumplen funciones de mantener la vida de los organismos.

La educación y nutrición son dos factores influyentes en todo nivel cultural, ejerciendo aportes importantes al desarrollo y en la mejora de la capacidad de aprendizaje del ser humano. Para una buena nutrición de la familia es necesaria la existencia de disponibilidad de alimentos y que sean accesibles a la economía, se entiende como disponibilidad de alimentos la cantidad y calidad que se puede utilizar para cubrir las necesidades nutricionales de la personas.

Estudios realizados sobre Nutrición considera que está sometida a factores condicionantes algunos fijos como el potencial genético del individuo y otros dinámicos como los factores sociales, económicos y culturales, que pueden actuar en forma favorable o desfavorable desde el vientre materno.

El conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permitan establecer con certeza la interrelación entre malnutrición y rendimiento intelectual del niño en la comunidad educativa. Aceptadas estas limitaciones, se resumen principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición y función

cognoscitiva en la edad preescolar. Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo.

Investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica. Estos hallazgos indican que funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más en relación con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficit cognoscitivos. Se espera que esta revisión sea útil a educadores tanto en la prestación de servicios como en la realización de estudios investigativos.

La salud es un derecho fundamental para todo ser humano, al mismo tiempo uno de los más claros aspectos de la calidad de vida de la población. En 1946 Organización Mundial de la Salud OMS define a la salud como un “estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia o enfermedad o dolencia”

Educación y Salud afrontan problemas en la sociedad según Fernando García afirma que aunque “no se pongan de acuerdo enteramente en sus causas, tanto el gobierno como los representantes indígenas, marginados, escolares y población reconocen que la situación en la que viven las comunidades es preocupante”

La salud y educación son dramáticas, se ve la incidencia que tiene en estos temas y son los sectores más vulnerables. Siempre ha existido una brecha estructural de los pueblos indígenas y afro ecuatorianos respecto a las necesidades básicas muy notorios en nuestro país por tener estas características y a ver sido absorbido del sistema económico capitalista que le a hundido en hambre, miseria y opresión.

El conocimiento que se tiene sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo del niño, carece de datos experimentales suficientes que permitan establecer con certeza, la interrelación que existe entre desnutrición y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar.

Casi todos los estudios de nutrición realizados en niños y niñas de edad escolar, se basan fundamentalmente en la apreciación del crecimiento corporal, mediante mediciones antropométricas: peso, longitud y talla que al ser comparadas con curvas estándar o poblaciones de referencia, permiten establecer con bastante aproximación si existe un crecimiento físico normal, o por el contrario, un retardo o una aceleración en la velocidad del crecimiento.

En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar, todavía existen grandes vacíos de conocimiento, debido quizá a la complejidad de los factores comprometidos genéticos, hereditarios, ambientales, psicosociales, educativos y nutricionales, que dificultan su evaluación e interpretación y, por tanto, el diseño de investigaciones relevantes sobre el tema.

Por esta razón, y en un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influida por su estado nutricional previo y el ambiente psicosocial que enmarcan su crecimiento y desarrollo, las acciones del estado y la sociedad para mejorar la nutrición de madres y niños, redundarán ulteriormente en la salud y el comportamiento del niño y niña en la comunidad educativa

Reconocidas las limitaciones que aún existen en el conocimiento sobre nutrición y rendimiento escolar, la presente investigación enfatiza principios básicos sobre crecimiento y desarrollo del niño, seguido de una revisión de estudios recientes sobre la relación entre desnutrición y desarrollo cognoscitivo del niño en sus primeros años de vida.

No solo las condiciones socioeconómicas influyen en la aparición de algunas enfermedades; intervienen otros factores y otras causas como la desatención al sector social, que conlleva a múltiples problemas, como la insuficiente alimentación y su aleación con muchas enfermedades, bajo nivel de educación, la delincuencia, la prostitución, asesinatos, el alcoholismo, la drogadicción, y la pobreza; esta última sobre todo, exige a muchos niños y niñas de las familias a trabajar especialmente en la calle.

Como la salud y respuesta del escolar a los procesos educativos está condicionada, de alguna manera, por variables nutricionales y psicosociales que han rodeado su infancia la información que se tenga sobre nutrición y desarrollo intelectual en los primeros años de vida, es una forma apropiada para abordar la comprensión del éxito en la etapa escolar.

Esperamos que el tema postulado sobre nutrición sea la garantía en el desarrollo cognoscitivo del niño, de utilidad en el trabajo del nutricionista-dietista, educadores parvularios, personal de salud médicos, enfermeras, odontólogos, psicólogos y comunicadores sociales, de entender y concientizar padres y madres de familia la tarea y responsabilidad de generar calidad de vida a sus tiernos hijos e hijas, y los infantes de manera creativa y estimuladora saber transmitir en sus hogares y entornos que se desenvuelven el objetivo de esta investigación con las recetas básicas de nutrición equilibrada y balanceada entre otros, tanto en la prestación directa de servicios como en la investigación experimental y la práctica para lograr cambios significativos de la población escolar y afrontar, tratar y combatir los elevados índices de desnutrición infantil en nuestra ciudad, cantón, provincia con cultura nutricional equilibrio económico utilizando alimentos, frutas variadas balanceadas con valores proporcionales acordes a la pirámide nutricional requiriendo por edad, sector, educando la importancia de antropometría.

1.2. Fundamentación Teórica

1.2.1 Nutrición

Es la ciencia que se ocupa de estudiar los alimentos y su relación con la salud. Es el proceso biológico mediante el cual el ser vivo recibe, procesa, absorbe, transforma y utiliza los nutrientes ingeridos diariamente produciendo energía para el buen funcionamiento, crecimiento y mantenimiento normal de las funciones vitales del cuerpo.

Los factores que influyen en la nutrición del ser vivo son los ecológicos, la tecnología de alimentos, los medios de comunicación, el mercado, los roles sociales y capacitación, el empleo y su nivel de ingresos, la educación, el número de miembros por familia, la distribución intrafamiliar y la elaboración o transformación de los alimentos.

En todo caso, el concepto moderno de nutrición fue establecido por Lavoisier a mediados del siglo XVIII. Demostró que la alimentación respondía a una necesidad energética. Sin alimentos un organismo muere igual que un coche sin gasolina.

Según Jelliffe DB (2005) “La nutrición es fundamental para el desarrollo integral del párvulo”, las tesis consideramos que los niños y niñas de edad pre-escolar y escolar son más proclives al esnobismo y alienación de consumo de alimentos chatarra producto del mercado consumista de la venta de márketing a través de medios de comunicación que venden imagen y se empoderan del ser humano sin predecir las consecuencias catastróficas que van ocasionando y lesionando el sistema de vida para lo cual es preciso educar y conducir las etapas transicional, maternal o inicial, primero de básica, escolaridad básica para alcanzar dieta nutricional con los valores proteicos que determinemos en cada uno de los alimentos que ingieran en consecuencia arrojan resultados de una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. pág. 58

De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes. Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región. Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricipital y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente.

Los problemas inherentes a la interpretación de las características del desarrollo en los escolares mayores, incluyen las variaciones entre sujetos que alcanzan precoz o tardíamente la madurez, la llegada de la menarquia en las mujeres y el retraso del desarrollo que puede preceder al estirón de la pubertad

Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de los servicios de higiene escolar que vigilan su salud y promueven estilos de vida saludable en la familia y la comunidad

Asimismo, estos índices sirven para descubrir grupos expuestos a riesgo de desnutrición, que se pueden beneficiar con programas de complementación alimentaria restaurantes, desayunos o almuerzos escolares y para evaluar su eficacia en la prevención y corrección de los problemas identificados.

Por otra parte, varios países latinoamericanos realizan los llamados censos de talla escolar, pues toman a este grupo como indicador de la situación nutricional de una población respecto a prevalencia de desnutrición crónica, que se manifiesta entre

otros indicadores, con un retardo de crecimiento para la talla en el niño de edad escolar.

En otras palabras, se puede asumir que si un niño o niña llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño o niña, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de auto cuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del o la infante.

Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable. Cuando se quiebra el conjunto armónico de factores que se ve alterada la Nutrición se interrumpe el crecimiento y desarrollo y aparece entonces la desnutrición infantil, por lo tanto la niñez es considerada como la etapa trascendental en el proceso evolutivo del hombre, caracterizada por dos fenómenos crecimiento y desarrollo, los cuales son muy rápidos y con requerimientos nutricionales mayores, para que estos fenómenos evolucionen con normalidad es fundamental una adecuada nutrición.

La nutrición es muy importante para crecer y desarrollar, mantener una buena salud, los niños y niñas están en una etapa de la vida de crecimiento rápido y sus cuerpos necesitan suficiente cantidad y variedad de alimentos para obtener un crecimiento y desarrollo. Un niño bien nutrido va a tener más energía tanto mental como física, que un niño desnutrido. Además, el comer bien es la mejor protección contra las enfermedades.

1.2.1.1. Nutrición Infantil

Según el Doctor EVANS, Philip (1990) “En su obra *Medicina Familiar Cómo Cuidarse uno a si mismo* dice: “hay cosas que podemos hacer para prevenir las enfermedades, los principales problemas de salud de nuestros días, las enfermedades cardíacas, algunos cánceres y accidentes se pueden prevenir” pág. 224.

Es importante que sepamos respetar las reglas son muy sencillas si las sabemos disciplinar entenderíamos que tenemos que comer una dieta equilibrada y nutritiva, hacer ejercicio físico vigoroso regularmente, no fumar ni abusar del alcohol, prestar atención a la higiene personal y doméstica , sobre todo mantener una postura relajada frente a la vida y sus problemas.

El Doctor ÁLVAREZ, Rafael (1998) “En su obra *Salud Pública y Medicina* afirma que la “nutrición es un programa importante, dado que la desnutrición es un severo problema en nuestros países, particularmente en la infancia” pág. 197.

En este enunciado las tesisistas creemos que el problema de nutrición tiene un amplio contenido educativo especialmente dirigido a los padres de familia que deben conocer las necesidades nutricionales de sus hijos y la importancia de cubrirlas para favorecer su correcto crecimiento y desarrollo. Pero todos requieren educación para modificar los hábitos de alimentación, eliminar tabúes, suprimir el consumo de alimentación chatarra incrementado por la publicidad consumista el programa se complementa con el suministro de alimentos especialmente para mujeres embarazadas, lactantes, preescolares y escolares.

Los autores Yolanda SILVA de Grijalva, Marcelo HAMMERLY (2007) define que la nutrición” es el conjunto de procesos por los cuales un ser vivo recibe y utiliza los elementos necesarios para mantener sus funciones, renovar sus componentes o, en el caso de los organismos aún en desarrollo, para crecer”. pág. 22.

Nosotras consideramos que el buen desarrollo físico y mental del individuo depende de una buena alimentación equilibrada de la madre durante el embarazo, y del niño al nacer, ya que si existen carencias de proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y agua el niño no crecerá saludablemente; por tal motivo nos vemos interesadas en realizar un Programa de Nutrición para los y las niñas del Primer Año de Educación Básica de la Escuela “11 de Noviembre” Jardín Olga Tapia de Coronel - del cantón Latacunga.

1.2.1.2 Nutrición y Rendimiento Escolar

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región.

Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente.

En esta tarea, el conocimiento que se tenga sobre la interrelación de nutrición, salud y desarrollo intelectual, tanto a nivel de la familia como de las instituciones responsables de la salud de madres y niños, será factor básico para asegurar la incorporación normal del niño y niña a la etapa pre- escolar y escolar.

Asimismo, el rendimiento del niño y niña en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial intelectual.

Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable para el párvulo, son elementos indispensables para el éxito en la etapa escolar.

Por otra parte, los servicios de salud escolar pueden jugar un papel importante en la realización de estudios que permitan avanzar el conocimiento sobre las relaciones que existen entre nutrición, salud y rendimiento escolar.

1.2.2. La Antropometría

Es la medición científica del cuerpo humano, sus diversos componentes y del esqueleto. Es una palabra compuesta, formada por antropo, que se refiere al ser humano, hombre y metrología, la ciencia que trata las unidades de medida. La antropometría es una de las mediciones cuantitativas más simples del estado nutricional; su utilidad radica en que las medidas antropométricas son un indicador del estado de las reservas proteicas y de tejido graso del organismo. Se emplea tanto en niños como en adultos.

Castillo-Zenteno (2009) autor español en su obra “recalca que existen diferentes métodos para evaluar el estado nutricional” es ineludible determinar y prescindir de estos métodos eficaces para que garanticen valores balanceados y nutricionales ayudando a una buena nutrición además compromete el interrogatorio con hábitos alimenticios, intolerancias para ser detectadas y tratadas con prudencia. Pág. 8

Estos indicadores permiten evaluar a los individuos directamente y comparar sus mediciones con un patrón de referencia generalmente aceptado a nivel internacional para identificar el estado de nutrición, diferenciando a los individuos, nutricionalmente sanos, de los desnutridos, con sobrepeso y obesidad. Según la Organización Mundial de Salud en el Ecuador los índices antropométricos recomendados para dimensionar la desnutrición son:

- a) peso-talla,
- b) talla-edad en niños
- c) peso edad.
- d) masa corporal

1.2.2.1. Peso para la talla (P/T)

Es la relación que existe entre el peso obtenido de un individuo de una talla determinada y el valor de referencia para su misma talla y sexo. Es el más específico para el diagnóstico de desnutrición actual en niños de 2 a 10 años.

Este indicador evalúa la desnutrición aguda o de corta duración. Es el indicador de elección para evaluar el impacto de los programas de intervención nutricional.

1.2.2.2. Peso para la edad (P/E)

Es la relación que existe entre el peso de un individuo a una edad determinada y la referencia para su misma edad y sexo. Este indicador es útil para predecir el riesgo de morir en menores de cinco años, por lo cual es de suma utilidad en los programas de vigilancia nutricional en este grupo de edad. Evalúa la desnutrición aguda y crónica, sin diferenciar la una de la otra.

1.2.2.3. Talla para la edad (T/E)

Es la relación entre la talla de un individuo y la referencia para su misma edad y sexo. Este indicador se emplea para el diagnóstico de desnutrición crónica. Es útil en los programas de investigación social.

1.2.3 Desnutrición

Lo cita Dra. Silvia Ibáñez en sus Tratados de Desnutrición Escolar (2006)

“Es un trastorno de la nutrición y del metabolismo caracterizado por el consumo insuficiente de nutrientes esenciales y el desbalance entre los aportes y requerimientos de uno o varios de éstos.” pág. 45.

Las investigadoras consideramos con este enunciado el déficit de nutrientes de corta duración Desnutrición Aguda sólo compromete las reservas del organismo, sin alteraciones funcionales importantes; en cambio, un déficit de larga duración, Desnutrición Crónica puede llegar a comprometer funciones vitales. Se presenta en cualquier etapa del ciclo vital, en especial en niños y lactantes. Además, la autora sostiene, que, en base a la bibliografía consultada, la desnutrición es el resultado final del subdesarrollo, en donde el niño sufre el mayor impacto, por depender de terceros para su cuidado y crecimiento. Por esto, la desnutrición infantil no es sólo un problema de falta de alimentos, sino un conflicto social más extenso.

La desnutrición se desarrolla por etapas. Al principio, los cambios se producen en los valores de nutrientes en la sangre y en los tejidos, luego suceden cambios en los valores enzimáticos, seguidamente aparece una disfunción de órganos y tejidos y, finalmente, se manifiestan los síntomas de enfermedad y se produce la muerte.

El organismo necesita más nutrientes durante ciertas etapas de la vida, particularmente en la infancia, en la niñez temprana y en la adolescencia, durante el embarazo y durante la lactancia. En la vejez, las necesidades nutricionales son menores, pero la capacidad para absorber los nutrientes está también reducida. Por tanto, el riesgo de desnutrición es mayor en esta etapa de la vida, y aún más entre los indigentes.

1.2.3.1 Desnutrición y Desarrollo Cognoscitivo del niño

Las ideas que se tenían sobre la acción de la desnutrición en época temprana de la vida y su efecto en el desarrollo del cerebro, evolucionaron considerablemente desde mediados de la década de 1960.

Se temía que la desnutrición sufrida durante ciertos períodos sensitivos de la vida, sobre todo al comienzo del desarrollo del niño, produciría cambios irreversibles en el cerebro, acompañados probablemente de retardo mental y trastornos en las funciones cerebrales.

Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar.

1.2.3.2. Clasificación de la Desnutrición

Según Castillo – Zenteno clasifica a la desnutrición en tres parámetros palpables: aguda, crónica y global. Pág. 9.

1.2.3.2.1 Aguda

Se debe a un aporte e ingestión insuficiente o desequilibrada de nutrientes, por mala alimentación o falta de ella. Hay tres grandes causas que la generan: dieta inadecuada, infecciones y factores socioculturales. La recuperación es más fácil. Está determinada por un déficit del peso para la talla (P/T).

1.2.3.2.2 Crónica

Se origina por alguna alteración fisiopatología que interfiere con la ingestión, digestión, absorción, transporte y/o utilización de los nutrientes. Generalmente, las cuatro causas fundamentales son: malformaciones, alteraciones genéticas,

alteraciones metabólicas y alteraciones inmunológicas. La recuperación es más difícil. Está determinada por un déficit en la talla para la edad (T/E).

1.2.3.2.3 Global

Es la alteración del peso/edad (P/E). El (P/E) mide el volumen corporal y revela en mediano plazo (semanas a meses) los cambios atribuibles a la adecuada o inadecuada ingestión, asimilación y utilización de alimentos.

1.2.3.3. Causas de la Desnutrición

La mayor parte de las alteraciones del estado nutricional, no están condicionadas a una sola causa, sino que presentan una combinación de condiciones necesarias y propicias que influyen en el estado de la población y pueden variar según el país.

Entre las principales causas de la desnutrición están:

- Una ingestión insuficiente de calorías¹² y proteínas, por desconocimiento de una correcta alimentación y nutrición o por carencias económicas para adquirir los alimentos necesarios que intervienen en la ingesta diaria.
- Enfermedades que dificultan la absorción normal de nutrientes.
- Deficiencias vitamínicas como el hierro, ácido fólico, vitamina C, cobre; por dietas inadecuadas.
- La adicción al alcohol y a las drogas en los adultos.
- Madres jóvenes portadoras de enfermedades y con bajo peso.

1.2.3.4. Características de la desnutrición

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** manifiesta que entre las principales características asociadas a la desnutrición es el bajo peso al nacer, la pérdida paulatina de peso y las alteraciones en el crecimiento, y en los niños se produce un retraso en la capacidad para defenderse de las enfermedades infecciosas con el aumento del riesgo de muerte. En los escolares se traduce

además, en una disminución del rendimiento escolar y en los adultos falta de energía para trabajar y realizar las actividades diarias. Pág.10.

“El retardo en el crecimiento se produce en los primeros tres años de vida y permanece la vida entera”. Estos niños y niñas tienen afectado su desarrollo cognoscitivo, con trastornos de lenguaje y del desarrollo motor, de la coordinación, bajo rendimiento escolar, bajo crecimiento, menor rendimiento intelectual, menor capacidad física, mayor riesgo a padecer enfermedades de tipo infeccioso, mayor peligro de morir en los primeros años de vida.

1.2.4 CRECIMIENTO INFANTIL

El crecimiento y desarrollo del niño y niña se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo.

Asimismo, por la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y el desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano.

Esencialmente, depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el niño, del acervo y las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.

Además, está influido por la enfermedad y a su vez la enfermedad es a menudo modificada por el crecimiento. En el primer caso, se conoce el efecto de los procesos infecciosos repetidos en la primera infancia diarreas y entidades respiratorias agudas, especialmente que se acompañan con frecuencia, de retraso en el crecimiento. Y en el segundo, como se pudo constatar en el raquitismo y el escorbuto, las lesiones se localizan preferentemente en aquellas zonas del hueso que crecen a mayor velocidad.

1.2.4.1 PATRONES GENERALES DE CRECIMIENTO

El autor Carlos Hernán DAZA (2003) Transmite que “Existe una secuencia ordenada de eventos en el crecimiento y desarrollo del ser humano que ayuda al estudio y comprensión del proceso que el sistema nervioso autónomo es el centro principal del organismo que dirige y coordina el crecimiento del niño. Por tanto, es lógico que este sistema y su cubierta protectora crezcan y se desarrollen a una velocidad superior que el resto del cuerpo al que sirven” pág. 567.

Nosotras las investigadoras pretendemos que la curva de crecimiento neural demuestre este patrón de crecimiento, donde el tejido nervioso alcanza en el momento del nacimiento, cerca de la cuarta parte del tamaño final, uno poco más de la mitad en el primer año de vida y 90% a los seis años de edad. Este crecimiento acelerado es característico del cerebro, la médula espinal, los ojos y varios de los diámetros del cráneo.

1.2.4.2. CURVAS DE CRECIMIENTO

Son base primordial para la evaluación y valoración del crecimiento de niños y niñas acorde a su estado nutricional.

Los profesionales de la salud y los padres de todo el mundo están familiarizados con las curvas de crecimiento como una valiosa herramienta que se utiliza como referencia para evaluar el crecimiento y el desarrollo que se alcanzan durante la niñez y adolescencia. A más de determinar el estado nutricional de los niños, varias organizaciones las usan para medir el bienestar general de las poblaciones, para formular políticas de salud, planificar y monitorear su efectividad.

Como conclusión si bien existen diferencias individuales entre los infantes las recomendaciones de alimentación exclusiva con leche materna durante los primeros seis meses de vida, la práctica de hábitos saludables como llevar una actividad física regular, la preparación adecuada de alimentos y llevar una dieta balanceada, no fumar especialmente durante el embarazo, la inmunización y el control regular de la salud permitirían que todos los niños y niñas en todo el

mundo alcancen un potencial de crecimiento adecuado si reciben cuidados y atención óptimos desde el inicio de sus vidas.

1.3. EL CAPITALISMO

El capitalismo es un sistema económico surgido en Europa, el desarrollo de las fuerzas productivas y las relaciones de producción caracterizan a la formación económica social como capitalista.

En 1733, es decir hace 376 años en Inglaterra se da inicio a la formación de una nueva sociedad, de un nuevo modo de producir, diferente al feudalismo que se encontraba en decadencia por el mismo avance de las fuerzas productivas, con el apareamiento de la máquina de vapor conocido a nivel mundial como LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL el capitalismo da el apareamiento de la nueva clase explotadora que es la burguesía y la clase liberadora que es la clase obrera y el proletariado.

Después de 56 años, en 1789 se consolida el capitalismo con la revolución de carácter política conocida como la “REVOLUCIÓN FRANCESA” en donde se abolió la monarquía de Luis XVI.

Luego de 162 años del apareamiento del capitalismo en el mundo, recién el 5 de junio de 1895 con la REVOLUCION LIBERAL liderada por Eloy Alfaro junto con los campesinos de la Costa y la Sierra levantado en armas denominados las montoneras que eran columnas guerrilleras y del triunfo de esta revolución dan la expresión de la revolución burguesa en el Ecuador por ello en nuestro país se caracteriza por tener un capitalismo atrasado.

Entonces se vive 114 años de vigencia del capitalismo en nuestro país en la actualidad se encuentra en una grave crisis y que se va profundizando cada día y va llevando al 80% de ecuatorianos a la extrema pobreza. En el materialismo Histórico y Dialéctico escrito por Carlos Marx y Federico Engels, este capitalismo tiene que terminarse por la acción de la clase obrera con su partido a la cabeza para dirigir la REVOLUCIÓN SOCIAL Y NACIONAL y dar el

aparecimiento de un nuevo modo de producción que es el socialismo como etapa de transición al COMUNISMO que se constituirá en una sociedad sin explotados de igualdad para todos.

El capitalismo ha demostrado ser devastador para la clase trabajadora y el resto de la población que vive en la miseria creada por éste. Una vez que crea las condiciones que llevan a millones de seres humanos a la miseria, aparenta querer solucionar los problemas que ha creado. En la educación encontramos el fracaso de la gran mayoría de los hijos e hijas de los obreros y de los más pobres como fenómeno estructural del capitalismo. Simultáneamente encontramos políticas burguesas dirigidas a mejorar la educación y el desempeño escolar de los pobres que ellos mismos llevaron a la miseria y al fracaso escolar. Esta lógica burguesa la encontramos en prácticamente todos los ámbitos de la actividad humana. La alimentación no escapa de ella.

Millones de hombre, mujeres, niños y niñas viven en la miseria, eso es obra del capitalismo. A esos miles de seres humanos le han hecho creer que son pobres por su culpa. En particular los pueblos de Nuestra América han internalizado la explicación burguesa según la cual somos pobres porque somos flojos, sensuales, hablachentos, desordenados

Una característica de la miseria es el acceso limitado a los alimentos. La falta de consumo de alimentos se convierte en una de las causas que pone en peligro el crecimiento físico y cognitivo. Un ingrediente más de la miseria. Debemos tener bien claro que esa limitación en el acceso a la alimentación es parte de la estrategia del capital para mantener el dominio de las mayorías.

1.3.1. CRISIS

Según Miranda Pablo 2000; “en los actuales momentos el mundo es testigo de una de las crisis más destacadas y permanentes luego de la caída del socialismo”
pág. 75

Con el derrumbe del Muro de Berlín, se proclamó el fin de la historia, de las ideologías y de la superioridad del capitalismo sobre el socialismo, se anunció a la humanidad que esta era la sociedad de las libertades y de las oportunidades para resolver las necesidades de las masas trabajadoras y de los pueblos oprimidos.

La crisis general del sistema capitalista, tiene que ver con todas las esferas de la sociedad, es decir, en los campos: político, ideológico, económico y en todas las órdenes sociales.

Sacude la estructura y superestructura de la sociedad.

Es una crisis de sobreproducción relativa, esta crisis tiene como causa fundamental la producción social de los bienes materiales y la apropiación privada de la riqueza (ley fundamental del capitalismo).

Esta crisis que le ha permitido a los grandes monopolios expandirse por todos los países del mundo para sobreexplotar a millones de trabajadores, saquear las materias primas y sus recursos naturales aplicando guerras injustas de dominación y esto a permitido fortalecer los vínculos de la dependencia económica, política, científica, tecnológica, cultural y militar.

1.3.2. CAUSAS DE LA CRISIS

El Ecuador vive una profunda crisis por dos causas principales que son:

LA DEPENDENCIA que mantiene el Ecuador con el imperialismo principalmente norteamericano es una de las causas de la crisis que ha conllevado a que en el país las decisiones políticas, económica y otra las tomen el Gobierno de EEUU. y la otra causa es la PROPIEDAD PRIVADA SOBRE LOS MEDIOS DE PRODUCCIÓN que esto ha generado que la gran cantidad de la riqueza que se genera por el esfuerzo de los trabajadores se concentren en pocas manos llamados grupos monopólicos que tienen el control de todas las áreas de la economía en el Ecuador.

1.3.3. MANIFESTACIONES DE LA CRISIS

Conociendo que en el Ecuador hay 2 causas de la crisis como la dependencia y la propiedad privada sobre los medios de producción. Este sistema está en un desequilibrio en el orden económico, social y moral, político estas expresiones son más conocidas como las Manifestaciones de la crisis.

En la actualidad el Ecuador y el mundo vive una crisis muy grave que afecta a millones de pobres del mundo, las crisis no afectan a los ricos de cada uno de los países más bien son los beneficiados cuando los Estados les dan salvatajes bancarios como se ve en EE.UU que le favorecieron con \$ 700.000 millones de dólares. España, y otros países del mundo, con Jamil Mahuad fue en el Ecuador, esto incrementa las ganancias de las multinacionales, acrecentando la concentración y acumulación de capitales.

El sistema capitalista con su fase superior que es el imperialismo ha sufrido durante la historia algunas crisis muy duras como la de octubre de 1917 en donde triunfó la revolución del proletariado en Rusia, para instaurar en el mundo el socialismo, la crisis del 2001 en EE.UU. golpeó significativamente su economía, conocida como los acontecimientos del 11 de septiembre.

En el 2008 sufre una de la crisis más fuerte durante su historia y que va para durar algunos años ya que se encuentra en una dura recesión económica, el dólar pierde su valor adquisitivo frente al Euro y el Yen.

Sufre una crisis inmobiliaria han quebrado las constructoras de EE.UU., de España, crisis de alimentos 902 millones de personas en el mundo se mueren de hambre, crisis bancaria en el mundo los Estados han entregado 3 billones de dólares para salvarles, crisis automotriz han despedido en el mundo 2 millones de trabajadores de la General Motors, Nissan, Ford en EE.UU. tiene un déficit comercial en el 2008 de 900 millones de dólares. La baja del petróleo a \$ 20 por barril. Frente a esta crisis los países de Europa se unen para formar bloques económicos como es la comunidad Europea. Los pueblos del mundo y del Ecuador no resistiremos ante tanta pobreza en alguna parte del mundo los

pueblos nos levantaremos para acabar con esta crisis e instauraremos una nueva sociedad más justa de igualdad de oportunidades.

1.3.4. MANIFESTACIONES DE LA DEPENDENCIA QUE MANTIENE EL ECUADOR CON EL IMPERIALISMO NORTEAMERICANO

- La dolarización beneficio a los banqueros y empobreció a los ecuatorianos en el gobierno de Mahuad.
- Para el control geopolítico implementó EE.UU. una base militar en Manta con logística y control total de las tropas norteamericanas.
- Las cartas de intención que han firmado los gobiernos de la derecha con el FMI (fondo monetario internacional) y otros organismos han permitido establecer una serie de medidas económicas, políticas para tener mayor rentabilidad en las inversiones extranjeras y condicionar la vida de los ecuatorianos a vivir en mayor pobreza.
- La deuda externa contraída por los sectores dominantes de nuestro país y sus gobiernos desde la guerra de independencia ha conllevado a remachar las cadenas de la dependencia y una infame e inmoral obtención de recursos a beneficio de los explotadores cuando nos han prestado \$ 26.000 millones de dólares y por concepto de intereses hemos pagado \$ 120.000 millones de dólares, quitándole al pueblo educación, salud, seguridad social.
- La presencia de las trasnacionales para explorar y explotar nuestros recursos naturales ha significado que por poner la tecnología se han beneficiado llevándose el petróleo en un 80% y dejando un 20% para el país como fue caso de la OXI, las minerías que se benefician pagando un dólar por hectárea de terreno utilizado.
- Las fundaciones como P.D.E.A. USSAID, PARTICIPACIÓN CIUDADANA, VISIÓN MUNDIAL, y otras que activan en diferentes sectores como educativos, salud, en el campo, indigenado y ciudades, para tener verdaderos centros de inteligencia e información para la CIA (central de inteligencia norteamericana) y así tener en control de las conciencias de los ecuatorianos.

1.3.4.1- ECONÓMICO

- La concentración de la producción y del capital ha llegado a un punto tan alto de desarrollo, que ha hecho surgir los monopolios, los cuales desempeñan un papel decisivo en la vida económica.
- La fusión del capital bancario con el industrial, sobre cuya base surgen el capital y la oligarquía financieros.
- La formación de agrupaciones monopolistas internacionales de capitalistas, que se reparten el mundo.
- El capitalismo se basa ideológicamente en una economía en la cual el mercado predomina, esto usualmente se da, aunque existen importantes excepciones además de las polémicas sobre qué debe ser denominado libre mercado o libre empresa. En éste se llevan a cabo las transacciones económicas entre personas, empresas y organizaciones que ofrecen productos y las que los demandan. El mercado, por medio de las leyes de la oferta y la demanda, regula los precios según los cuales se intercambian las mercancías (bienes y servicios), permite la asignación de recursos y la distribución de la riqueza entre los individuos.
- Los actores del mercado actúa según su propio interés; por ejemplo, el capitalista, quien posee los recursos y el capital, busca la maximización del beneficio propio por medio de la acumulación y reproducción de los recursos, del capital; los trabajadores, quienes trabajan por la recompensa material que reciben (el salario) y, por último, los consumidores, quienes buscan obtener la mayor satisfacción o utilidad adquiriendo lo que quieren y necesitan al menor precio posible.
- Grupos monopólicos que concentran la mayor parte de la riqueza del país y controlan todas las áreas de la economía ahí está el grupo Noboa el mas grande del Ecuador con 300 empresas Molinos Poulthier, banco litoral, exportación de banano, etc.), grupo Fidel Egas dueño banco del Pichincha, tele amazonas, radio democracia, etc.) entre otros.

- Los 13 millones de ecuatorianos vivimos en la pobreza extrema, con \$ 200 de sueldo básico, frente a una canasta básica que cuesta \$ 531 dólares.
- \$ 26. 000 millones de dólares el país debe por concepto de deuda externa y que sin ser beneficiados los pueblos del Ecuador venimos pagando a los organismos internacionales principalmente de los EE.UU.

1.3.4.2. POLÍTICO

- La crisis del sistema es estructural por tanto se expresa también en lo político sus manifestaciones son el desprestigio de todas las instituciones del Estado como el Congreso Nacional hoy llamado Asamblea Nacional, falta de credibilidad de la justicia, las elecciones que convoca el Consejo Electoral tienen una participación de un 60% es decir el 40% de la población que tiene edad de elegir no cree en el sistema de elecciones.
- En los últimos 15 años los pueblos han reaccionado en contra de la clase dominante y en luchas importantes, con grandes movilizaciones tumbado a 3 gobiernos de la derecha como Bucarán, Mahuad y Lucio Gutiérrez.
- Los partidos de la derecha como el social cristiano, democracia popular, izquierda democrática, Prian, han sido desenmascarados que sus intereses son defender a los explotadores y han perdido espacio político ahora son estructuras locales que sus mismos representantes les da vergüenza identificarse con esos partidos. Actualmente existe un elevado nivel de conciencia de nuestros pueblos para ir al cambio hacia la Patria Nueva y el Socialismo que cada día crece la corriente democrática, patriótica y revolucionaria.

1.3.4.3. SOCIAL

Tenemos algunos datos que demuestran las manifestaciones de la crisis social y que se va profundizando, esto demuestra que las condiciones objetivas son una realidad en el Ecuador.

- 88% pobreza Cotopaxi 45% indigencia
- 19% analfabetos Cotopaxi 25% analfabetismo funcional
- millones de migrantes
- Desnutrición crónica 23% de cada cien niños es decir 23 niños de cada cien están desnutridos.
- 371.000 desnutridos menores de 5 años
- PEA EL 57% subempleo
- 60% estudiantes deserción en Cotopaxi
- 4 de cada diez escuelas son unidocentes
- 9 de cada diez escuelas no tienen agua potable y alcantarillado
- Cotopaxi, Chimborazo, Cañar la mortalidad infantil es de 100 infantes por cada mil mueren antes de cumplir un año.
- 10 médicos por cada mil habitantes atienden en salud
- 42,9% de la población no dispone de servicio telefónico.
- 60,4% no tienen vivienda a nivel nacional
- 48,1% no cuentan con servicios higiénicos
- 56,4% carece del servicio de eliminación de basura.
- 33% no acceden al nivel mínimo de escolaridad.
- 62,5% de niños de edad escolar en Cotopaxi trabajan en el campo y en la ciudad.
- 800.000 están protegidos con seguridad social es decir más de 11 millones de ecuatorianos no tenemos seguridad social.

1.3.5. CONSECUENCIAS DE LA APLICACIÓN DE LA GLOBALIZACIÓN Y EL NEOLIBERALISMO

Luego de la caída del muro de Berlín los explotadores del mundo lanzaron una dura campaña que el socialismo había muerto, que el capitalismo era lo más desarrollado de la sociedad, que ha llegado el fin de las ideologías, en la década de los 90 con Fukuyama a la cabeza lanzaron al mundo la propuesta del capitalismo actual que es la GLOBALIZACIÓN Y EL NEOLIBERALISMO en la actualidad en el 2009 han obtenido como resultado la profundización de la crisis del sistema y los pueblos del mundo como respuesta debate el socialismo como única salida a la crisis a través de las revoluciones sociales.

La globalización y el neoliberalismo que es el capitalismo actual como propuesta han fracasado. Decían que el Estado no debe ser paternalista y que se tiene que entregar a la empresa privada todas las áreas de la economía, social, vialidad, telecomunicaciones, etc. A las trasnacionales vía descentralización, concesiones y privatizaciones. Esto ha hecho que ahora cuando quiebran los bancos, empresas como la Toyota, Ford, las inmobiliarias recurran inmediatamente al salvataje y los estados les entreguen 3 billones de dólares.

Lo único que han establecido es el saqueo de las materias primas de los países dependientes y no han podido establecer políticas como el ALCA y los TLC (tratados de libre comercio) en conclusión la Globalización y el Neoliberalismo ha significado mayor explotación para los pueblos y mayor empobrecimiento llevando a tener en el mundo 900 millones de seres humanos que viven en la indigencia como en África que comen galletas de barro y que miles y miles mueren a diario por falta de alimentos.

1.3.5.1. ASPECTO SOCIAL

Según César Sacoto Guzmán revela lo primero que salta a la vista de cualquier observador, aún cuando no fuere un sociólogo, es el hecho real y evidente de que nuestra sociedad esta dividida, fraccionada en diversos estratos económico-sociales que determinan substanciales diferencias en cuanto al acceso a la riqueza creada por el país y consecuentemente a las oportunidades de acceder a los adecuados niveles de nutrición, salud, educación, participación social, decisiones políticas y más derechos que hoy el mundo admite como mínimo reconocimiento

de la cantidad de seres humanos que todos ostentamos. Existe concentración de la riqueza, del poder político y de la presencia social del acceso a la educación y a la salud, en una minoría; y marginación respecto de los mismos aspectos, para la inmensa mayoría.

Una segunda constatación importante es la relacionada con el hecho real de que los habitantes de la sociedad ecuatoriana que todavía permanecemos dentro del país estamos distribuidos en el territorio nacional de manera completamente irracional puesto que, mientras tres o cuatro ciudades concentran alrededor del cincuenta por ciento de la población, el resto del país esta prácticamente abandonado. Un ejemplo patético de lo afirmado lo tenemos en la Península de Santa Elena en la que más de seiscientas mil hectáreas de tierras cultivables (para la que se han construido costosísimas obras de riego están en un ochenta por ciento sin cultivar, mientras en Guayaquil casi un millón de desempleados y subempleados, gastan su fuerza laboral en actividades poco o nada productivas. Para nadie en el país es desconocido que esta concentración irracional de la población es la consecuencia directa de un esquema económico y político que ha permitido la hegemonía de polos de desarrollo que han concentrado la riqueza económica, el poder político y la presencia cultural y social, convirtiendo al resto del país en dependientes marginales .

Del análisis que hemos realizado se deduce claramente que la sociedad ecuatoriana es una sociedad de clases.

Entre las clases dominantes, se inscriben las clases explotadoras, no trabajadoras, aquellas que usufructúan el trabajo de los millones de ecuatorianos, que se aprovechan de los recursos naturales y de las bondades del suelo. “Los dueños del país”.

En la base se ubican las clases trabajadoras, millones de ecuatorianos oprimidos y explotados por el capital. El aspecto social debe ser una prioridad para el gobierno, cambiando los porcentajes destinados para Fuerzas Armadas y Deuda Externa, y revirtiéndolos en Educación, Salud e Inversión Pública. Además de fortalecer el sector externo con políticas y planes a largo plazo que incentiven a los inversionistas extranjeros a crear fuentes de empleo y aumento del ingreso.

1.3.5.2. SECTORES MARGINADOS

El Ecuador enfrenta una grave crisis, más del 80 % de la población vive en condiciones de pobreza y miseria lo que significa que sobrevive; los pocos recursos que puede conseguir se invierten en una mala alimentación, esto implica que este mismo porcentaje de población no tenga acceso a los derechos básicos como educación, salud y vivienda.

En estas circunstancias el acceso a un sistema escolarizado se hace casi imposible, de allí que los programas de Educación Popular deben ser atendidos con prioridad por parte del Estado.

La pobreza y la marginación acompañan a la sociedad en su devenir histórico. La desigualdad entre los hombres se acepta, a lo largo del tiempo, como un elemento inherente a la propia naturaleza humana. Durante los siglos XVI, XVII y XVIII distintas instituciones, públicas o privadas, laicas y religiosas, tratan de hacer frente a las necesidades de los sectores marginados de la población, de forma diferente.

El propósito de este trabajo es analizar tanto las actuaciones benéficas y caritativas que, a lo largo de la Edad Moderna, dan esas instituciones con respecto a la situación de los pobres y vagos, que día a día recorren las calles sin otra ocupación que mendigar, como las distintas soluciones que, ante tal situación, proponen los pensadores y tratadistas de la época.

1.3.5.3. LA POBREZA

Es la circunstancia económica en la que una persona carece de los ingresos suficientes para acceder a los niveles mínimos de atención médica, alimento, vivienda, vestido y educación.

La pobreza relativa se determina como la experimentada por personas cuyos ingresos se encuentran muy por debajo de la media o promedio en una sociedad determinada se alude que la pobreza absoluta tiene relación por aquellos que no disponen de los alimentos necesarios para mantenerse sanos. Sin embargo, en el cálculo de la pobreza según los ingresos, hay que tener en cuenta otros elementos

esenciales que contribuyen a una vida sana citando que los individuos que no pueden acceder a la educación o a los servicios médicos deben ser considerados en situación de pobreza.

Las personas que, por cualquier razón, tienen una capacidad muy por debajo de la media para ganar un salario, es probable que se encuentren en situación de pobreza. Históricamente, este grupo viene formado por personas mayores, discapacitados, madres solteras y miembros de algunas minorías. En los países occidentales, un sector considerable de población en situación de pobreza (el 30%) está constituido por madres solteras con hijos. Esto no se debe únicamente a que las mujeres que trabajan fuera de casa suelen ganar menos que los hombres, sino fundamentalmente a que una madre soltera tiene dificultades para poder cuidar a sus hijos, ocuparse de su vivienda y obtener unos ingresos adecuados al mismo tiempo. Otros grupos son los discapacitados con personas a su cargo, familias numerosas y otras en las que la cabeza de familia está en situación de desempleo o tiene un salario mínimo.

La falta de oportunidades educativas es otra fuente de pobreza, ya que una formación insuficiente conlleva menos oportunidades de empleo.

Las postulantes afirmamos que la pobreza se ha convertido en el mayor de los males que afecta a nuestra sociedad ecuatoriana. En cada ciudad del Ecuador se puede encontrar un gran número de personas afectadas por la malnutrición, enfermedades curables, falta de posibilidades de empleo, falta de acceso al sistema educacional, en fin un sinnúmero de padecimientos que se pueden resumir en la no satisfacción de las necesidades básicas, indispensables para considerar al ser humano como un individuo partícipe del desarrollo de la sociedad.

Según la Nutricióloga Margarita MOROCHO (2003) menciona que “Es necesario enseñar conocimientos como alimentarse bien para obtener el mayor beneficio nutricional pese a los bajos recursos económicos debido a la falta de fuentes de trabajo, sueldos bajos, la inflación, y otros factores que limitan la capacidad adquisitiva”. pág. 5.

El grupo de investigadoras valora que el fluido y solvencia económico es una de las metas de toda sociedad y el mismo implica un incremento notable de los ingresos, y de la forma de vida de todos los individuos de una sociedad. Existen muchas maneras o puntos de vista desde los cuales se mide el crecimiento de una sociedad, se podría tomar como ejes de medición la inversión, las tasas de interés, el nivel de consumo, las políticas gubernamentales, o las políticas de fomento al ahorro; todas estas variables son herramientas que se utilizan para medir este crecimiento. Y este crecimiento requiere de una medición para establecer que tan lejos o que tan cerca estamos del desarrollo.

La nueva economía exige una rápida adaptación a los cambios. Estos se producen con mucha rapidez y por lo tanto debemos estar preparados para poder crecer en la medida que nuestras propias necesidades así lo requieran.

1.3.5.4. SALUD

Según Arturo, Fernando Cruz (2001) nos hace ver que “Debe considerarse como un axioma que la salud representa el estado normal del ser humano, mientras que lo anormal es la enfermedad o la propensión a la misma” para las postulantes la salud es el estado pleno de bienestar físico y mental de las personas, una persona sana siente alegría de vivir, es solamente activa, comunicativa y se preocupa por los demás. pág. 27.

La salud no es solamente un problema personal, sino que involucra a toda la humanidad. En nuestro país el Ministerio de Salud Pública es el responsable de velar por la salud de los ecuatorianos.

Las enfermedades son causadas por una mala alimentación, por falta de higiene o por accidentes; pudiendo alterar las funciones normales del organismo.

Las enfermedades infecto-contagiosas son producidas por microbios que pueden propagarse de una persona a otra.

Los microbios que causan enfermedades reciben el nombre de microbios patógenos. Entre éstos se encuentran, las bacterias, algún protozoo, hongos y virus.

A este respecto consideramos que salud es llevar una vida saludable y ejercitar diariamente una serie de hábitos que nos van a ayudar a prevenir enfermedades y que nuestro organismo funcione de modo correcto.

1.4. ENFERMEDADES FRECUENTES POR MALA NUTRICIÓN

A continuación detallamos las enfermedades más frecuentes que se produce por una mala nutrición:

1.4.1 Infecciones Gastrointestinales y Respiratorias

Las infecciones tienen singular importancia en la aparición de la desnutrición y sus diferentes tipos: aguda, crónica y global, dependiendo cada una de ellas, del grado, de la persistencia y la frecuencia de la infección.

Entre las infecciones más comunes, tenemos las Gastrointestinales (EDA) y las Respiratorias (IRA); afectan frecuentemente sobre todo a los niños menores de cinco años por cuanto su sistema inmunológico aún no ha cumplido el pleno desarrollo; constituyen la razón más frecuente de las consultas médicas pediátricas y de hospitalización.

Este tipo de infecciones se presentan con frecuencia y a menudo, son comunes y ocurren juntas. Algunas de ellas persisten por más tiempo y muestran una tasa de mortalidad más alta en los niños desnutridos. Con frecuencia se observa que la desnutrición se acompaña de infección; esta afirmación se apoya con adecuadas pruebas de laboratorio. Las razones más importantes que relacionan la diarrea (EDA) con la desnutrición y también las enfermedades respiratorias (IRA), es la reducción en la ingesta diaria de alimentos, que se produce por el malestar causado por la diarrea, a una disminución en la capacidad absorbente de los nutrientes dietarios que resulta del aumento en la velocidad del tránsito intestinal, como a daños en la integridad de la mucosa intestinal y a un aumento en los

requerimientos nutricionales que responde a la infección y fiebre que acompañan generalmente al cuadro diarreico.

La diarrea infantil es frecuente en países en vías de desarrollo, como Ecuador. La relación entre la diarrea y la desnutrición se describe como un círculo vicioso por el cual, la diarrea causa desnutrición y ésta a su vez reduce la capacidad inmunitaria lo que hace que el individuo se vuelva más susceptible a nuevos episodios diarreicos y más prolongados. La desnutrición no solo deprime el sistema inmunológico del paciente sino que además puede aumentar la virulencia del agente patógeno que la produce. Por tanto se corrobora la interacción entre desnutrición, infección y disminución de la inmunidad.

1.4.1.1. Anemia.

Es consecuencia de la falta de hierro, proteínas y vitamina B12 en la dieta, y produce falta de glóbulos rojos los mismos que son encargados de transportar el oxígeno y nutrientes hacia todas las células de nuestro organismo y de la misma forma transportar los desechos producidos en el metabolismo de las células hacia el exterior, por las diferentes puertas de salida como por orina y heces.

1.4.1.2. Colitis

Cuya inflamación se da en el intestino provocando dolores en el abdomen, diarreas, náuseas, fatiga.

1.4.1.3. Raquitismo.

Se produce por deficiencia de vitamina “D” y calcio es una patología que se manifiesta por la deformación de los huesos, caída de las piezas dentales, falta de crecimiento.

1.4.1.4. Cretinismo.

Son niños que nacen de madres que tienen el bocio o hipotiroidismo, presentan retardo mental y crecimiento.

1.4.1.5. Escorbuto

Es una patología producida por la falta de vitamina “C” llamado ácido ascórbico, y produce lesiones de lengua, encías, labios, caída de piezas dentales.

1.4.1.6. Diarrea

Síntoma de varias enfermedades ocasionando irritación digestiva, intoxicación alimenticia, desequilibrio de la flora intestinal, infecciones, culminando con la evacuación líquida y frecuente acompañada generalmente de dolores y retorcijones.

1.4.1.7. Pelagra

Se presenta como una patología producida por la deficiencia de vitamina B en la dieta diaria, produce trastornos nerviosos y digestivos con manifestaciones cutáneas e inflamación de los tejidos blandos en la boca.

1.4.1.8. Marasmo y Kwashorkor

Producido por deficiencia energética y proteica, son patología de desnutrición de tercer grado y se debe a la falta de proteínas e hidratos de carbono en la dieta diaria.

1.4.1.9. Parasitosis

En nuestra comunidad es una de las enfermedades más frecuentes, se presenta tanto en adultos como en niños, dando como consecuencia desnutrición, anemia, bajo rendimiento escolar, cuyas causas son por falta de reglas de higiene de los alimentos, personal y vivienda.

1.4.1.10 Patologías Infecto-contagiosas

Son enfermedades producidas por bacterias, virus y hongos, cuyo resultado se presenta como sintomatología hipertermia, diarreas, vómitos, dolores abdominales, decaimiento, deshidratación siendo esta la causa de muerte. Las causas se deben a la falta de higiene de los alimentos o a preparación sin los debidos hábitos de higiene personal.

1.4.1.11. Hepatitis

Producido por el virus de la hepatitis A, B y C, es una inflamación del hígado que esta cada vez más extendida en todo el mundo, esta enfermedad produce cansancio, inapetencia, dolores abdominales, náuseas, diarrea y la orina oscura. A veces se produce ictericia y otras

1.4.1.12. Salmonelosis o Fiebre Tifoidea

Producido por el Bacilo Salmonera genera diarrea, vómito, fiebre, dolor abdominal trayendo como consecuencia la desnutrición, y en casos fatales hasta muerte.

1.4.1.13. Cólera

Su origen dado por el vibrio choleare convulsionando vómito y diarrea profusas y en pocas horas puede causar la muerte por deshidratación.

1.5. ALIMENTACIÓN

Según Carmen MEDRANO, (2000) “Expresa que una alimentación adecuada debe estar basada en productos de calidad más no en la cantidad o en el precio. En la actualidad se sabe que las proteínas de origen vegetal son muy nutritivas “pág. 6.

Hoy en la actualidad para los niños y niñas comer requiere un aprendizaje. La imitación y el establecimiento de una rutina de costumbres serán elementos básicos, creemos que alimentar a los niños y niñas es cosa seria y debemos seguir las recomendaciones de los profesionales formados para ello. Existen variaciones sobre las diversas pautas, la variedad de criterios no supone contradicción.

Para Plutarco NARANJO (2000) “Es la forma como el individuo lleva al organismo las sustancias necesarias proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas y aminoácidos para su normal funcionamiento. Además se dice que la alimentación es un proceso consciente” pág. 20

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 las funciones.

Comunica Carmen MEDRANO, (2001) “En su obra Nutrición y Salud habla que la alimentación es el acto mediante el cual introducimos en nuestro organismo las sustancias que nos sirven de sustento, proporcionándonos con ello todos los nutrientes que precisamos para cubrir nuestras necesidades energéticas, estructurales y funcionales”. pág. 56

Se come para desarrollarse y crecer, es una de las bases de la buena salud. Este objetivo lo puede conseguir cada niño y niña con un modo diferente de comer. La comida no es un campo de batalla, no hay que angustiarse si el infante no come. Consulte al personal sanitario si tiene dudas, no a los familiares o vecinos. No lo fuerce a comer ni le riña. Más bien estimúlele a probar nuevos alimentos, consiga que éstos presenten un aspecto agradable y haga que la comida sea un rato relajado y placentero para usted y para su hijo o hija.

El niño entre los 4 y los 18 meses se adapta a comer desde sólo líquidos la leche, a una comida similar a la de un adulto pero en menor cantidad. Es el periodo en el que más cambios alimenticios realizará en su vida hay que comprenderlo. De 5 a 12 años es necesario tener un plan modelo.

Desayuno:

- Leche un vaso, zumo tres cuartos de vaso
- Una pieza de pan blanco o integral
- 9-10 cucharadas de cereales en copos o galletas

Almuerzo y cena:

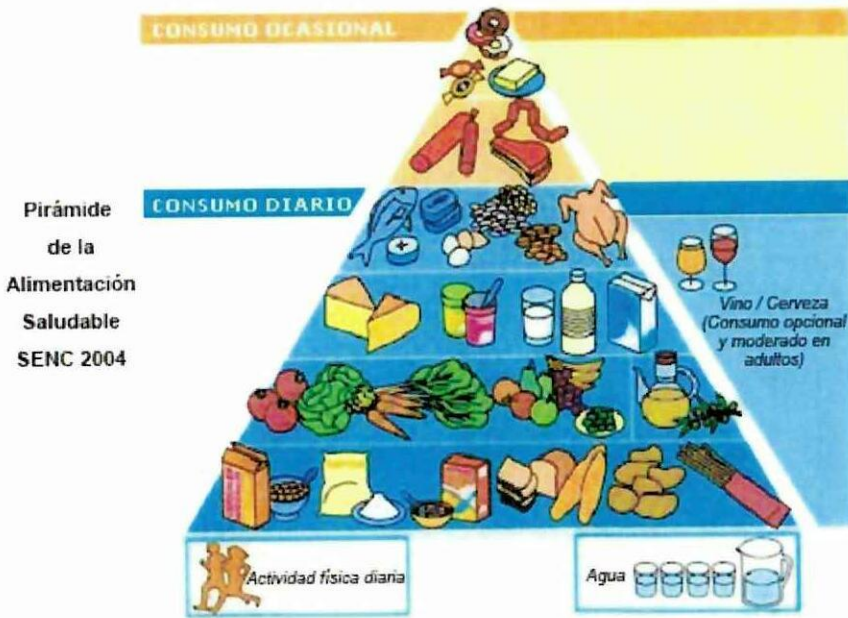
- Se eligen 2 de los propuestos
- Leche un vaso
- Carne o pescado dos piezas (filete pequeño o equivalente)
- Queso , 1 huevo (dos o tres en la semana)
- Lentejas, garbanzos o judías una taza
- Verduras una taza
- Pan una pieza.

- Pasta o arroz una taza.

Merienda:

- Leche un vaso
- Zumo, fruta tres cuartos de vaso
- Pan dos rebanada
- Cereales 9-10 cucharadas, galletas

1.5.1. LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL



- El aprender el contenido nutricional de los alimentos y la manera de combinarlos para obtener una dieta completa, no debe ser exclusividad de unos pocos especialistas, por el contrario todos debemos conocer la manera de alimentarnos óptimamente, utilizando los recursos existentes en el hogar.

- La base ancha de la pirámide corresponde a los alimentos que se consumen con más frecuencia y en mayor cantidad, por lo que se los llama a su vez: alimentos básicos.
- El vértice o punta de la pirámide corresponde a los alimentos que se requieren en menor cantidad.

1.5.2. LOS ALIMENTOS

Son todas las sustancias naturales preparadas por el hombre que sirven para satisfacer el apetito. Los alimentos pueden ser naturales o modificados por procesos físicos, químicos o de industrialización.

El autor Jean URBANN en su obra de Dietética nos hace reflexionar frases como ¡Termínate la leche! Otras dos mordidas a las zanahorias y entonces te puedes comer el postre. Si lo empezaste, lo terminas.

¿Le suena esto familiar? Estas palabras se han escuchado a la hora de la cena por muchos años. Los padres siempre han deseado que los niños desarrollen buenos hábitos alimenticios, y pensaron que esta era la mejor manera de hacerlo.

Desafortunadamente, como muchos de nosotros sabemos, los resultados no son siempre lo que los padres desean. Los niños nacen sabiendo qué cantidad de alimento necesitan. Se han efectuado estudios con niños y niñas preescolares y sus padres. Cuando los padres les dicen a los hijos e hijas qué cantidad deben comer, los niños y niñas pierden la habilidad de regular lo que comen y tienen una mayor cantidad de grasa en el cuerpo. Los estudios concluyeron que la mejor manera de los padres ayudar a sus hijos es, que los padres le provean a los chicos alimentos saludables para ellos escoger, pero que permitan a los niños decidir la cantidad que van a comer.

1.5.2.1 Tipos de alimentos

Se clasifican en:

- Cereales
- Frutas verduras o legumbres
- Leguminosas
- Tubérculos
- Carne, pescado, huevos, lácteos.

1.5.2.1.1 Los Cereales.-Son ricos en energía por su contenido de hidratos de carbono, suministran proteínas, hierro, calcio, vitaminas del grupo B y fibra.

1.5.2.1.2. Los Granos.-Están formados por: una cáscara el interior almendra o germen. Con los granos se elaboran harinas: integral, de alta extracción y fina. Entre los cereales más conocidos tenemos: el arroz que proporciona energía, vitaminas del grupo B y vitamina E. El consumo de arroz ayuda a mantener la elasticidad.

1.5.2.1.3. La Avena.-Es un alimento energético y nutritivo contiene, lípidos, minerales, como fósforo, magnesio, calcio, enzimas y vitaminas A, BI, y D, muy digestiva, adecuada para las dietas de crecimiento y convalecencias.

1.5.2.1.4 Cebada.-Característica como producto energético que se utiliza para preparar la cerveza, se consume molida en harina, en grano; alimento nutritivo y reconstituyente, cardiotónico y sedante.

1.5.2.1.5 Centeno.-Tiene una composición parecida a la del trigo con menos proteínas su contenido mayor en minerales, alimento energético, y mineralizante.

1.5.2.1.6. Trigo.-Alimento entero muy completo; algunos nutrientes esenciales se encuentran en las capas externas, contiene sustancias reguladoras del metabolismo de las grasas. El grano contiene glúcidos, prótidos, lípidos, fósforo, calcio, potasio y celulosa, aminoácidos, lecitina y vitaminas B1, D, y E.

1.5.2.1.7. Frutas.- Son el producto maduro de la fructificación de una planta sana, comprende una gran variedad de alimentos de diversos sabores, olores, colores y texturas, son una fuente importante de vitaminas, minerales y azúcares naturales, contienen gran cantidad de agua y escaso valor energético contienen pocas proteínas, grasa y fibra por lo que ayudan al buen funcionamiento intestinal.

No todas las frutas contienen las mismas vitaminas, sino que el aporte de estas sustancias es muy variado; por ello es necesario consumir gran variedad de fruta para asegurar un completo aporte vitamínico.

1.5.2.1.7.1 Naranja.- Contiene vitaminas C, A, B, B2, B5, B6, y E, azúcares, ácidos orgánicos, aminos, pectina y sales minerales. La naranja es digestiva, sedante, tónica.

1.5.2.1.7.2 Manzana.- Compuestos por el 85% de agua, azúcares, ácidos orgánicos, pectina, y vitaminas A, BI, B2, C y E, su jugo es activador de las glándulas digestivas y portador de la mucosa gástrica, es calmante anti diarreico, con la piel, antirreumática, tónica y refrescante. Favorece la asimilación del calcio.

1.5.2.1.7.3. Plátanos.-Son muy energéticos 99 kc. Por cada 100 gramos, es muy nutritivo, rico, potasio, sales minerales, pectinas, ácido málico y vitaminas: A, B C y K.

1.5.2.1.8 Verduras y Legumbres.- Se incluyen en este grupo los alimentos de origen vegetal y a continuación los citamos con sus propias características.

1.5.2.1.8.1 Hortalizas y verduras.- Las cuales contienen fibra vegetal, vitaminas y sales minerales son de bajo valor energético contienen glúcidos simples.

1.5.2.1.8.2 Legumbres.- Contienen proteínas vegetales, su valor energético es alto, contienen vitaminas B y C. Según la parte de la planta que se utilice, los vegetales pueden ser: raíces, tallos, hojas, flores y frutos, raíces son las cebollas, nabos, zanahorias. Tallos, como el apio y el espárrago. Hojas como la lechuga, col y acelga. Flores como la coliflor y el brócoli. Frutos como el tomate y el pimiento.

Los vegetales verdes y amarillos son fuente de pro-vitamina A, por lo que es necesario incluir diariamente alguno de ellos en la alimentación. Las hortalizas deben consumirse frescas, los vegetales son alimentos que tienen gran cantidad de agua y un bajo valor calórico; su contenido en grasa, aportan vitaminas minerales y fibra.

1.5.2.1.8.3. Tubérculos.- Incluyen las papas, yuca, son nutritivos y mineralizante, de fácil digestión, energético, son ricos en almidón, bajos en proteína, pero aportan gran variedad de vitaminas y minerales.

1.5.2.1.9. Lácteos.- Comprende la leche y sus derivados, son una fuente constante y segura de determinados nutrientes. Es aconsejable tomar estos productos en las formas más idóneas para cada etapa de la vida. Composición nutricional: Calcio 125 mg. Fósforo 90 mg. Cloro, Sodio, Yodo, Hierro, Vitaminas: B1, B2, C, D, E y A., Agua: 87%, glúcidos 5%, lípidos: 4%, Minerales: 4%, Vitaminas: 4%.

1.5.2.1.10. Huevos.- Los huevos que consumimos ordinariamente son los de gallina, también se consumen los de pato, pavo, codorniz. El huevo de gallina es un alimento básico, la clara del huevo de gallina contiene alto valor fósforo, sodio, azufre, calcio, magnesio y hierro, la yema es rica en nutrientes como: lípidos que tienen ácidos grasos esenciales. Proteínas de alto valor biológico. Vitaminas: Grupo A, y E. Minerales: hierro.

Un huevo de tamaño medio contiene aproximadamente 6,5 grs., de proteínas, 6 grs. de grasa, 1,4 mg de hierro, el huevo es un alimento indispensable para los niños que se recomienda consumir uno cada día.

1.5.2.1.11. Carnes.- Llamamos a las partes blandas comestibles del ganado bovino, ovino, porcino y las aves. Estas partes blandas comestibles pueden ser tejidos musculares o viseras tales como el hígado, los riñones, el corazón.

La carne contiene: proteínas 16 a 22%, Grasas 10 a 20%, Agua 50 a Glúcidos 1 a 3%. Minerales, vitaminas, niacina, Hierro, también contienen Fósforo, Potasio, pequeñas cantidades de Calcio y Magnesio.

1.5.2.1.12 Pescados Y Mariscos.- Nutricionalmente contienen: proteínas, lípidos, pequeñas cantidades de vitaminas, sales minerales y agua. Las proteínas del pescado, 18 a 20 gr. / 100grs, son de alto valor biológico, la composición en ácidos grasos es de un 15 a 30% e insaturados, lo que hace recomendable su

consumo, contienen vitamina A y D, elementos químicos como el yodo, fósforo, potasio y sodio.

1.5.2.1.13.-Leguminosas.- Son vegetales de alto contenido proteico y energético. Son capaces de reemplazar a las carnes y huevos si las combinamos con cereales. Hay secas y tiernas, las cuales sirven para hacer diferentes preparaciones: ensaladas, sopas, menestras, guisos, bebidas, etc.

En estos tenemos, granos como fréjol, lenteja, arveja etc.

Las leguminosas no tienen todos los aminoácidos esenciales.

1.5.2.1.14.- Soya.- La soya es una leguminosa que contiene muchas proteínas y reemplaza con igual eficacia a otros alimentos como carne, huevos, leche, queso que generalmente tienen un costo más elevado.

La soya también proporciona hierro, fósforo y otras vitaminas indispensables para mantenerse sanos.

Debemos recordar que combinando la soya con cereales como harina de trigo, de maíz, quinua, etc., aumentamos su valor nutricional.

Con la soya, que además de ser nutritiva es menos costosa, podemos preparar comidas

1.6. Contenido Nutricional de los Alimentos

Todos los alimentos contienen sustancias denominadas nutrientes, que cumplen funciones específicas en el cuerpo humano.

Los nutrientes son:

- Hidratos de Carbono
- Grasas
- Proteínas
- Minerales
- Vitaminas
- Fibra dietética
- Agua

Es importante conocer la función de cada nutriente y en qué alimentos están en mayor cantidad. No todos los alimentos contienen los mismos nutrientes ni en la misma cantidad.

Algunos alimentos nutritivos son almacenados por el organismo y si mantiene en reserva para cuando sean necesarios; otros, por el contrario deben consumirse diariamente.

La deficiencia, desnutrición, anemia hipovitaminosis; o el exceso de nutrientes, obesidad provoca trastornos en la salud y hasta puede causar la muerte. De ahí que el mantener una buena nutrición es básico para el bienestar individual y de toda la comunidad.

1.6.1. Los Alimentos Blancos

Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas y sirven para dar energía para el funcionamiento de todo el organismo, para el crecimiento y se puede comparar con la gasolina que sirve para el funcionamiento del motor de un vehículo.

Los alimentos blancos son todo tipo de cereales como: arroz, maíz avena trigo y sus derivados pan, fideos cebada, mellocos, plátano verde, grasas como: manteca, mantequilla, aceite.

1.6.2 Los Alimentos Lipoprotéicos

Son los que contienen mayor cantidad de proteínas, que forman la estructura de todos los órganos y tejidos del cuerpo humano, así como los anticuerpos y otras sustancias vitales. En el gráfico de la pirámide ocupan el segundo espacio de abajo a arriba. Pueden ser de dos tipos.

1.6.2.1. De origen animal

Son carnes, pescado, huevos, leche y sus derivados. Son de mejor calidad, pero cuestan más y se dañan con facilidad, de ahí que su conservación es difícil.

1.6.2.2. De origen vegetal

Encontramos en las leguminosas, su característica que todos los granos tienen vaina como fréjol, haba, arveja, lenteja, chocho, son más baratos y se conservan mejor. La deficiencia de carbohidratos, grasas y proteínas se denomina desnutrición proteica energética y constituye uno de los más graves problemas biológicos, sociales y económicos de un país.

1.6.3. Los Alimentos que contienen Vitaminas y Minerales

Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales que sirven en general para mantener las funciones del organismo y permiten que los alimentos entren en provecho definición textual de una indígena chachi de Esmeraldas. Los alimentos verdes son en su mayoría las hojas o tallos como: lechuga, acelga, vainita, brócoli, coliflor, espinaca, nabo, yuyo, congolito, hojas de yuca, de remolacha, col y otras que se encuentran a nivel local. Los frutos o tubérculos como la zanahoria amarilla, zapallo. Ocupan la tercera franja de la pirámide, de abajo hacia arriba a más de vitaminas, minerales y otros nutrientes, estos alimentos contienen fibra.

1.6.3.1. Los alimentos de frutas

Son también fuentes importantes de vitaminas y minerales y corresponden a las frutas. Ocupan el vértice de la pirámide porque se requieren en pocas cantidades, a pesar de que actualmente se recomienda el consumo de frutas cinco veces al día, si se desea mantener un buen estado de salud. Algunas frutas pueden contener otros nutrientes como por ejemplo el guineo que contiene más carbohidratos, el aguacate que contiene más grasa.

Entre las frutas más comunes están: naranja, limón, mandarina, piña, papaya, coco, manzana, pera y muchas otras frutas de temporada o de origen tropical que nunca faltan.

La deficiencia de ciertas vitaminas y minerales se denomina hambre oculta especialmente la deficiencia de Vitamina A, Hierro y Yodo. De estos nutrientes merece especial consideración el Hierro, cuya deficiencia produce anemia nutricional que es el más grande y grave problema de Salud Pública en países como el Ecuador. Es importante también la deficiencia de Calcio, Zinc, Flúor y otros.

1.6.3.2. La combinación y preparación de alimentos

Desde el punto de vista nutricional, el secreto de una buena alimentación es consumir en cada tiempo de comida, es decir, en el desayuno, almuerzo y merienda, alimentos de todos los nutrientes. Mientras más nutrientes haya en el menú, más saludable es la comida.

Durante los dos primeros años de vida, el niño aprende a comer y se forman los hábitos alimentarios que caracterizan a una persona y son parte de la cultura de un pueblo. Esta es la razón por la cual se debe procurar que el niño o niña adquiera buenos hábitos alimentarios.

Las madres de familia y familiares que no han recibido una buena información sobre la alimentación del infante o simplemente por una serie de factores externos, cometen graves errores en la alimentación que por un lado perjudica el crecimiento y deterioran la salud y por otro se hace mal uso del cada vez más escaso presupuesto familiar.

Una buena madre y los familiares deben hacer todo lo posible para asegurarse que el niño pequeño recibe los alimentos que necesita en la cantidad adecuada, las veces que se indican y a su debido tiempo. Un poco de paciencia y dedicación son suficientes para que aún en los hogares más pobres los niños reciban una buena alimentación, crezcan bien, se mantengan sanos y lo más importante desarrolle toda su inteligencia.

1.6.4. Que Poner en la Lonchera para el Pre - escolar

Lo que come el niño a media mañana, entre comidas es importante para asegurar que está alimentándose adecuadamente. A continuación se presentamos varias

sugerencias que pueden prepararse dependiendo de las preferencias alimentarias del niño. La disponibilidad económica de la familia y el clima.

Puede también servir para escolares o colegiales que deseen comer entre comidas nutritivas y que están de moda. La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos.

Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas. A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida.

Niños y niñas mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, estudio de idiomas, informática, todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

Para asegurarse de que el niño y niña esté bien alimentado no es necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. Para ello, el hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta. Sin embargo, la consulta periódica con el pediatra es necesaria, previene posibles problemas en ésta y otras áreas, y trae tranquilidad a los padres.

1.6.4.1. Cuál es el mejor desayuno para los niños y niñas escolares

Al hablar de la alimentación de los escolares es indispensable tratar algo sobre los desayunos. Muchas de las familias ecuatorianas tenían la buena costumbre de comer tres veces al día: desayuno, almuerzo y merienda. Actualmente, por las malas condiciones económicas que tienen la mayoría o por el poco tiempo disponible, ya no se puede consumir comidas, sino únicamente dos, e incluso hay hogares en los cuales se comen una sola vez al día. De las tres comidas clásicas, el desayuno debe ser la más importante nutricionalmente hablando.

Se observa que una buena taza o jarro de leche con chocolate puede reemplazarse por una colada de avena o de cualquier otra harina, a esto añadir un medio vaso de jugo de cualquier fruta; como guía orientar poco de jugo de naranjilla cuyo valor nutritivo es de gran concentración de vitamina C, además acompañar con un pan y si puede pan con queso, se recomienda ingerir el huevo se debe consumir todos los días uno o más.

1.6.4.2 ¿Qué se puede poner en la lonchera?

Según José RECOBA 2005 nos habla de “una cultura de prevención, con relación a la lonchera escolar y se calcula que los chicos escolares pasan alrededor de 12.000 horas de su vida en el colegio 18.000 viendo TV, que su gasto calórico durante el día de clases es de aproximadamente el 40% de los requerimientos diarios, que el 93% de los adolescentes en edad escolar consumen bebidas gaseosas diariamente lo que equivale a unas 20 cucharadas de azúcar de más, que durante las horas de clases el niño es libre de elegir lo que quiere comer ya que en la mayoría de colegios existen quioscos en donde por lo general lo que se ofrece a los escolares no es precisamente comida de primer nivel nutricional” pág. 12.

Por esto y por mucho más es que en países como el nuestro es imprescindible irradiar un Programa nutricional para la alimentación que ofrezcamos donde se garantice la nutrición el buen desarrollo y crecimiento de la población y podamos extinguir la obesidad infantil sosteniendo como principal núcleo de origen los

programas de alimentación escolar, lo que en los últimos años se han obligado al departamento de salud y dirección de educación a intervenir directamente en tres frentes para frenar el problema de alimentación y lonchera escolar como venta de alimentos en los bares educativos en jardín de infantes, escuela, colegio, comunidad y el hogar, con desayuno y almuerzo escolar implementado últimamente por los gobiernos con limitaciones de no ser atendidos las poblaciones estudiantiles centrales y cabeceras de parroquias urbanas del cantón.

Por el hecho de que cada vez los escolares están sobrealimentados, pero mal nutridos es que nosotros, los pediatras, debemos tener dentro de nuestras obligaciones morales el intervenir directamente informando a cerca de los porqués de una buena lonchera escolar y dar pautas para preparar una simple, sencilla y barata. Lo que compete a los nutricionistas es dar los mejores modelos de dietas, las más variadas e instruir acerca del valor nutricional de los alimentos, la importancia de cada tipo de alimento formador, energético, entre otros La edad del escolar es importante. No es lo mismo la lonchera del pre escolar, que la de primaria y la de secundaria, por varias razones: la edad, los requerimientos, las horas de clase. Mientras que los más pequeños salen más temprano, los más grandes lo hacen más tarde y estudian más horas, y muchos de ellos se quedan después de clases para practicar algún deporte.

El cerebro es el órgano que más glucosa consume 25% de nuestra dieta dependiendo de la actividad que esté realizando en ese momento, nuestros escolares desarrollan una actividad cerebral intensa por lo que se recomienda que la lonchera contenga una buena fuente de carbohidratos, pero sin azúcares simples como golosinas y chocolates, sino con aquellos carbohidratos con fibra como los cereales que permiten un aporte de glucosa sostenido y continuo.

El proceso de crecimiento es más intenso durante la edad escolar por lo que todas las loncheras deben contener un tipo de proteína de alto valor biológico como huevos, lácteos, carnes frutos secos como el maní, las nueces, entre otros.

Las grasas, además de ser una fuente extra de calorías, ayudan a tener saciedad y además son muy necesarias en el proceso de desarrollo cerebral y participan en la

construcción de las membranas celulares. Pero no deben excederse y, sobre todo, deben ser de origen vegetal o grasas insaturadas por los omegas (pescado, maní, aceitunas).

El agua o las bebidas son tan importantes como los sólidos. Creo que está de más decir lo que ya resulta obvio: No gaseosas o jugos envasados, no energizantes ni bebidas con reposición electrolítica pues los chicos aún después de la clase de educación física no pierden tantas sales como para reponerlas. Recurran a los jugos caseros, limonadas, yogurt, leche y agua pura de manantial.

No olviden algo que resulta muy importante además es que la lonchera no debe reemplazar a ninguna de la comidas principales, sino que es en sí misma una comida más para un momento de gran gasto calórico. Eviten dar dinero a sus niños para el colegio a menos que estén seguros de que lo que puedan adquirir sea algo nutritivo. No olviden que las malas loncheras son causa importante de sobrepeso u obesidad en la edad escolar.

Esta es una pregunta que con gran frecuencia se hacen muchas madres y familias que tienen hijos que van al jardín. En algunos establecimientos este tema ha sido de gran preocupación y no es raro observar que los profesores han elaborado listas de alimentos o menú que recomiendan para las loncheras.

El niño o la niña requiere mucha energía, entonces siempre debe haber un alimento que proporcione hidratos de carbono, como pinol, machica pan o galleta. Un jugo de frutas proporciona las vitaminas que requiere y, además, calma la sed, se puede también enviar yogurt o leche que son fuentes de muchos nutrientes.

A continuación se presentan varias sugerencias, que pueden prepararse dependiendo de las preferencias alimentarias del niño o de la niña, la disponibilidad económica de la familia y el clima. Puede también servir para preescolares, o colegiales que deseen comer entre comidas nutritivas y que están de moda.

- Sánduche de queso, zanahoria, una fruta de temporada y jugo.

- Pan con salchicha y pepinillo o tomate, fruta de temporada, y jugo.
- Sànduche de huevo revuelto con tomate picado, fruta de temporada y jugo.
- Hamburguesa completa hecha en casa (pan, carne molida frita, lechuga y tomate) y jugo.
- Chochos con tostado y tomate, fruta y jugo.
- Pan o Sànduche de mermelada, leche y fruta.
- Yogur con frutas picadas y galletas.

El jugo puede reemplazarse por alguna colada de fruta o alguna otra bebida como avena.

Se debe tratar de que la lonchera contenga diferentes comidas todos los días para que el niño no se canse de ella y coma todo lo que se le envié. Recuerde que una comida nutritiva no es una comida fea; es una comida completa.

1.7. Higiene Personal

El hecho de mantener una buena higiene personal es hacer práctica del refrán “CUERPO SANO, MENTE SANA, CUERPO LIMPIO, LIMPIO EL ENTORNO” Nosotras las investigadoras afirmamos con certeza que tener limpio el lugar de trabajo, ayuda a prevenir las enfermedades transmitidas donde el ser humano constituye una de las principales fuentes de contaminación de los alimentos hay que mantener especial cuidado y aplicar las respectivas normas sanitarias en las manos, aliento, tos, estornudos, sudor, transmiten bacterias y microorganismos. El excremento tanto humano como de animales, es un factor importante en la diseminación de los gérmenes patógenos que invaden los alimentos. Una persona en apariencia sana puede ser portadora de grandes colonias de microorganismos en el cabello, piel, boca, garganta, nariz, o heridas o sangrados de piel

Es necesario lavarse las manos con agua y jabón antes de manejar los alimentos y después de cada interrupción, sobre todo:

- Después de ir al baño.
- Si se preparan alimentos crudos como pescado, carne, pollo, se deberá lavar nuevamente las manos, antes de tomar los alimentos cocidos.
- En caso de herida en manos, es preciso vendarlas o recubrirlas al contacto con alimentos.
- Si se tocan animales.
- Se debe usar gorra para proteger la caída del cabello
- Debe usar mandil limpio
- Debe usar mascarillas
- Debe usar guantes.

1.7.1. Higiene de los Alimentos

Los alimentos deben conservarse bajo ciertos cuidados.

- Deben cubrirse con tapas o manteles limpios para evitar que las moscas se posen sobre ellos y transmitan enfermedades.
- Las hortalizas y frutas debe lavarse bien.
- Antes de preparar las comidas, debe lavarse bien las manos.
- El aceite que se usado una ves no debe volver a utilizarse.
- La carne debe guardarse bajo refrigeración o sino dispone de esta debe salar y poner ahumar.
- El lugar donde prepara los alimentos debe estar bien limpio.
- Debe tratar de combatir moscas hormigas, cucarachas por que estos son los transmisores de las parasitosis y enfermedades infecto- contagiosas.

Lo anteriormente anotado y su observancia irrestricta nos permitirá salvaguardar la salud de los niños, niñas y jóvenes, en función del proceso de enseñanza aprendizaje

1.7.2. Higiene Habitacional

Cualquier desperdicio, migaja ó mancha puede ser un reservorio de gérmenes. Por lo que hay que conservar limpias todas las superficies de la cocina, los limpieones de cocina que entran en contacto con platos o utensilios se deben lavar cada vez

que se usen y desecharlos en un periodo corto y garantizar salud en el hogar u otro entorno emplear toalla absorbentes que se expenden en el mercado de diferente calidad y valor comercial. El piso y trapeadores para la superficie de la cocina se deben lavar constantemente. Los desechos sólidos orgánicos e inorgánicos se debe arrojar en un recipiente plástico grande que tenga tapa hermética evitando atraer insectos, roedores, y generar ácaros y esporas que donan el sistema respiratorio de los seres humanos y alteran el ecosistema en donde habitamos, evite acumular basura, hay que desecharla diario.

Se debe evitar contacto con insectos, roedores u otros animales, pues éstos transportan microorganismos patógenos que originan enfermedades, es importante no dejar alimentos destapados, ni ingerir los sobrantes en la tarde de los alimentos de la comida de medio día ya que se oxidan especialmente el jugo, este al ser consumido en la tarde o noche destruye órganos sensibles como el hígado, estómago.

CAPÍTULO II

DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1. Caracterización del Jardín de Infantes de la Escuela 11 de Noviembre – Jardín Olga Tapia de Coronel.

En la parroquia Ignacio Flores del Cantón Latacunga, en un lugar sereno, apacible y de singular belleza, se encuentra ubicado nuestro querido plantel que lleva el nombre glorioso de escuela “Once de Noviembre” y el Jardín Olga Tapia de Coronel.

La primera Directora fue la distinguida maestra Doña Beatriz Egas de Valdez; se destacan también la Srta. Mila Ruiz, Srta. Esther Miño, Srta. Carmela Moya, Srta. Isolina Bastantes, Sra. Rebeca Coronel de Peñaherrera, Sra. Bertha Zapata de Bustos, Sra. Beatriz Chiriboga de Tovar, en cuya administración se logro varios adelantos tales como: incremento de aulas, **creación de Jardín de Infantes**, hoy primer año de Educación Básico y la adquisición de un laboratorio de Ciencias Naturales

Al jubilarse la anterior Sra. Directora, es nombrada como tal, la Sra. Olga Tapia de Coronel, quien por un designio del creador fallece luego de una dolorosa enfermedad. El nombre de esta prestigiosa maestra queda plasmado en el Jardín de Infantes hoy 1° de Básica que hasta la actualidad se llama “Olga Tapia de Coronel”.

El mismo que comienza a funcionar en 1985- 1986 con una matrícula de 58 estudiantes 26 varones y 32 mujeres siendo la profesora la Sra. Azucena Mena y hoy en la actualidad existen 6 paralelos con un total de 174 niños.

2.2. Análisis e interpretación de Resultados de la Encuesta realizada a los Padres de Familia

Este capítulo encierra la investigación de campo que se realizó en el Primero de Básica de la Escuela 11 de Noviembre –Jardín Olga Tapia de Coronel - de la parroquia Ignacio Flores del cantón Latacunga, las mismas que determinan en cifras claras y concretas. Para llegar a esta conclusión se realizó encuestas a las Madres y Padres, Directora, Docentes de la Institución a las y los Niños de 5 a 6 años.

1.- ¿Cuántas veces al día se alimenta su niña?

TABLA N. 1

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una	3	5%
Dos	4	7%
Tres	32	53%
Más	21	35%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRÁFICO N. 1



Análisis e Interpretación:

De los 60 Padres de Familia encuestados del Primero de Básica de la Escuela 11 de Noviembre el 35% dan más de tres veces alimentación a sus hijas ya que creen que rendirán de mejor forma en el proceso educativo, el 53% sirven tres veces la

alimentación denotando disciplina pero no nutrición ni calidad alimentaria, el 7% dos veces y el 5% una sola vez al día observando pobreza en los hogares, falta de empleo y desorganización en el hogar perjudicando en el equilibrio de crecimiento físico y desarrollo normal como el aprendizaje de eficiencia y calidez.

2.- Del listado de alimentos cuál es de preferencia para la niña?

TABLA N. 2

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Manzanas	3	5%
Sanduches	2	3%
Chupetes, caramelos	9	15%
Refrescos	8	13.3%
Gelatina	2	3%
Chochos, Tostado	4	6.7%
Agua Aromática	4	6.7%
Papas Fritas	6	10%
huatas	2	3%
yogur	1	2%
Galletas	4	7%
Huevos	6	10%
Plátano Frito, arroz	7	12%
Habas cocinadas	2	3%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia

ELABORACION: Tesis UTC

GRAFICO N 2



Análisis e Interpretación:

Se determina que los alimentos de preferencia para el grupo escolar el 15,5% encasilladas a las golosinas 13,3% consumen refrescos contribuyendo al bajo peso y descuido alimentario, el 12% plátano frito con arroz, huevos y papas fritas en un 10% considerada alimentación de hidratos que fomenta grasa corporal y mucho cansancio ya que la alimentación es inadecuada en un 7% galletas y agua aromática sin valores nutritivos en un 6,7% chochos denotando que consumen muy poco siendo generadora de proteínas poca importancia dan al sentido alimentario para el buen crecimiento y desarrollo físico e intelectual, el 3% habas que tiene influencia nutricional es deficiente el consumo, sandwiches y gelatina acelerando al bajo peso, y estatura.

3.- ¿Conoce el valor nutritivo y balanceado de los alimentos?

TABLA N. 3

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	33,3%
NO	34	56,7%
OTROS	6	10%
TOTAL	60	100,0%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N 3



Análisis e Interpretación:

El grupo de Padres y Madres de 60 responden el 34% desconocer el valor nutritivo y balanceado de los alimentos dificultando su proceso de formación pedagógico como su crecimiento por no manejar un programa adecuado de información alimentaria, el 33.3% afirman conocer los valores nutricionales y la trascendencia que tienen para el buen crecimiento y desarrollo intelectual en un 10% no es de su interés saber si dan o no los alimentos adecuados por razones económicas, desorganización familiar y están en segundas y terceras manos sus niñas ya que han emigrado.

4.- ¿La ingesta de alimentos con bajo valor nutricional afecta el aprendizaje y rendimiento escolar?

TABLA N. 4

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	54	90%
NO	4	6,7%
OTROS	2	3%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia

ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N 4



Análisis e Interpretación:

El 90% cree que la ingesta de alimentos chatarra o basura carece de valores nutricionales y más bien causando deterioros de salud, impide un buen aprendizaje y rendimiento escolar, retrasando el proceso educativo y la participación de los niños y niñas no es la mejor cuya característica vislumbra poca integración.

5. ¿En la lonchera de su niña diariamente que envía?

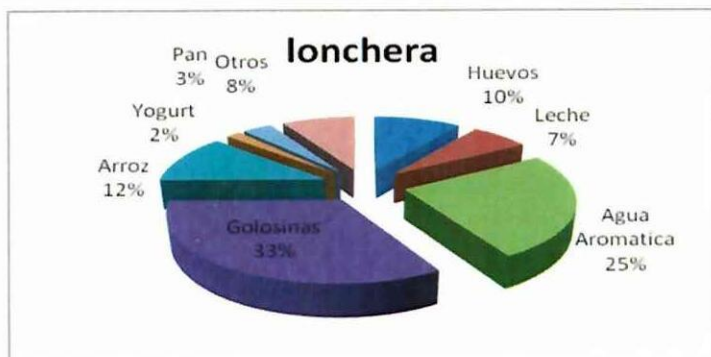
TABLA N. 5

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Huevos	6	10%
Leche	4	6.7%
Agua Aromática	15	0,25
Golosinas	20	33%
Arroz	7	12%
Yogurt	1	2%
Pan	2	3%
Otros	5	8%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia

ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N. 5



Análisis e Interpretación:

Dicen los padres y madres en un 33% envían en la lonchera mucha golosina, ácidos que no contribuyen a la adecuada alimentación, el 25% envía agua aromática que no contempla ningún valor nutritivo y por facilidad y mala economía perjudica la nutrición, otra alternativa en un 12% arroz y lo consumen frío en un 10% huevos cocidos en un 8% envían otros alimentos bajo de calorías, nutrientes y proteínas en un 7% leche mezclado con chocolate o azucarada, además el 3% pan para que consuman en la mañana y sostenga en la jornada educativa y un 2% yogurt alimento completo nutritivo como lácteo .

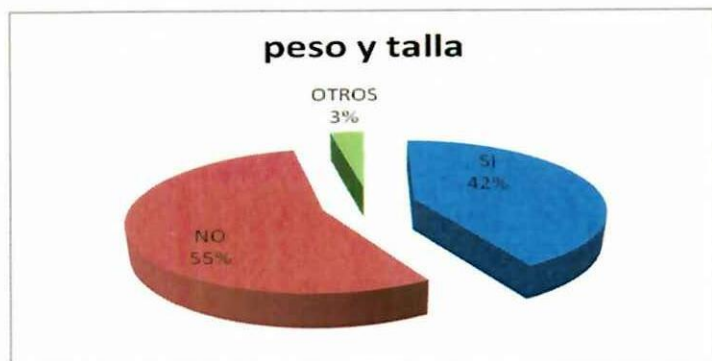
6.- Cree que la alimentación que le proporciona contribuye para el peso y la talla de su niña?

TABLA N. 6

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	41,7%
NO	33	55%
OTROS	2	3%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N. 6



Análisis e Interpretación:

Del grupo de encuestados el 55% están seguros de no ofrecer una buena alimentación y que este acorde al peso, talla y masa corporal dan raciones alimenticias no lo suficiente ni en calidad, ni cantidad ni variedad alimentaria el 41% coinciden en que proporcionan alimentación integral, y el 3% son indiferentes ante la responsabilidad y concientización de la nutrición variada frente a sus niñas.

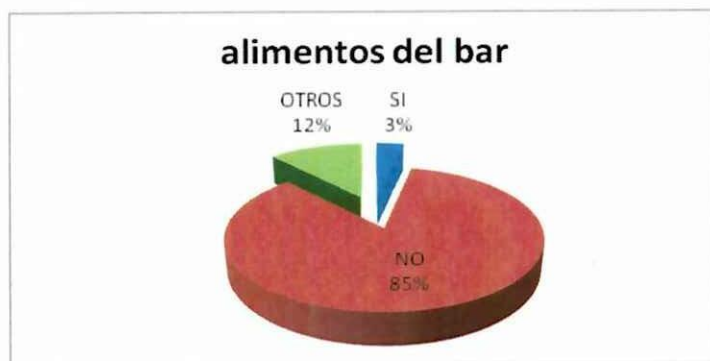
7.- Sus niñas consumen alimentos en el bar?

TABLA N. 7

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	3%
NO	51	85%
OTROS	7	12%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N. 7



Análisis e Interpretación:

El 85% de padres y madres concuerdan que no consumen alimentos en el bar escolar, por su edad, por que llevan la lonchera con comida preparada en casa el 12% confirma que si les ayudan a alimentarse en el bar las hermanitas mayores y un 3% si se acercan al bar y consumen lo que ahí se expende.

8. ¿Cree que una buena nutrición tiene componentes integrales?

TABLA N. 8

VARAIBLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	36,7%
NO	34	56,7%
OTROS	4	6,7%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia

ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N 8



Análisis e Interpretación:

Aseguran en un 56% que no conocen de componentes nutricionales saben que hay que alimentarlos pero no tienen las formas, métodos pertinentes el 36.7% creen que si tiene componentes y que inclusive lo practican en sus niñas el 6.7% no le dan importancia a estos componentes y consideran que es bueno como ellos los alimentan.

9. Le gustaría tener buena información y practicarla para la nutrición balanceada de sus hijas?

TABLA N. 9

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	54	90%
NO	4	6,7%
OTROS	2	3%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N 9



Análisis e Interpretación:

De los 60 padres y madres encuestados concluyen en un 90% desean que les informen y capaciten sobre nutrición y aplicación para mejorar el menú de sus hijas e hijos el 6.7% no desea tener información sugieren se les capacite con un seminario, el 3% quiere una sesión y conferencia sobre la nutrición.

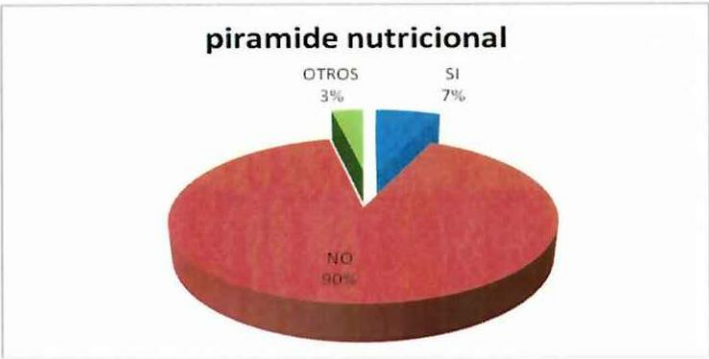
10.-Conoce la utilidad y beneficio que presta la Pirámide Nutricional

TABLA N. 10

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	6,7%
NO	54	90%
OTROS	2	3%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N 10



Análisis e Interpretación:

El 90% de Padres y Madres no saben de utilidad y beneficio ni conocen de la Pirámide Nutricional que es conveniente la información y capacitación el 6,7% si tenían conocimiento de la función y utilidad en la buena alimentación el 3% no dan importancia a este factor considerando irrelevante.

11. ¿Desearía que le Capaciten con un Programa Nutricional?

TABLA N. 11

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	55	92%
NO	2	3%
OTROS	3	5%
TOTAL	60	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N. 11



Análisis e Interpretación:

Del grupo de 60 padres y madres en un 92% es su meta la capacitación sobre un Programa Nutricional que mejorará la salud alimentaria, los menús de sus hijas e hijos, la protección de infecciones y enfermedades sobre todo el rendimiento escolar con calidad y un buen aprendizaje.

2.3. Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados

2.3.1 Encuesta aplicada a la Sra. Directora y Profesoras de los Primero Años de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre - Olga Tapia de Coronel - Paralelo A, B.

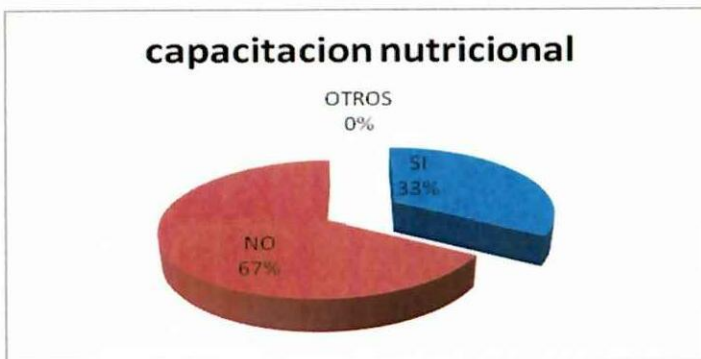
1.- Han realizado capacitación sobre nutrición a los niveles de la Institución

TABLA N. 1

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
OTROS		0%
TOTAL	3	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N. 1



Análisis e Interpretación:

De las dos Maestras y la Sra. Directora corroboran en un 67% no se ha realizado capacitación sobre nutrición, hace mucho años el 33% dice que 1 sola vez se efectuó, por lo que garantizan que seria el momento adecuado para desplegar un Programa Nutricional con la participación de la comunidad educativa.

2. Le gustaría que se motive un programa de capacitación nutricional para los padres de madres, profesoras y niñas de la Institución

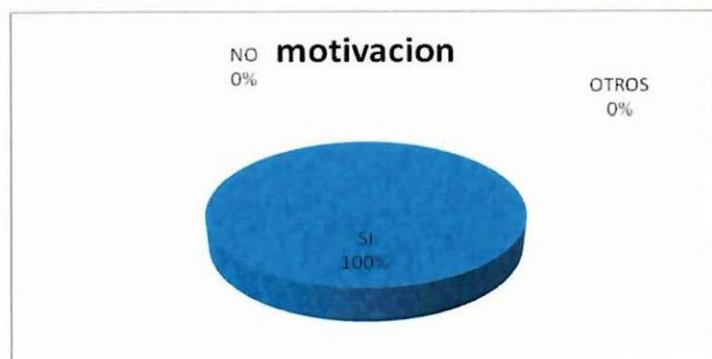
TABLA N. 2

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
OTROS	0	0%
TOTAL	3	100%

FUENTE: Padres de Familia

ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N. 2



Análisis e Interpretación:

La comunidad educativa responde en un 100% desearía un Programa Nutricional sobre todo a los padres y madres que se los eduque y concientice la necesidad del consumo de buenos alimentos ya que las niñas son las beneficiarias para mejorar el rendimiento escolar y la salud como derechos sociales.

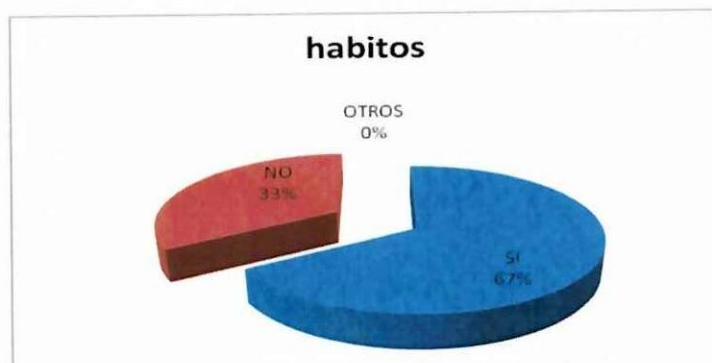
3. ¿Se genera buenos hábitos de salud, nutrición, convivencia y respeto en la Institución como eje transversal o materia optativa?.

TABLA N. 3

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	1	33%
OTROS	0	0%
TOTAL	3	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N. 3



Análisis e Interpretación:

El 67% creen que si se genera buenos hábitos de salud en la práctica del consumo de los alimentos del bar y que es necesario diariamente estar recordando y practicando los hábitos, normas y valores el 33% no lo hacen muy seguidamente y hace el compromiso de mejorar la práctica e irradiar a toda la comunidad educativa.

4.- ¿Conoce la utilidad del manejo de pirámides nutricionales del desarrollo y crecimiento de la niña curvas de crecimiento?

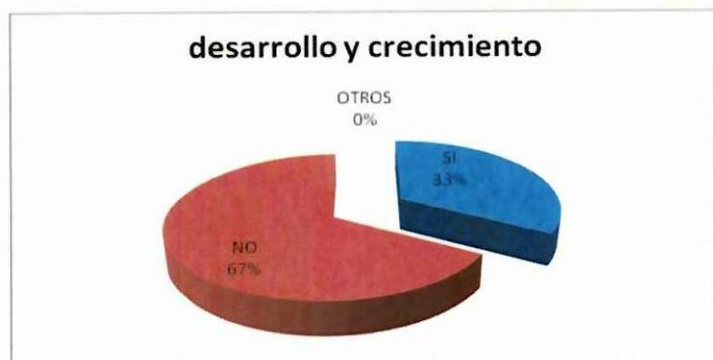
TABLA N. 4

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
OTROS		0%
TOTAL	3	100%

FUENTE: Padres de Familia

ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N 4



Análisis e Interpretación:

De las dos docentes y la Sra. Directora en un 67% conocen la pirámide, el crecimiento de curvas pero no en la medida de poder transmitir a otros, expresan que es conveniente capacitarse para irradiar a toda la comunidad educativa, apenas el 33% conoce y maneja esta metodología alimentaria.

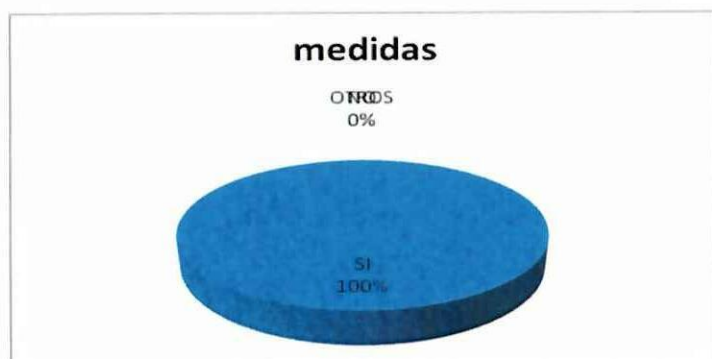
5.- ¿Considera Ud. que el buen desarrollo y crecimiento de la niña en su peso, talla, el conocimiento de una buena alimentación?

TABLA N. 5

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
OTROS	0	0%
TOTAL	3	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N. 5



Análisis e Interpretación:

El 100% de encuestadas confirman y aceptan que la buena alimentación contribuye en forma eficaz el crecimiento con sus medidas antropométricas fortaleciendo la vida y desarrollo escolar hoy y a futuro.

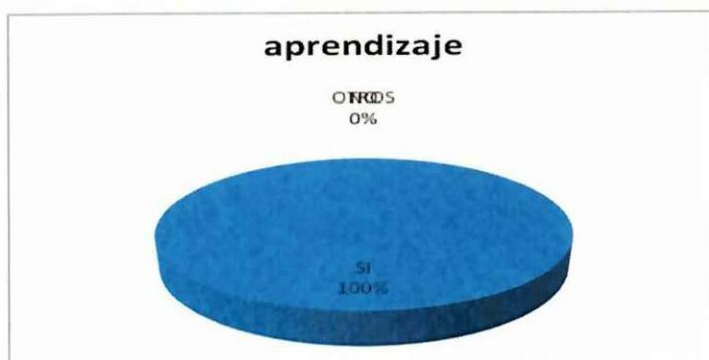
6.- ¿Ustedes creen que la inversión económica de bajo costo y con una adecuada dieta alimenticia se lograría desarrollar un buen aprendizaje en las niñas?

TABLA N. 6

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
OTROS	0	0%
TOTAL	3	100%

FUENTE: Padres de Familia
ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N 6



Análisis e Interpretación:

La comunidad educativa señala el 100% que siempre hay que recomendar inversión baja y buen resultado alimentario previo a una capacitación nutricional eso lo podrían lograr y participar para contribuir en el buen desarrollo del proceso biosicosocial de las niñas.

7.- Cree necesario que atreves de un programa de capacitación para profesoras se deje una guía nutricional?

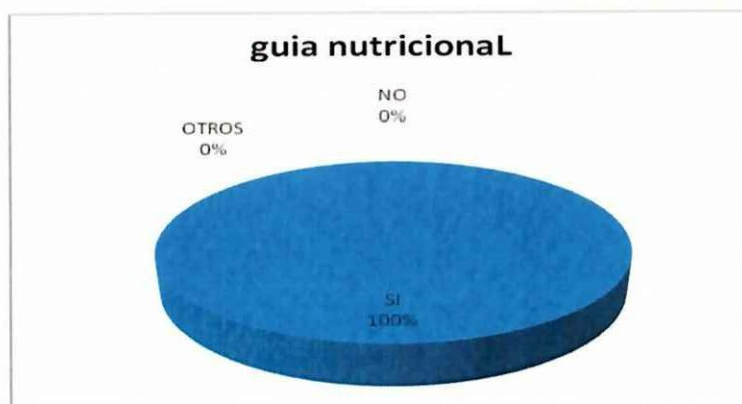
TABLA N. 7

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
OTROS	0	0%
TOTAL	3	100%

FUENTE: Padres de Familia

ELABORACION: Tesistas UTC

GRAFICO N 7



Análisis e Interpretación:

Del universo encuestado el 100% cree que hace falta un Programa de Nutrición que engrandecerá no solo el estado físico de la niña más bien garantiza el proceso afectivo, cognitivo y que se deje una guía para poner en práctica con recetas nutricionales con alimentos de valores elevados de nutriente, proteínas, de bajo costo y que se dispondría de la voluntad y tiempo indispensable a favor de una causa tan justa y noble como es la niñez.

2.4. Propuesta

2.4.1. Datos Informativos

Título:

Capacitación con un Programa de Nutrición para los Niños de los Primeros Años de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre- Jardín Olga Tapia de Coronel - de la ciudad de Latacunga periodo 2008- 2009.

Institución Ejecutora:

Universidad Técnica de Cotopaxi a través de sus egresadas de especialidad de Parvularia.

Beneficiarios:

Son beneficiarios los Padres, Madres, Directora, Profesoras y Niñas de 5 a 6 años de Primero de básica de los Paralelos A y B de la Escuela 11 de Noviembre- Jardín Olga Tapia de Coronel.

Ubicación:

Barrio La Laguna, Parroquia Ignacio Flores, Cantón Latacunga.

Tiempo estimado para la ejecución:

Para la ejecución y aplicación de nuestra tesis fue considerada desde

Inicio: septiembre 2008

Fin: marzo 2009

Equipo técnico responsable:

El equipo responsable en la investigación esta representado, realizado y ejecutado por Licero Tapia Mayra Alejandra, Tobar Ronquillo Silvia Susana así como el director Dr. Wilfrido Orquera Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

2.5. Justificación

Casi todos los estudios de nutrición realizados en niños y niñas de edad escolar, se basan fundamentalmente en la apreciación del crecimiento corporal, mediante mediciones antropométricas: peso, longitud y talla que al ser comparadas con curvas estándar o poblaciones de referencia, permiten establecer con bastante aproximación si existe un crecimiento físico normal, o por el contrario, un retardo o una aceleración en la velocidad del crecimiento.

En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar, todavía existen grandes vacíos de conocimiento, debido quizá a la complejidad de los factores comprometidos genéticos, hereditarios, ambientales, psicosociales, educativos y nutricionales, que dificultan su evaluación e interpretación y, por tanto, el diseño de investigaciones relevantes sobre el tema.

Por esta razón, y en un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influida por su estado nutricional previo y el ambiente psicosocial que enmarcan su crecimiento y desarrollo, las acciones del estado y la sociedad para mejorar la nutrición de madres y niños, redundarán ulteriormente en la salud y el comportamiento del niño y niña en la comunidad educativa.

Reconocidas las limitaciones que aún existen en el conocimiento sobre nutrición y rendimiento escolar, la presente investigación enfatiza principios básicos sobre crecimiento y desarrollo del niño, seguido de una revisión de estudios recientes sobre la relación entre desnutrición y desarrollo cognoscitivo del niño en sus primeros años de vida.

No solo las condiciones socioeconómicas influyen en la aparición de algunas enfermedades; intervienen otros factores y otras causas como la desatención al sector social, que conlleva a múltiples problemas, como la insuficiente alimentación y su aleación con muchas enfermedades, bajo nivel de educación, la delincuencia, la prostitución, asesinatos, el alcoholismo, la drogadicción, y la

pobreza; esta última sobre todo, exige a muchos niños y niñas de las familias a trabajar especialmente en la calle.

Como la salud y respuesta del escolar a los procesos educativos está condicionada, de alguna manera, por variables nutricionales y psicosociales que han rodeado su infancia la información que se tenga sobre nutrición y desarrollo intelectual en los primeros años de vida, es una forma apropiada para abordar la comprensión del éxito en la etapa escolar.

Esperamos que el tema postulado sobre nutrición sea la garantía en el desarrollo cognoscitivo del niño, de utilidad en el trabajo del nutricionista-dietista, educadores parvularios, personal de salud médicos, enfermeras, odontólogos, psicólogos y comunicadores sociales, de entender y concientizar padres y madres de familia la tarea y responsabilidad de generar calidad de vida a sus tiernos hijos e hijas, y los infantes de manera creativa y estimuladora saber transmitir en sus hogares y entornos que se desenvuelven el objetivo de esta investigación con las recetas básicas de nutrición equilibrada y balanceada entre otros, tanto en la prestación directa de servicios como en la investigación experimental y la práctica para lograr cambios significativos de la población escolar y afrontar , tratar y combatir los elevados índices de desnutrición infantil en nuestra ciudad, cantón, provincia con cultura nutricional equilibrio económico utilizando alimentos, frutas variadas balanceadas con valores proporcionales acordes a la pirámide nutricional requiriendo por edad, sector , educando la importancia de antropometría.

El Primero de Básica de la Escuela 11 de Noviembre del barrio La Laguna, parroquia Ignacio Flores no conocen sobre el buen manejo de un Programa de Nutrición y los beneficios que este presta, garantizando el crecimiento y aprendizaje y rendimiento escolar alto, consideramos que la aplicación de este capacitación y entrega de guía enfocado en la Nutrición balanceada a través de una serie de conferencias, charlas, talleres, juegos interactivos, empleo de estrategias metodológicas de la Biblioteca para las Niñas de 5 a 6 años ayudará a resolver la poca salud alimentaria, a generar hábitos alimenticios y a crear cultura

de alimentación escolar, y servirá de base para estudios e investigaciones de las futuras generaciones escolares que participan en la vida de esta institución.

2.6. Objetivo

2.6.1. Objetivo General

Diseñar un Programa de Capacitación dirigida a los niños y niñas del primer año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre – Jardín Olga Tapia Coronel del cantón Latacunga.

2.6.2. Objetivos Específicos

- Identificar el tipo de alimentación que consumen los niños y niñas en la escuela, para establecer su incidencia en el rendimiento escolar.
- Establecer una guía nutricional para mejorar el nivel nutritivo en el niño y la niña.
- Socializar a través de talleres dirigido a padres de familia, personal docente la necesidad de una adecuada alimentación en la edad pre- escolar.
- Aplicar a través de contenidos teóricos y científicos que permitan el diseño adecuado de un Programa de Nutrición.
- Evaluar los principales problemas que adolecen las Niñas al no contar con un Programa de Nutrición Infantil.
- Realizar un Taller de Capacitación de Nutrición para las Niñas, Maestras y Padres de Familia.

2.7. Importancia

El presente trabajo pretende ser un aporte metodológico para la niñez ya que la nutrición en la vida de esta es muy importante, y en ella se producen cambios en forma constante, es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños y niñas donde se pueda lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual a través de un Programa de Nutrición que guarde condiciones de valores nutritivos, que

respete el crecimiento con relación a su talla y peso, generando hábitos alimenticios buenos con la participación directa de sus padres y maestros cuya característica en la niñez donde más cambios se produce, cambios que tienen que ver con el crecimiento radica mucho la alimentación que demos adecuadamente para el aprendizaje y rendimiento escolar.

Desde el vientre materno el niño y niña depende de la alimentación de la madre para un normal desarrollo, una vez que nace hasta fines de su adolescencia necesita incorporar alimentos nutritivos que aseguren su crecimiento, es importante además controlar el peso y talla ya que estos dos parámetros son base de cómo crece, las mediciones dan la pauta para verificar si la alimentación es buena, con la aplicación de esta metodología se determino en las condiciones actuales de Nutrición y desnutrición de las niñas, verificando con la capacitación, serie de juegos interactivos de alimentación, utilización de las medidas antropométricas con cálculos sencillos y sobre todo una guía de recetas para aprovechar los alimentos que tenemos en las manos y podemos enviar a nuestras infantes cultivando la salud alimentaria.

Con la información obtenida a través de este estudio se podrá sustentar acciones a las niñas como eje transversal o materia optativa así determinando nuevos avances para el curriculum institucional que podrían ser aplicados en otros lugares. Esta investigación apporto una serie de indicadores para evaluar como se desarrolla y crecen las niñas y como rinden en el proceso educativo durante el tiempo de la aplicación de esta guía.

El Primero de Básica de la Escuela 11 de Noviembre Jardín Olga Tapia de Coronel - constituye un sitio interesante para aplicar esta metodología, ya que se cuenta con el apoyo de Padres y Madres de Familia, la mayoría de niñas y niños se encuentran con un estado nutricional precario, por lo cual la aplicación de esta metodología mejoro la calidad de vida, y el rendimiento escolar.

2.8. Descripción de la Propuesta

El aplicar un Programa de Nutrición para las niñas y niños, Padres , Madres de Familia al igual que Docentes con una guía de recetas nutricionales para la lonchera será un recurso importante y punto de partida para la educación de la salud alimentaria ya que a través de charlas, conferencias, talleres, juegos interactivos, estrategias metodológicas de la biblioteca y aplicación de recetarios nutricionales fomentará la nutrición balanceada, nutritiva elevando su rendimiento escolar y la salud sin complicaciones de enfermedades.

El Programa de Nutrición esta diseñado para las niñas y niños de 5 a 6 años de edad, padres, madres, maestras basándose en un aprendizaje experiencial y significativo orientado a motivar la Nutrición Infantil sin descuidar la parte científica, investigativa, experiencias de vida y la actividad lúdica para el aprendizaje funcional de los niños y niñas las cuales será base de sus aprendizajes futuros que muy difícil olvidarán.

El Programa de Nutrición oferta capacitación familiar y pedagógica para orientar los pasos de una dieta adecuada y mejorando desarrollo físico e intelectual, la segunda parte Programa de Nutrición con los Ejes de Desarrollo y Bloques de Experiencia inmerso de Reforma Curricular que junto a Referente Curricular para niños y niñas de 5 a 6 años con actividades del Juego y los Artes alcanzaremos la capacitación interactiva que experimente conocimientos nuevos y útiles que serán transmisores educativos en sus vida con salud alimentaria.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA PADRES, MADRES DOCENTES

PRIMER ENCUENTRO DE NUTRICIÓN INFANTIL

TITULO: VIDA SANA CUERPO Y MENTE SANA

OBJETIVO:

CONCIENTIZAR LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN ESCOLAR

DESTREZA: FOMENTAR LA BUENA NUTRICION PARA EL
DASARROLLO FÍSICO E INTELECTUAL

EJE: DESARROLLO PERSONAL

BLOQUE DE EXPERIENCIA: DESARROLLO FÍSICO SALUD Y
NUTRICIÓN

FECHA: sábado

NUMERO DE PARTICIPANTES: 60 Padres y Madres,

RESPONSABLES: Tesistas

ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
1.Apertura del curso	Breve exposición	Una lámina	8h00- 8h10
2.Presentación de participantes	Ejercicio de sensibilización Ensalada fresca de verano	Lecturas	8h00- 8h30
3.Encuadre teórico metodológico	Exposición comentada	Audiovisuales	8h35 -8h45
4.Desarrollo del tema: Nutrición Infantil, Causas consecuencias desnutrición	Conferencia con refuerzos interrogativos	Audiovisuales	9h00
5.Primer Taller Video Foro Alimentación Infantil en Ecuador	Análisis y Síntesis	TV, DVD. Cd.	10h00
6.Segundo Taller; Alimentación sana	Trabajo colaborativo	Separatas, papelotes	11h00
RECESO			12h00-14h00
7.Tercer Taller; Causas	Estudio de Casos		15h00

Consecuencias Desnutrición			
8.Cuarto Taller Collage Alimentación Desnutrición	Trabajo colaborativo	Separatas, papelote, Gráficos	16h00
9.Socialización en Plenaria Conclusiones Recomendaciones Evaluación	Memoria de la Jornada	Registro de datos	17h00 18h00

PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA PADRES, MADRES, DOCENTES
SEGUNDO ENCUENTRO DE NUTRICIÓN INFANTIL
TITULO: ¡QUE RICOS Y DIVERTIDOS ALIMENTOS!

OBJETIVO:

CONOCER EL VALOR NUTRICIONAL, FUNCIONAMIENTO Y TIPOS DE ALIMENTOS

DESTREZA: FOMENTAR LA BUENA NUTRICIÓN PARA EL DASARROLLO FISICO E INTELECTUAL

EJE: DESARROLLO PERSONAL

BLOQUE DE EXPERIENCIA: DESARROLLO FÍSICO SALUD Y NUTRICIÓN

FECHA: sábado

NUMERO DE PARTICIPANTES: 60 Padres y Madres,

RESPONSABLES: Tesistas

ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
1.Apertura del curso	Breve exposición	Una lámina	8h00- 8h10
2.Presentación de participantes	Ejercicio de sensibilización El puente	Imagen visual	8h00-8h30
3.Encuadre teórico	Exposición	Audiovisuales	8h35- 8h45

metodológico	comentada		
4.Desarrollo del tema: Salud alimentaria	Conferencia con refuerzos interrogativos	Audiovisuales	9h00
5.Primer Taller Clasificación y tipos de alimentos	Mural de alimentos	Gráficos, láminas, material de laboratorio	10h00
6.Segundo Taller; Valores Nutricionales	Trabajo colaborativo	Separatas, papelotes	11H00
RECESO			12h00 14h00
7.Tercer Taller; Socialización en Plenaria	Presentación de trabajos, exposiciones Comentarios, análisis, síntesis, registro en carteles	Material de laboratorio	15h00
8.Cuarto Taller Socio drama del Buen vivir	Socio drama	Separatas, Guías Menaje	16h00
9.Socialización en Plenaria Conclusiones Recomendaciones Evaluación Orientación para el nuevo taller	Memoria de la Jornada Exposición	Registro de datos marcadores pizarra	17h00 18h00

PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA PADRES, MADRES, DOCENTES

TERCER ENCUENTRO DE NUTRICIÓN INFANTIL

TITULO: ¿COMO HE CRECIDO ESTOY BIEN !

OBJETIVO:

APRENDER A CALCULAR PESO, TALLA, MASA CORPORAL CON UNA NUTRICIÓN BALANCEADA

DESTREZA: FOMENTAR LA BUENA NUTRICIÓN PARA EL DASARROLLO FISICO E INTELECTUAL

EJE: DESARROLLO PERSONAL

BLOQUE DE EXPERIENCIA: DESARROLLO FÍSICO SALUD Y NUTRICIÓN

FECHA: sábado

NUMERO DE PARTICIPANTES: 60 Padres y Madres,

RESPONSABLES: Tesistas

ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
1.Apertura del curso	Breve exposición	Una lámina	8h00- 8h10
2.Presentación de participantes	Ejercicio de sensibilización La mariposa azul	Cuerpo, aula Grabadora	8h00- 8h30
3.Encuadre teórico metodológico	Exposición comentada	Audiovisuales	8h35- 8h45
4.Desarrollo del tema: Psicobiología Infantil	Conferencia con refuerzos interrogativos	Audiovisuales	9h00
5.Primer Taller Calculando mi peso, talla, y masa corporal	Investigación de campo	Fichas Hojas Registros	10h00
6.Segundo Taller; Curvas de crecimiento	Reja	Separatas, papelotes Ficha médica	11h00
RECESO			12h00 14h00

7.Tercer Taller; Responsabilidades Padres y Madres en la alimentación	Dramatización	Menaje Material de laboratorio	15h00
8.Cuarto Taller Enfermedades Infantiles	Video Foro	TV,DVD, CD Impresos	16h00
9.Socialización en Plenaria Conclusiones Recomendaciones Evaluación	Memoria de la Jornada	Registro de datos	17h00 18h00

PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA PADRES, MADRES, DOCENTES

CUARTO ENCUENTRO DE NUTRICIÓN INFANTIL

TITULO: MI LONCHERITA ES MUY ALEGRE

OBJETIVO:

DISTINGUIR LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA ENVIAR LONCHERA SALUDABLE

DESTREZA: FOMENTAR LA BUENA NUTRICIÓN PARA EL DASARROLLO FISICO E INTELECTUAL

EJE: DESARROLLO PERSONAL

BLOQUE DE EXPERIENCIA: DESARROLLO FISICO SALUD Y NUTRICIÓN

FECHA: sábado

NUMERO DE PARTICIPANTES: 60 Padres y Madres,

RESPONSABLES: Tesistas

ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
1.Apertura del curso	Breve exposición	Una lámina	8h00- 8h10
2.Presentación de participantes	Dinámica de Intercomunicación	Cuerpo, Lenguaje facial,	8h00- 8h30

	Juego Adams	gestual	
3.Encuadre teórico metodológico	Exposición comentada	Audiovisuales	8h35 -8h45
4.Desarrollo del tema: Pirámide Nutricional	Breve exposición comentada Participación de los asistentes	Audiovisuales	9h00
5.Primer Taller Recetario	Lluvia de ideas	Impresos Guías	10H
6.Segundo Taller; Hábitos alimenticios	Dramatizaciones	Guías Menaje Material de laboratorio	11H
RECESO			12H 14H00
7.Tercer Taller; Collage Comida basura	Confrontación y debate	Guías Impresos, gráficos	15h00
8.Cuarto Taller Análisis de problemas para prepara alimentos	Socio drama	Separatas, papelote, Gráficos	16h00
9.Socialización en Plenaria Conclusiones Recomendaciones Evaluación	Memoria de la Jornada	Registro de datos	17h00 18h00

2.9. Programa de Nutrición

Algunos consejitos te vamos a entregar para que crezcan alegres, sanitos y felices

Los niños nacen sabiendo qué cantidad de alimentos necesitan. Es recomendable seguir una orientación para alcanzar un buen crecimiento físico y desarrollo intelectual de los infantes hay que saber dar en cantidad y calidad moderada para que disfruten de esta necesidad, pierden la habilidad regular de lo que comen y tienen una mayor cantidad de grasa en el cuerpo, le sugerimos tomar en cuenta antes de dar alimentación lo siguiente:

- Planear el menú
- Ofrecer una variedad de alimentos saludables
- Supervisar la planeación y ponerlos alimentos más nutritivos en su dieta diaria
- Cumplir el horario adecuado para las comidas en las horas indicadas
- Ser un ejemplo, comiendo una variedad de alimentos saludables

Reflexionando Sobre los Alimentos

- Confiar en el juicio del niño, acerca de la cantidad que él come
- Servir pequeñas cantidades y animar a los infantes que pidan más
- Evitar el sobornar, regañar o premiar a los niños por comer ciertos alimentos o cierta cantidad de alimentos
- Recuerde que los niños por naturaleza son indecisos antes de aceptar nuevas cosas, puede ser que le tenga que ofrecer varias veces un alimento a los y las preescolares antes que él o ella lo acepte.
- Los niños y niñas son los mejores jueces en saber qué cantidad de alimento necesitan.

2.10. Proyecto de Aula

TITULO:

Mis alimentos son los más sabrosos y crezco sano...que bien.....

EJE DE DESARROLLO

BLOQUES DE EXPERIENCIA

OBJETIVO GENERAL

- Reconocer la nutrición con los alimentos, tipos, variedad, función, valores y beneficios que prestan a los seres humanos para el crecimiento y desarrollo físico e intelectual en excelente desempeño escolar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Conocer los tipos de alimentos
2. Saber la importancia de la nutrición
3. Determinar los valores nutritivos de los alimentos
4. Aprender a calcular peso, talla, masa corporal con la buena nutrición
5. Distinguir los alimentos chatarra de los nutritivos
6. Amar la salud
7. Practicar buenos hábitos alimenticios, de aseo y compañerismos
8. Compartir con la comunidad
9. Recrearse con las actividades

DURACIÓN DEL PROYECTO

Cuatro semanas

LUGAR DE APLICACIÓN: Primero de Básica de la Escuela 11 de Noviembre

– Jardín Olga Tapia de Coronel.

TIEMPO DE DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES: 30 minutos

INTELIGENCIAS QUE LIDERAN:

- Interpersonal
- Lingüística
- Intrapersonal
- Musical
- Lógica Matemática
- Sinestesica, Kinestesica
- Espacial

2.11. Capacitación con un Programa de Nutrición mediante el Friso

Formato Regulador Institucional Socializador Operativo

Que vamos hacer?	Quienes van hacer?	Con que van hacer?	Cuando van hacer?
Realizar figura tridimensionales de los tipos de alimentos	Niños y niñas A, B	Material del aula, objetos, disfraces, medios audiovisuales, medios gráficos Medios impresos Medios plásticos	4 semanas
Construir, Taliméto, basculas	Niños y niñas A, B	Material del aula, objetos, disfraces, medios audiovisuales, medios gráficos Medios impresos Medios plásticos	4 semanas
Feria de alimentos	Niños y niñas A, B	Material del aula, objetos, disfraces, medios audiovisuales, medios gráficos Medios impresos Medios plásticos	4 semanas

EJE DE DESARROLLO: Desarrollo Personal

1. BLOQUES DE EXPERIENCIAS: Identidad y Autonomía

DESTREZA	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Confianza y seguridad de si mismo	Expresar con alegría los beneficios de una Nutrición adecuada	<p>Juego: Descripción de palabras los alimentos</p> <p>Arte literario: Lectura del cartel de alimentos nutritivos</p> <p>Arte Musical: Cantar la canción los alimentos</p> <p>Arte Plástico: Modela con plastilina los alimentos</p> <p>Arte Corporal: Ejecuta movimientos de locomoción</p> <p>Arte Dramático: Realiza movimientos de vena de alimentos</p>	<p>Espacio Cuerpo Lenguaje</p> <p>Impresos Carteles Gráficos</p> <p>Canción Grabadora</p> <p>Plastilina Individual Mesa Gráficos</p> <p>Cuerpo Espacio</p> <p>Material de laboratorio Menaje</p>	<p>Demuestra Seguridad en tus actividades</p> <p>Expresa con alegría la lectura</p> <p>Canta con claridad</p> <p>Modela tus alimentos</p> <p>Mueve tu cuerpo con fuerza</p> <p>Imita al personaje de la venta</p>

EJE DE DESARROLLO: Desarrollo Personal

2. BLOQUES DE EXPERIENCIAS: Desarrollo Físico Salud y Nutrición

DESTREZA A	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Incorporación de hábitos alimenticios correctos	Fomentar y practicar buenos hábitos alimentarios	<p>Juego: Venga la manzana</p> <p>Arte literario: Realizar pictogramas de buenos hábitos alimenticios</p> <p>Arte Musical: Crear cuentos sonorizados de hábitos alimenticios correctos</p> <p>Arte Plástico: Aplicar técnica del dibujo ciego con hábitos adecuados</p> <p>Arte Corporal: Ronda agüita de limón</p> <p>Arte Dramático: Personificar los buenos y malas normas alimenticias</p>	<p>Espacio</p> <p>Gráficos</p> <p>Cd Grabadora Gráficos</p> <p>Crayolas Hojas Negro al agua</p> <p>Espacio físico</p> <p>Disfraces guion</p>	<p>Juega con alegría</p> <p>Di los mensajes de los pictogramas</p> <p>Narra el cuento de principio a fin</p> <p>Demuestra tu trabajo</p> <p>Muévete con soltura</p> <p>Imita los buenos hábitos</p>

EJE DE DESARROLLO: Desarrollo Personal**3. BLOQUES DE EXPERIENCIAS:** Desarrollo Social

DESTREZA	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Participación, valoración y disfrute de las fiestas, tradiciones, costumbres, leyendas, mitos y manifestaciones Culturales, alimenticias de su entorno	Integrar al grupo en el Programa de Nutrición	<p>Juego: El globito cae con el cuerpo y los alimentos</p> <p>Arte literario: Rotular el Rincón del Programa de Nutrición</p> <p>Arte Musical: Escuchar canciones tradicionales de alimentos</p> <p>Arte Plástico: Elaborar collares y pulseras con pepas, semillas secas de leguminosas</p> <p>Arte Corporal: Traer y llevar alimentos de la costa, sierra, oriente</p> <p>Arte Dramático: Observar video de la fiesta alimentaria</p>	<p>Cuerpo</p> <p>cartulinas marcadores</p> <p>materiales sonoros grabadora</p> <p>semillas, granos secos goma</p> <p>material de laboratorio alimentos</p> <p>material audiovisual TV, DVD</p>	<p>Participa con alegría</p> <p>Indica los rótulos</p> <p>Canta la naranja</p> <p>Indica tu pulsera y collar</p> <p>Di cuál es alimento de la sierra</p> <p>Narra las enfermedades y la buena salud</p>

EJE DE DESARROLLO: Conocimiento del Entorno Inmediato

4. BLOQUES DE EXPERIENCIAS: Relación Lógico Matemático

DESTREZA	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Discriminación perceptiva : visual, auditiva, manual, gustativa, táctil, kinestesica, sinestesica	Identificar con mucha sensibilidad de los sentidos a los alimentos	<p>Juego: El bingo de las frutas</p> <p>Arte literario: Crear hojas de gráficos de los tipos de alimentos</p> <p>Arte Musical: Grabar secuencia de sonidos que producen los alimentos en la ingesta, preparación, servir,</p> <p>Arte Plástico: Armar y pegar rompecabezas, dominós, loterías de: cereales, leguminosas, hortalizas, tubérculos Carnes, líquidos, nutrientes</p> <p>Arte Corporal: Juegos de sensibilización para sentir, palpar texturas, pesos, olores, sabores de los alimentos</p> <p>Arte Dramático: Crear obras cortas con títeres digitales de la desnutrición</p>	<p>Bingo Mesa</p> <p>Hojas Gráficos Pega Crayolas</p> <p>Material sonoro Grabadora</p> <p>Material de laboratorio Cajas, laminas, cartulina Rotuladores</p> <p>Manos, vista, oído, lengua, nariz, alimentos</p> <p>Títeres Manos Guión</p>	<p>Grita con intensidad si ganaste el bingo</p> <p>Narra los gráficos sus mensajes</p> <p>Cuenta en secuencia lo que sucede en esta historia</p> <p>Presenta tus juegos lógicos</p> <p>Expresa el sabor, olor que mas te agrado</p> <p>Presenta a tus títeres digitales</p>

5. BLOQUES DE EXPERIENCIAS: Mundo Social, Cultural y Natural

DESTREZA	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Observación y exploración del mundo físico, animal, vegetal, alimentario y social que le rodea	Experimentar aprendizajes nuevos	<p>Juego: Pinta paredes y espacios de alimentos</p> <p>Arte literario: Traer un invitado que narre fábulas de alimentos</p> <p>Arte Musical: Formar orquesta alimentaria</p> <p>Arte Plástico: Confeccionar instrumentos musicales con alimentos del lugar</p> <p>Arte Corporal: Realizar la huerta escolar</p> <p>Arte Dramático: Cuidar la huerta y protege</p>	<p>Pared Pintura</p> <p>Personaje</p> <p>Instrumentos</p> <p>Semillas Calabazas Cocos Cortezas Hojas de capulí Granos secos</p> <p>Espacio Plantas Semillas</p>	<p>Participa n la pintada de los espacios escolares</p> <p>Escucha la fábula</p> <p>Canta y toca en la orquesta</p> <p>Decora tu instrumento</p> <p>Cuida y protege</p> <p>Imita el cuidado</p>

EJE DE DESARROLLO: Expresión y Comunicación Creativa

6. BLOQUES DE EXPERIENCIAS: Expresión Corporal

DESTREZA	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Interpretación de mensajes con el lenguaje corporal	Da mensajes de salud alimentaria con el cuerpo	<p>Juego: Cuanto peso, cuanto mido</p> <p>Arte literario Recitar en mi huertita</p> <p>Arte Musical: Dar mensajes rítmicos , gestuales, faciales</p> <p>Arte Plástico: Collage de la pirámide nutricional</p> <p>Arte Corporal: Medirse, pesarse,</p> <p>Arte Dramático: Mimo de aseo, cocción y preparación de alimentos</p>	<p>Talimétro Bascula</p> <p>Pictogramas</p> <p>Rostro, manos Cuerpo</p> <p>Gráficos Pega Carteles Marcadores</p> <p>Cuerpo Cinta métrica</p> <p>Pinturas disfraces</p>	<p>Di cuanto pesas y mides</p> <p>Habla con fluidez</p> <p>Cars y gestos realiza</p> <p>Arma tu pirámide nutricional</p> <p>Realiza los movimientos</p> <p>Haz de mimo</p>

EJE DE DESARROLLO: Expresión y Comunicación Creativa

7. BLOQUES DE EXPERIENCIAS: Expresión Lúdica

DESTREZA	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Juegos libres, recreativos, tradicionales y simbólicos	Integrarse al Programa de Nutrición	<p>Juego: Competencias sencillas donde están los alimentos</p> <p>Arte literario: Di trabalenguas, fonemas, silabas , palabras de alimentos</p> <p>Arte Musical: Baile del tomate</p> <p>Arte Plástico: Hacer álbum de los alimentos</p> <p>Arte Corporal: Juego el rey manda</p> <p>Arte Dramático: Juego dramático de el medico, nutricionista, pediatra,</p>	<p>Cuerpo Espacio Alimentos</p> <p>Impresos Gráficos</p> <p>Material de laboratorio Sillas Espacio físico Tomates</p> <p>Material plástico Hojas Gráficos Papel brillante Cartulinas escarcha</p> <p>espacio físico</p> <p>disfraces</p>	<p>Juega con alegría</p> <p>Di el trabalenguas</p> <p>Baila son elegancia</p> <p>Realiza el álbum</p> <p>Escucha las consignas</p> <p>Imita los oficios</p>

EJE DE DESARROLLO: Expresión y Comunicación Creativa
8 .BLOQUES DE EXPERIENCIAS: Expresión Oral y Escrita

DESTREZA	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Expresión oral, espontánea y fluida de emociones , vivencias, inquietudes, sentimientos e ideas	Oír, mirar, hablar, con fluidez	<p>Juego: Juego de móviles</p> <p>Arte literario: Lectura del ambiente con los alimentos</p> <p>Arte Musical: Diferenciar música ambiental, suave, géneros, ritmos</p> <p>Arte Plástico: Crear banco de palabras e imágenes de alimentos</p> <p>Arte Corporal: Jugar a describir objetos, alimentos</p> <p>Arte Dramático: Jugar al mercado</p>	<p>Móviles</p> <p>Alimentos</p> <p>Material sonoro Grabadora Cd</p> <p>Cajas Gráficos Palabras Gomas</p> <p>Alimentos</p> <p>Material de laboratorio Menaje</p>	<p>Juega con alegría</p> <p>Lee al ambiente</p> <p>Di el sonido que te gusto</p> <p>Haz tu banco de palabras</p> <p>Juega con alegría</p> <p>Imita el mercado</p>

EJE DE DESARROLLO: Expresión y Comunicación Creativa

9. BLOQUES DE EXPERIENCIAS: Expresión Musical

DESTREZA	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Interpretación y discriminación de estribillos y de canciones sencillas siguiendo ritmo y melodía	Interpretar con alegría, y ritmo	<p>Juego: Caminatas del caballito blanco</p> <p>Arte literario: Simular a escribir y dibujar alimentos y palabras</p> <p>Arte Musical: Canta, baila, recita</p> <p>Arte Plástico: Elaborar textos gráficos, escritos de alimentos</p> <p>Arte Corporal: Descansar, relajarse al son de los ritmos, acento, pulso</p> <p>Arte Dramático: Imitar letras, gráficos, textos con el cuerpo</p>	<p>Espacio gráfico Caballitos</p> <p>Material impreso Hojas Lápices</p> <p>Material sonoro Grabadora Cd</p> <p>Textos Gráficos</p> <p>Espacio</p> <p>Material impreso Hojas Lápices</p>	<p>Camina con seguridad</p> <p>Escribe y dibuja alimentos</p> <p>Baila con alegría</p> <p>Confecciona tus textos</p> <p>Despierta, duerme</p> <p>Imita textos</p>

EJE DE DESARROLLO: Expresión y Comunicación Creativa

10. BLOQUES DE EXPERIENCIAS: Expresión Plástica

DESTREZA	OBJETIVO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Expresión y representación del mundo personal y del entorno, mediante una combinación de técnicas y materiales en las dimensiones	Plasmar la creatividad de la nutrición	<p>Juego: El lobito</p> <p>Arte literario: Collage las frutas con cromos</p> <p>Arte Musical: Juegos sonoros</p> <p>Arte Plástico: Collage con plegado de los alimentos</p> <p>Arte Corporal: Subir bajar con intensidad</p> <p>Arte Dramático: Mimo de la desnutrición</p>	<p>Espacio físico</p> <p>Material de laboratorio</p> <p>Material sonoro</p> <p>Material plástico</p> <p>Espacio físico</p> <p>Material de laboratorio menaje</p>	<p>Jugar con alegría</p> <p>Elabora tu collage</p> <p>Di lo que escuchaste</p> <p>Elabora tu collage</p> <p>Jugar con alegría</p> <p>Imita con gusto</p>

CAPITULO III

3. Plan Operativo de la Propuesta

ESTRATEGIA	BENEFICIARIOS	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
Capacitar a las Madres, Padres, Docentes sobre la importancia que tiene un Programa Nutricional para niños y niñas de 5 a 6 años de Primero de básica de la Escuela 11 de Noviembre con una capacitación alimentaria y pedagógica para el crecimiento y desarrollo físico e intelectual.	Madres, Padres, Docente, Niños y Niñas		Material audiovisual material sonoro, material de laboratorio, material gráfico, impresos, material plástico	Investigadoras
Confianza y seguridad de sí mismo. Expresar con alegría los beneficios de una Nutrición adecuada.	Niños y Niñas		Cuerpo, espacio físico, alimentos, gráficos, crayolas, pegas, escarchas, pinturas, pinceles, vendas, carteles, Cd, grabadora, videos, sillas, mesa, cartulinas, fomix, láminas, tijeras, lonchera, lavabos, toallas, jabón, báscula, cinta métrica	
Integrar al grupo en el Programa de Nutrición Participación, valoración y disfrute de las fiestas, tradiciones,	Niños y Niñas		Cuerpo, espacio alimentos, gráficos, crayolas, pegas, escarchas,	Investigadoras

<p>costumbres, leyendas, mitos y manifestaciones Culturales, alimenticias de su entorno</p>			<p>pinturas, pinceles, vendas, carteles, Cd, grabadora, videos, sillas, mesa, cartulinas, fomix, láminas, tijeras, lonchera, lavabos, toallas, jabón, báscula, cinta métrica</p>	
<p>Identificar con mucha sensibilidad de los sentidos a los alimentos</p> <p>Discriminación perceptiva : visual, auditiva, manual, gustativa, táctil, kinestesica, sinestesica</p>	<p>Niños y Niñas</p>		<p>Cuerpo, espacio físico, alimentos, gráficos, crayolas, pegas, escarchas, pinturas, pinceles, vendas, carteles, Cd, grabadora, videos, sillas, mesa, cartulinas, fomix, láminas, tijeras, lonchera, lavabos, toallas, jabón, báscula, cinta métrica</p>	<p>Investigadoras</p>
<p>Observación y exploración del mundo físico, animal, vegetal, alimentario y social que le rodea</p> <p>Experimentar aprendizajes nuevos</p>	<p>Niños y Niñas</p>		<p>Cuerpo, espacio físico, alimentos, graficos.crayola s, pegas, escarchas, pinturas, pinceles, vendas, carteles, Cd, grabadora, videos, sillas, mesa, cartulinas, fomix, láminas, tijeras, lonchera, lavabos, toallas, jabón, talimetros, báscula, cinta métrica</p>	<p>Investigadoras</p>

<p>Interpretación de mensajes con el lenguaje corporal Dar mensajes de salud alimentaria con el cuerpo</p>	<p>Niños y Niñas</p>		<p>Cuerpo, espacio físico, alimentos, graficos.crayolas, pegas, escarchas, pinturas, pinceles, vendas, carteles, Cd, grabadora, videos, sillas, mesa, cartulinas, fomix, láminas, tijeras, lonchera, lavabos, toallas, jabón, talímetros, báscula, cinta métrica</p>	<p>Investigadoras</p>
<p>Juegos libres, recreativos, tradicionales y simbólicos para integrarse al Programa</p>	<p>Niños y Niñas</p>		<p>Cuerpo, espacio físico, alimentos, graficos.crayolas, pegas, escarchas, pinturas, pinceles, vendas, carteles, Cd, grabadora, videos, sillas, mesa, cartulinas, fomix, láminas, tijeras, lonchera, lavabos, toallas, jabón, talímetros, báscula, cinta métrica</p>	<p>Investigadoras</p>
<p>Expresión oral, espontánea y fluida de emociones, vivencias, inquietudes, sentimientos e ideas Oír, mirar, hablar, con fluidez</p>	<p>Niños y Niñas</p>		<p>Cuerpo, espacio físico, alimentos, graficos.crayolas, pegas, escarchas, pinturas, pinceles, vendas, carteles,</p>	<p>Investigadoras</p>

			Cd, grabadora, videos, sillas, mesa, cartulinas, fomix, láminas, tijeras, lonchera, lavabos, toallas, jabón, talímetros, báscula, cinta métrica	
Interpretación y discriminación de estribillos y de canciones sencillas siguiendo ritmo y melodía	Niños y Niñas		Cuerpo, espacio físico, alimentos, gráficos. crayolas, pegas, escarchas, pinturas, pinceles, vendas, carteles, Cd, grabadora, videos, sillas, mesa, cartulinas, fomix, láminas, tijeras, lonchera, lavabos, toallas, jabón, talímetros, báscula, cinta métrica	Investigadoras
Expresión y representación del mundo personal y del entorno, mediante una combinación de técnicas y materiales en las dimensiones. Plasmar la creatividad de la nutrición	Niños y Niñas		Cuerpo, espacio físico, alimentos, gráficos, crayolas, pegas, escarchas, pinturas, pinceles, vendas, carteles, Cd, grabadora, videos, sillas, mesa, cartulinas, fomix, láminas, tijeras, lonchera, lavabos, toallas, jabón, báscula, cinta métrica	Investigadoras

3.1. Resultados Generales de la Validación de la Propuesta.

Para aplicar la propuesta primero se dio a conocer la importancia que tiene la buena Nutrición Infantil para desarrollo y crecimiento tanto físico como intelectual; ya que es un problema grave del mundo que viene afectando en forma acelerada la falta de alimentos hasta el punto de morir por desnutrición, las cifras son alarmantes cuando visualizamos que alrededor d 30% de la población esta desnutrida.

A través de esta Capacitación se pretende mejorar el nivel alimentico de nuestros niños y niñas creando espacios de la reflexión, talleres, charlas, debates, recogiendo las experiencias, video foro, para poder brindar el conocimiento científico y aplicar de la forma más eficaz , adecuada y de bajo costo la alimentación variada y nutritiva , conociendo la importancia y función de la pirámide nutricional y la escala da valores como fuente dietética, saber elaborar recetas a bajo costo con alimentos adecuado por su composición mejorando notablemente la nutrición y preparando raciones alimenticias acorde a su edad, peso, tamaño masa corporal.

Se diagnóstico en las niñas que no existía cultura alimentaria y que su nutrición es precaria en el desarrollo de la mediación pedagógica realizada con los Padres, Madres y Docentes se considero los fenómenos alimentarios sus causas y consecuencias ya que la pobreza, el sistema de vida, la falta de fuentes de trabajo, desorganización familiar, la extensión de la familia en el exterior por mejorar su vida, hace que permanezcan con segundas y terceras personas proporcionando niveles altos de desnutrición en esta Institución , la falta de hábitos alimentarios genera enfermedades gastrointestinales, de piel, dolores de cabeza, fatiga continua, agresividad.

La aplicación de la Capacitación de un Programa de Nutrición para Padres, Madres y Niñas se efectuará en las aulas de Primero de Básica y en las áreas recreativas de la Institución donde se utilizó diferentes recursos para cada uno de los talleres de mediación con la participación seria y positiva de toda la comunidad educativa.

El primer encuentro del taller se dio inicio con la Capacitación del Programa de Nutrición y se observó que los Padres y Madres desconocían los niveles de nutrición y su importancia, como la desnutrición terminaba a la población en el mundo y los más afectados eran precisamente la población infantil y este trabajo se fue combinado con la capacitación pedagógica de las niñas a través del Proyecto de Aula con la aplicación de los juegos y las cinco artes contribuyo a la difusión de los mensajes en el aula los niños y niñas se transfirió hacia el hogar y la familia las nociones de que era la alimentación y como se conseguía estar sana.

En cada encuentro se trabajo con la comunidad educativa con técnicas activas, talleres, charlas, video foros, aplicación de técnicas graficas, dando la posibilidad de que emitan opiniones, propongan iniciativas para mejorar la dieta alimenticia, compartiendo recetas desconocidas pero con gran valor energético y proteica, se observo cambios positivos con resultados inmediatos en las loncheras de sus niñas respetando las diferencias individuales y sus creencias

En el tercer encuentro se detecto que no conocía los implementos antropométricos y la función para lo cual compartimos como calcular peso, talla, masa corporal y la forma de dar raciones justas con el valor nutricional, mientras que en el aula con los niñas en el desarrollo del proyecto de aula se va empatando las actividades similares y correlacionaban con las experiencias de los padres, disfrutando con enorme alegría.

Durante el periodo de aplicación las niñas se encontraban muy motivadas disfrutaban de las actividades planificadas con palabras descriptivas, lectura ambiental, articulación de canciones, estribillos, collage de alimentos creativos, mensajes corporales sobre alimentación sana, se vio la vitalidad y la diferencia de no consumir alimentos basura y si a los alimentos integrales a través de juegos de razonamiento lógico con loterías, dominós, material de encaje resaltando los procesos de abstracción, análisis y síntesis al igual que el empleo de juego dramático para comprar y vender alimento, el mimo con narración de cuentos

sencillas, obras de títeres digitales es decir una creatividad entretenida para su asimilación de conocimientos nuevos.

Se trabajo con 60 Padres y Madres de los dos Paralelos, dos docentes y la Directora durante 8 semanas la capacitación donde se compartió lazos de amistad, compañerismo, respeto y solidaridad, con las Niñas mayor identificación y participación la solidaridad se acrecentó, al término de la aplicación de la Capacitación se dejó profunda tristeza en la comunidad educativa con la alegría de la satisfacción del deber cumplido.

Habiendo concluido la actividad de la última semana se realizó una pequeña despedida con la comunidad educativa departiendo gratos momentos de camaradería al igual que un menú bajo los indicadores alimenticios preparados por todos, se recomendó que sigan dirigiendo este programa con la orientación y trabajo adecuado todos, la aplicación de Nutrición en las niñas y los niños de esta Institución permitió ver la realidad en que viven y que necesitan de personas y técnicos como nutricionistas, pediatras, médicos, que sigan llevando este programa con la debida orientación.

3.2. Principales Resultados de la Propuesta del Programa de Nutrición para Padres, Madres, Docentes y Niñas/os de Primer Año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre – Jardín Olga Tapia de Coronel.

El objetivo de aplicar esta Capacitación con un Programa de Nutrición fue creado para mejorar el desarrollo intelectual, elevar el crecimiento en su parte física, con una adecuada coordinación de las autoras que hemos viabilizado esta mediación dirigida a toda la comunidad educativa, donde creemos se va dando buenos resultados y garantizando la factibilidad de nuestra investigación.

Al aplicar también la capacitación de nutrición con los niños y niñas con la ayuda del Proyecto de Aula es necesario comprobar su aplicación y los resultados que arrojó lo cual detallamos:

Divertidas Actividades con los Alimentos

Consideramos las investigadoras que la aplicación de una serie de actividades novedosas, divertidas y muy creativas que ofrecimos con el Proyecto de Aula trazado con los Ejes de Desarrollo, Bloques de Experiencias y el conjunto de Estrategias metodológicas del Juego y el Arte, con recursos de fácil manejo elaboración, costo, con disponibilidad y poniendo en juego los Ejes Transversales nos llevó a cumplir con éxito nuestro propósito que es la utilidad de una Nutrición adecuada y balanceada dando como resultado el crecimiento y desarrollo físico e intelectual de nuestros infantes en los primeros años de vida, citaremos juegos de palabras como:

- Dulce: banano, fresas
- Jugoso: sandía, naranja
- Agrio: limón, toronja
- Amargo: cocoa,

- Caliente: sopa, chocolate caliente
- Suave: yogurt, pudín, batido
- Líquido: agua, jugo de fruta, leche
- Seco: galletas, pastel
- Fritos: tostado,

La aplicación de esta actividad nos ayudo en la articulación, pronunciación, dicción, incremento de vocabulario, reflexión.

Explore de dónde provienen los alimentos

Es indudable que para que el aprendizaje sea significativo, funcional y dure toda la vida como base de los aprendizajes a futuros necesitamos experimentar como:

- Visitando un jardín o una huerta, donde las frutas y los vegetales están listos para recolectar.
- Plantando su propio jardín, mirando cómo crecen los vegetales y usándolos en los alimentos

En esta actividad observamos que aprende haciendo y cambio su autoestima, elevo su participación y sobre todo el interés por cuidar su alimentación, ecosistema y la protección del interés de hacer crecer sus plantitas que servirán de fuente alimenticia

No podían faltar los juegos para aprender

El niño y niña aprende lo que ve, escucha, sienta e imita por ello disfrutaremos aprendiendo jugando quien no a practicado en su vida esto? Y así lo hemos aplicado y ejemplificamos la actividad que nos dio tanta satisfacción y participación con las niñas

La Manzana Dice:

Este juego se puede jugar con dos niños o con todos los de primero de básica

Realiza la acción solamente si “La Manzana Dice” que lo haga.

Los niños que realizan un ejercicio que la manzana no dijo que hicieran, se deben sentar. Hay que indicarles a los y las pequeñas que tendrán que imitar como que están imitando: correr sin moverse del lugar, saltar con en una sola pierna, brincar, trotar, trepar, rodar,

Recomendaciones del juego

1. “La manzana dice” saltar en un lugar los niños saltan en un mismo lugar
2. Saltar en una sola pierna cualquiera que haga esto tendrá que sentarse por que no se dijo “La manzana Dice”

Jugando el Juego con frutas

1. La manzana dice saltar, arriba, abajo
2. La manzana dice comer una manzana de merienda
3. La manzana dice jugar baloncesto
4. Correr en el mismo lugar
5. Saltar cambiando de una pierna a la otra
6. La manzana dice, nadar
7. La manzana dice, jugar tenis
8. Montar en bicicleta
9. Montar en patines
10. La manzana dice bailar
11. Hacer un salto
12. La manzana dice, saltar
13. La manzana dice trotar
14. Dar una vuelta
15. La manzana dice, saltar a la cuerda

16. Tocarse las rodillas
17. La manzana dice, dar una vuelta
18. La manzana dice marchar
19. La manzana dice, aplaudir con las manos atrás
20. Mueve las orejas
21. La manzana dice, tocarse los hombros

Preparando alimento sencillos de bajo costo

También es primordial que el conocimiento se junte a la práctica de manera fácil y muy comprensible donde el niño y la niña disfrutaran realizando actividades de preparación nutritiva con alimentos buenos, frescos, baratos, y transformarlos en golosinas con componentes nutritivos, ensaladas de frutas, bocaditos, y otros que les damos a conocer y prepararan en pocos minutos así evitaremos caer en desnutrición y o en la obesidad que esta afectando en estos tiempos.

Esto nos dio la posibilidad de poder compartir con toda la comunidad educativa y despedirnos fortalecido de cada actividad desplegada a lo largo las 8 semanas de trabajo y el 1 año de investigación

Bolsillitas de Sándwiches

- 1 pan largo redondo de trigo entero o blanco
- 1 poco de mayonesa o mostaza
- 4 rebanadas bien delgadas de jamón o de otra carne sin grasa
- ¼ taza de queso rallado bajo en grasa,
- lechuga picada en pedazos largos,
- rebanadas de cebolla,
- tomates y /o hojas de col pequeña

Preparación

- Cortar el pan por la mitad, abrir la mitad para formar bol sillitas
- Esparcir la mayonesa o la mostaza en el pan
- Rellenar con carne, queso, y vegetales
- Agregar lechuga, tomate, y col
- Disfrutar de tus alimentos en la lonchera

3.3. Conclusiones y Recomendaciones

3.3.1. Conclusiones

- No existe una adecuada alimentación en los niños y niñas, debido a que en su mayoría pertenecen a familias de escasos recursos económicos.
- Se determina que en el transcurso de la aplicación del programa de nutrición en las niñas y niños hubo una mejor participación de los padres de familia y se observó un cambio progresivo para ir modificando la cultura de la salud alimentaria.
- Durante el proceso de aplicación; se despertó el interés por ser más responsables los padres y madres en la tarea de atención, afecto y de mantener en la dieta diaria de alimentos nutritivos a sus hijos para un mejor rendimiento escolar.
- Existe desconocimiento en la combinación de alimentos para proporcionar a sus hijos que deben enviar en sus loncheras a la escuela.

3.3.2. Recomendaciones

- Tomar en cuenta los alimentos que se consumen diariamente ya que estos inciden en el organismo de cada una de las personas en especial a los niños escolares.
- Realizar un seguimiento en la capacitación para mejorar el desarrollo escolar y el proceso físico e intelectual de la comunidad educativa.
- Impulsar la unidad y la lucha con los padres de familia, maestros, y todos los elementos que forman la Institución, para terminar con las causas que han llevado a la crisis, pobreza y desnutrición.
- Generar una cultura alimenticia con productos nutritivos con la participación de organismos pertinentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, Rafael 1998. Salud Pública y Medicina
- Castillo-Zenteno 2009 español ediciones. Métodos para Evaluar el Estado Nutricional. España Madrid
- Cruz, Arturo Fernando 2001, Salud y Bienestar
- Daza Carlos Hernán, 2003 Crecimiento y Desarrollo del Ser Humano. Barcelona. CRECER EDICIONES. Didac.
- Esparza Ros, f. (1993) (Coord.). Manual de Cine antropometría. Colección de Monografías de Medicina del Deporte. FEMEDE. Pamplona.
- Espinosa Cuevas, María de los Ángeles. Velásquez Alva, María del Consuelo. La Composición corporal y su utilidad en el diagnostico del estado nutricional. Sociedad de nutriología Primera edición: 2001.4
- Evans, Philip 1990:224 Obra Medicina Familiar
- Evans, Philip 1990:224 Obra Medicina Familiar
- Faulkner J. (1968). Physiology of swimming and diving. En Falls, H. Exerc. Phy. Baltimore. Academic Press.
- García Fernando, Lecturas: Educación física y deportes, ISSN 1514-3465, N°. 76, 2004
- Garrido Chamorro, Raúl y González Lorenzo, Martha.
- HAMMERLY, Marcelo. VIVA MÁS Y MEJOR... Casa Editora Sudamericana, Buenos Aires, 235 pp.
- Ibáñez Silvia Ibáñez en sus Tratados de Desnutrición Escolar 2006
- Jelliffe DB. Nutrición vs. Desnutrición
- Medrano Carmen, 2000 Alimentación Escolar
- Morocho, Margarita. Nutrición escolar. Bruselas. Edic. toma 6. Colección Bruselas

- Miranda Pablo, julio 2004, ediciones de la revolución ecuatoriana ERE. El Partido Marxista Leninista del Ecuador. Pág. 75
- Naranjo, Plutarco 2.000 Libro de Medicina, Ediciones Española. Libri MUNDI Quito, Ediciones tercera. Tomo 4
- NARANJO, Plutarco. SABER ALIMENTARSE. Biblioteca Ecuatoriana, MEC, Quito. 655 pp.
- Paredes, Irene. NUTRICIÓN. Su librería, Quito, 3ra. Edición, 1 p.
- Recoba José, 2005. Prevención alimentaria. Tomo 8. España 2005
- Recopilación de datos del periódico EN MARCHA,
- Ross WD, Wilson NC. A stratagem for proportional growth assessment. Children in Exercise. In: Hebbelinck M, Borms J, eds. ACTA Paediatrica Belgica 1974; Suppl 28 169-182
- Silva Yolanda de Grijalva, Marcelo Hammerly 2007 Dietas y Salud. KIROS.LUZ.ITELY.MURCIA.ESPANA.edicc
- URBANN, Jean Dietética Martin AD, Spensst LF, Drinkwater DT, Clarys JP. Anthropometric estimation of muscle mass in men. Med Sci Sports Exerc 1990 Oct; 22(5):729-33

Internet

1. www.monografias.com/trabajos10/pobrezas/pobrezas.shtm/#po miércoles 4 de junio del 2008.
2. [www.://es.wikipedia.org/wiki/Salud](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud) jueves 5 de junio
3. [www.saludynutrición.es/2007/03/11/dentición de salud](http://www.saludynutrición.es/2007/03/11/dentición_de_salud) jueves 5 de junio
4. www.aporrea.com/actualidad962.html viernes 6 de junio
5. www.monograflas.com/trabajos/capimperialícapimperial.shtml
6. www.dialnet.unirioja.es/servlet/articulo. código 104083 sector marginados 3de septiembre 2008.
7. Situación de la Salud, Representación en Ecuador-OPS/OMS - Noviembre 2006; CEPAL, Población Indígena y Afro ecuatoriana en el Ecuador a partir de la información censal de 2001.
8. Desnutrición Infantil – 08.09.05-Ecuador-Publicación de la UNESCO

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

Solicito a usted contestar la siguiente encuesta cuya información servirá para fines investigativos.

ENCUESTA

1. ¿Cuántas veces al día se alimenta su niña

Una..... Dos..... Tres..... Más.....

2. Del listado de alimentos cuál es de preferencia para la niña

ALIMENTOS	PREFERENCIAS
Manzanas	
Sanduches	
Chupetes, caramelos	
Refrescos	
Gelatina	
Chochos, Tostado	
Agua Aromática	
Papas Fritas	
Nucitas	
yogur	
Galletas	
Huevos	
Plátano Frito, arroz	
Habas cocinadas	

3 ¿Conoce el valor nutritivo y balanceado de los alimentos?

Si.....No.....Otros.....

4. ¿La ingesta de alimentos con bajo valor nutricional afecta el aprendizaje y rendimiento escolar?

Si.....No.....Otros.....

5. ¿En la lonchera de su niña diariamente que envía?

ALTERNATIVAS	
Huevos	
Leche	
Agua Aromática	
Golosinas	
Arroz	
Yogurt	
Pan	
Otros	

6. Cree que la alimentación que le proporciona contribuye para el peso y la talla de su niña

Si.....No.....Otros.....

7. Sus niñas consumen alimentos en el bar?

Si.....No.....Otros.....

8. Cree que una buena nutrición tiene componentes integrales

Si.....No.....Otros.....

9.- Le gustaría tener buena información y practicarla para la nutrición balanceada de sus hijas

Si.....No.....Otros.....

10. Conoce la utilidad y beneficio que presta la Pirámide Nutricional

Si.....No.....Otros.....

11. Desearía que le Capaciten con un Programa Nutricional

Si.....No.....Otros.....

ANEXO 2

Encuesta dirigida a la Sra. Directora y Profesoras de los Paralelos de Primero de Básica de la Escuela 11 de Noviembre –Jardín Olga Tapia de Coronel.

1.- ¿Han realizado capacitación sobre nutrición en la Institución?

Si.....No.....Otros.....

2.- ¿Le gustaría que se motive un programa de capacitación nutricional para los padres de madres, profesoras y niñas de la Institución?.

Si.....No.....Otros.....

3.- ¿Se genera buenos hábitos de salud, nutrición, convivencia y respeto en la Institución como eje transversal o materia optativa?

Si.....No.....Otros.....

4.- ¿Conoce la utilidad del manejo de pirámides nutricionales del desarrollo y crecimiento de la niña curvas de crecimiento?

Si.....No.....Otros.....

5.- ¿Considera Ud. que el buen desarrollo y crecimiento de la niña en su peso, talla, debe tener conocimiento de una buena alimentación?

Si.....No.....Otros.....

6.- ¿Ustedes creen que la inversión económica de bajo costo y con una adecuada dieta alimenticia se lograría desarrollar un buen aprendizaje en las niñas?

Si.....No.....Otros.....

7.- ¿Cree necesario que a través de un programa de capacitación para la Comunidad Educativa se deje una guía nutricional?

Si.....No.....Otros.....

ANEXO 3

MEMORIA FOTOGRAFICA



ENTRADA PRINCIPAL DE LA ESCUELA 11 DE NOVIEMBRE

– JARDÍN OLGA TAPIA DE CORONEL



BAR DE LA INSTITUCIÓN



NIÑOS ALIMENTANDOSE CON FRUTAS



VENTAS FUERA DE LA ESCUELA



VENTAS AFUERA DE LA INSTITUCIÓN



VENTAS AFUERA DE LA INSTITUCIÓN





LAS NIÑAS INGIRIENDO COMIDA CHATARRA

